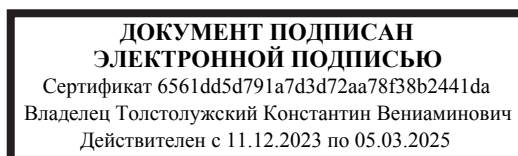


Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования  
"Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва"

УТВЕРЖДАЮ  
директор КГАУ ДО ХКСШОР



К.В. Толстолужский

"10" апреля 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
"ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"**

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика", утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1282

г. Хабаровск  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	
1.1.	Общие положения	5
1.2.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	6
1.3.	Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки	10
1.4.	Специфика организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности	11
1.5.	Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки и другие элементы структуры)	16
<b>II.</b>	<b>Нормативная часть</b>	
2.1.	Задачи деятельности СШОР, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «легкая атлетика»	18
2.2.	Структура тренировочного процесса	19
2.2.1.	Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками	23
2.2.2.	Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками	24
2.2.3.	Периоды отдыха	26
2.2.4.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия	26
2.2.5.	Инструкторская и судейская практика	28
2.2.6.	Тестирование и контроль	28
2.2.7.	Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)	30
2.2.8.	Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (Приложение №3 к ФССП)	30
2.3.	Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической	33
2.4.	Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки	34
2.5.	Перечень тренировочных мероприятий	35
2.6.	Требования к научно-методическому обеспечению	36
2.7.	Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	37
2.8.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (Приложение №1 к ФССП). Качественный состав групп на этапах спортивной подготовки.	38

2.9.	Требования к объему тренировочного процесса (Приложение №2 к ФССП)	39
2.10.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»	39
2.11.	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	42
2.12.	Режим тренировочной работы	52
2.13.	Предельные тренировочные нагрузки	56
2.14.	Предельный объем соревновательной деятельности	57
2.15.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	58
2.16.	Требования ФССП по виду спорта легкая атлетика к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения	58
2.16.1.	Требования к кадрам Учреждения	58
2.16.2.	Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, и иными условиями	59
<b>III.</b>	<b>Методическая часть</b>	
3.1.	Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку	66
3.2.	Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной подготовки, формы организации тренировочных занятий	78
3.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	90
3.4.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении	93
3.5.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	96
3.6.	Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	98
3.7.	Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий	151
3.8.	Планы восстановительных мероприятий.	187
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики	190
<b>IV.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	
4.1.	Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	192

4.2.	Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки	194
4.3.	Нормативы, физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «легкая атлетика» (спортивных дисциплин). Приложение №518, 7, 8 к ФССП.	197
4.4.	Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки	202
4.5.	Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	203
4.6.	Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования	228
<b>V.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения</b>	
5.1.	Список литературных источников	231
5.2.	Перечень Интернет-ресурсов	234
<b>VI.</b>	<b>План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий</b>	234

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки – программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1282.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее - Программа) краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва» (далее - Учреждение) по виду спорта «легкая атлетика» определяет содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности обучающихся, учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки легкоатлетов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики, а также требования нормативно-правовых актов, регулирующих деятельность учреждений, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1282;

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 996;

Особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634;

Постановлением Правительства Хабаровского края от 19.02.2013 N22-пр "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Хабаровским краем и муниципальными образованиями края и осуществляющие спортивную подготовку".

Программа является локальным нормативным актом Учреждения и предназначена для использования тренерами при проведении тренировочного процесса.

Коррективы в программу вносятся о мере необходимости, на основании изменений, внесенных в нормативно-правовые документы.

Программа основывается на методологических подходах к реализации государственного задания, направлена на решение приоритетных задач спорта высших достижений, а именно систематическую плановую многолетнюю подготовку спортсменов и участие в соревнованиях для достижения наивысших спортивных результатов.

Целью программы является: выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям жизни.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих основных задач:

- развитие массовой культуры, укрепление здоровья детей;
- подготовка спортивного резерва для сборных команд Хабаровского края, а также сборных команд Российской Федерации;
- выполнение нормативов спортивных разрядов и спортивных званий;
- методическое обеспечение подготовки высококлассного спортивного резерва на основе широкого развития лыжного спорта;
- подготовка из числа занимающихся тренеров-общественников и судей по спорту.

## **1.2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

Легкая атлетика один из самых популярных видов спорта в Российской Федерации и в Хабаровском крае. Это – один из самых доступных и в тоже время, сложных видов спорта.

Доступность легкой атлетики заключается в том, что основой, базовых дисциплин легкой атлетики, являются естественные человеческие движения – ходьба, бег, прыжки, метания. Практически любой человек может «найти себя» в этом виде спорта, при этом нет необходимости покупать сложную дорогостоящую экипировку и инвентарь, строить высокотехнологичные спортивные сооружения и т.д. Легкую атлетику бесспорно можно отнести к массовым видам спорта, особенно в циклических дисциплинах – беге и ходьбе.

С другой стороны, легкая атлетика – трудна и сложна. Добиться высоких, результатов в спорте высших достижений можно только путем систематических, тяжелых, подчас изнуряющих, тренировок. Путь к успеху длится многие годы, и наивысшие результаты спортсмены показывают в достаточно зрелом возрасте – 24 – 30 лет.

Скоростно - силовые дисциплины легкой атлетики – все виды прыжков и метаний, а также многоборья требуют длительной специальной подготовки. Они не являются массовыми дисциплинами, так как для занятия ими требуются специальные условия и опытные тренерские кадры.

Легкая атлетика – олимпийский вид спорта, включает в себя 47 дисциплин (24 – у мужчин и 23 у женщин). Все дисциплины легкой атлетики делятся на несколько групп:

1. Первая группа включает в себя дисциплины вида спорта «легкая атлетика» содержащим в своем наименовании слово «бег»:

- с указанием дисциплин до 400 м включительно – бег на короткие дистанции (спринт):

- короткий спринт - бег на 100 м (60 м), 200 м, 100/110 м с/б (60 м с/б), эстафета 4x 100 м;

- длинный спринт – 400 м, 400 м с/б, эстафета 4x400 м;

- с указанием дисциплин от 800 м до 1500 м включительно – бег на средние дистанции;

- с указанием дисциплин: 5000 м (3000 м), 3000 м с/п (2000 м с/п), 10000 м – бег на длинные дистанции;

- с указанием дисциплин: – марафон (полумарафон) – бег на сверхдлинные длинные дистанции;

2. Вторая группа включает в себя дисциплины вида спорта «легкая атлетика» содержащим в своем наименовании слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба):

- спортивная ходьба на 20 км (10 км), 50 км (35 км) – сверхдлинные дистанции;

3. Третья группа включает в себя дисциплины вида спорта «легкая атлетика» содержащим в своем наименовании слово «прыжки»:

- в длину, тройной – горизонтальные прыжки;

- в высоту с шестом – вертикальные прыжки;

4. Четвертая группа включает в себя дисциплины вида спорта «легкая атлетика» содержащим в своем наименовании слова «метание» и «толкание»:

- метания – диска, молота, копья;

- толкание ядра;

5. Пятая группа включает в себя дисциплины вида спорта «легкая атлетика» содержащим в своем наименовании слово «борьба» (далее – многоборья):

- многоборья – 7-борье (5-борье), 10-борье (7-борье);

В скобках указаны смежные дисциплины, на которых соревнуются спортсмены, как правило, в зимний соревновательный сезон.

Вышеприведенные группы определяются в Программе и учитываются:

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

- при составлении планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Все 47 дисциплин легкой атлетики включены в программу Олимпийских игр. Это составляет почти 1/6 часть всех медалей золотого, серебряного и бронзового достоинства. По этому критерию ни один вид спорта не может сравниться с легкой атлетикой. Ни в одном виде спорта нельзя выиграть такого большого количества медалей. Но эти медали оспаривают спортсмены более двухсот стран мира, входящих в ИААФ, и не случайно легкую атлетику называют «королевой спорта».

Официальные соревнования по легкой атлетике проводятся согласно Всероссийскому реестру видов спорта (Далее – ВРВС).

**Номер во всероссийском реестре видов спорта**

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Легкая атлетика	002 0001611 Я	Бег 50м	002 064 18 11Я
		Бег 60м	002 002 18 11Я
		Бег 100м	002 003 16 11Я
		Бег 200м	002 004 16 11Я
		Бег 300м	002 005 18 11Я
		Бег 400м	002 006 16 11Я
		Бег 400м (круг 200м)	002 077 18 11Л
		Бег 600м	002 007 18 11Я
		Бег 800м	002 008 16 11Я
		Бег 800м (круг 200м)	002 078 18 11Л
		Бег 1 000м	002 009 18 11Я
		Бег 1 500м	002 010 16 11Я
		Бег 1 миля	002 011 18 11Я
		Бег 3 000м	002 012 18 11Я
		Бег 3 000м (круг 200м)	002 080 18 11Л
		Бег 5 000м	002 013 16 11Я
		Бег 10 000м	002 014 16 11Я
		Бег на шоссе 15 км	002 015 18 11Я
		Бег на шоссе 21,0975 км	002 016 18 11Л
		Бег на шоссе 42,195 км	002 017 16 11Я
		Бег на шоссе 42,195 км – командные соревнования	002 072 18 11Л
		Бег на шоссе 100 км	002 018 18 11Л
		Бег на шоссе 100 км – командные соревнования	002 070 18 11Л
		Бег на шоссе (суточный)	002 019 18 11Л
		Бег на шоссе (суточный) – командные соревнования	002 062 18 11Л
		Бег на шоссе (эстафета)	002 076 18 11Я
		Эстафетный бег 4x100м	002 020 16 11Я
		Эстафетный бег 4x200м	002 021 16 11Я
		Эстафетный бег 4x400м	002 022 16 11Я
		Эстафетный бег 4x400м (круг 200м)	002 081 18 11Л
		Эстафетный бег 4x800м	002 082 18 11Л
		Эстафетный бег 4x1 500м	002 065 18 11Я
		Эстафетный бег 100м+200м+400м+800м	002 066 18 11Л
Эстафетный бег 100м+200м+300м+400м	0020861811Н		
Барьерный бег 60м	002 067 18 11Я		
Барьерный бег 100м	002 023 18 11Я		
Барьерный бег 110м	002 024 16 11Б		
Барьерный бег 400м	002 025 16 11А		



	Барьерный бег (эстафета 4x100м)	002 027 16 11Я
	Барьерный бег (эстафета 4x110м)	002 068 18 11Б
	Бег с препятствиями 1 500м	002 069 18 11А
	Бег с препятствиями 2 000м	002 071 18 11Н
	Бег с препятствиями 3 000м	002 030 16 11Я
	Горный бег – длинная дистанция	002 084 18 11Л
	Горный бег – командные соревнования	002 085 18 11Я
	Горный бег вверх-вниз	002 083 18 11Я
	Горный бег вверх	002 082 18 11Я
	Кросс 1 км	002 031 18 11С
	Кросс 2 км	002 032 18 11С
	Кросс 3 км	002 033 18 11Я
	Кросс 4 км	002 034 18 11Б
	Кросс 5 км	002 035 18 11Я
	Кросс 6 км	002 036 18 11Б
	Кросс 8 км	002 037 18 11А
	Кросс 10км	002 038 18 11М
	Кросс 12 км	002 039 18 11М
	Ходьба – командные соревнования	002 029 18 11Л
	Ходьба 3 000м	002 040 18 11Н
	Ходьба 5 000м	002 041 18 11Э
	Ходьба 10 000м	002 042 18 11Я
	Ходьба 20км	002 043 16 11Я
	Ходьба 35 км	002 044 18 11М
	Ходьба 50км	002 045 16 11М
	Прыжок в высоту	002 046 16 11Я
	Прыжок с шестом	002 047 16 11Я
	Прыжок в длину	002 048 16 11Я
	Прыжок тройной	002 049 16 11Я
	Метание диска	002 050 16 11Я
	Метание молота	002 051 16 11Я
	Метание копья	002 052 16 11Я
	Толкание ядра	002 055 16 11Я
	3-борье	002 056 18 11Н
	4-борье	002 057 18 11Н
	5-борье (круг 200м)	002 073 18 11Я
	6-борье	002 059 18 11А
	7-борье – командные	002 001 18 11Ж
	7-борье (круг 200м)	002 060 18 11А
	7-борье	002 061 16 11Б
	8-борье	002 075 18 11Ю
	10-борье – командные	002 026 18 11М
	10-борье	002 063 16 11А

В последнее 20-летие активно развивалась и совершенствовалась соревновательная система легкой атлетики. Соревнования проводятся для следующих возрастных групп спортсменов – для юношей и девушек до 18 лет, для юниоров до 20 лет, для юниоров до 23 лет (только в Европе), для взрослых спортсменов. На сегодняшний день ведется работа по включению в соревновательную систему возрастную

группу спортсменов – для юношей и девушек до 16 лет.

Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитием легкой атлетики как вида спорта, является Международная Ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ). ИААФ определяет международные правила проведения соревнований и ведет мировой рейтинг ведущих спортсменов легкоатлетов. ИААФ сформировала большой блок международных соревнований, как официальных, так и коммерческих, определив этим дальнейший путь развития легкоатлетического спорта в мире, в том числе и в России.

### **1.3. Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки**

Прогнозирование спортивных способностей важно осуществлять только применительно к отдельной дисциплине или группе дисциплин вида спорта «легкая атлетика».

К специфическим методам отбора в легкой атлетике можно отнести:

- морфологические показатели: рост, масса тела, относительная длина рук и ног, соотношение туловища и ног, и другие показатели;
- наличие способности к решению двигательных задач;
- тестирование физической подготовленности с учетом многообразия спортивных дисциплин и индивидуальным подходам к тестированию трех групп:
  - - группа №1 бег на короткие дистанции, прыжки;
  - - группа №2 бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба;
  - - группа №3 метания, многоборья
- физиологические показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и реакция на нагрузку, подвижность в суставах, позвоночнике и др.;
- наследственные признаки, генетический фактор

Тренерам необходимо знать, что:

1. Установлена большая наследственная обусловленность роста (длины тела) по сравнению с массой тела.

2. У детей видных спортсменов в среднем в 50 % случаев можно ожидать проявление спортивных способностей.

3. Анаэробные процессы в большей степени обусловлены генетически.

4. Значительная наследственная предрасположенность обнаруживается в латентном периоде двигательной реакции, в скоростно-силовых тестах (прыжок в длину с места и с разбега; бег на 30м) в относительной силе мышц, частоте движений, некоторых показателях ловкости и метании ядра.

5. Более простые в координационном отношении действия в большей мере наследственно предопределены, чем сложные действия.

6. Развитие гибкости в суставах человека так же находится под значительным влиянием наследственных Факторов.

7. Такой интегративный показатель аэробной производительности как МПК, определяется в основном генетически.

8. Влияние генетических факторов в большей степени проявляется в отношении функции сердечнососудистой системы и в меньшей, в отношении аппарата

внешнего дыхания. Такие показатели внешнего дыхания, как мощность вдоха, минутный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция существенно зависят от факторов внешней среды.

Итак, наследственный фактор в значительной степени определяет физическое развитие, формирование двигательных качеств, аэробную и анаэробную производительность организма величину прироста функциональных возможностей в процессе тренировки.

**Система спортивного отбора и спортивной ориентации** заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Именно система отбора предполагает переход спортсмена от одного этапа к другому. Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки представлена в таблице №1.

#### **Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки**

*Таблица №1*

<b>Этап спортивного отбора</b>	<b>Задача спортивного отбора</b>	<b>Этап многолетней подготовки</b>
Первичный	Установление целесообразности спортивного совершенствования в легкой атлетике	Начальная подготовка
Предварительный	Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию	Тренировочный (спортивной специализации) до двух лет
Промежуточный	Выявление способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных нагрузок	ТЭ свыше двух лет
Основной	Установление способностей к сохранению достигнутых результатов	Совершенствование спортивного мастерства
Заключительный	Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению. Определение целесообразности продолжения спортивной карьеры	Высшего спортивного мастерства

#### **1.4. Специфика организации тренировочного процесса, соревновательной деятельности**

*Легкую атлетику считают видом спорта с «поздней специализацией». Объясняется это тем, что большинство спортсменов достигает лучших результатов главным образом в возрасте от 24 до 34 лет. Поэтому требуется долгосрочный подход к развитию и подготовке спортсменов.*

Тренировочный процесс в легкой атлетике осуществляется в течение календарного года и строится исходя из задач конкретного этапа и года спортивной подготовки, для подготовленных спортсменов и спортсменов высшего спортивного мастерства исходя из задач конкретного спортивного соревновательного сезона.

*Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.*

Специфика организации тренировочного процесса и соревновательной дея-

тельности в легкой атлетике включает в себе специфические особенности спортивной подготовки легкоатлетов. Настоящая специфика находится в прямой зависимости от года, этапа спортивной подготовки и особенностей избранного вида легкой атлетике.

У детей, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовке, есть особые потребности в спорте, и они должны заниматься по особым программам. Потребности всех новичков, только что приступивших к физической активности, отличаются от тех, кто занимается такой деятельностью давно, отличаются и их возможности в плане подготовки.

#### *I. Специфика организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности этапа начальной подготовки:*

##### 1. Акцент:

- на «азбуке» движений: ловкость, равновесие, координация и скорость;
- на азбуке легкой атлетике: ходьба, бег, прыжки, метания;
- на навыках движений, связанных с пониманием собственного тела и зрительно-моторной координацией.

2. У плана работы на год не должно быть периодизации.

3. Соревнования могут проводиться в любое время, однако тренировки не должны выстраиваться в зависимости от них или в подготовке к их специфике.

И главной спецификой организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности является широкая игровая направленность, с имитацией и моделированием движений.

*Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап СП необходимо наличие «третьего юношеского спортивного разряда».*

#### *II. Специфика организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности тренировочного этапа СП до двух лет*

##### 1. Акцент:

- на разносторонней подготовке;
- на освоение основных технических, тактических навыков и умение участвовать в соревнованиях.

2. Основное внимание тренировкам, соревнования используются в качестве проверки и совершенствовании навыков в течение всего года.

3. С тренировочного этапа начинается планирование периодизации тренировок, но с использованием одного макроцикла.

#### *III. Специфика организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности тренировочного этапа свыше двух лет*

##### 1. Акцент:

- на выборе специализации по группам видов легкой атлетике;
- на индивидуализацию физической и технической подготовке.

2. Возрастные особенности приведут к существенным изменениям в физическом развитии, которые окажут значительное влияния на развитие навыков спортсменов, а также на их умственное и социальное развитие.

3. Основное внимание, по-прежнему, тренировкам. При росте объемов тренировочной работе, сохраняется низкая интенсивность.

4. При участии в соревнованиях перед спортсменами ставятся конкретные цели.

5. Рабочий год может иметь разовую или двойную периодизацию

*ФССП по виду спорта «легкая атлетика» для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускает:*

- *кроме основного тренера, привлечение дополнительного второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку;*

- *одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки (СП), если:*

- *объединенная группа состоит из лиц, проходящих СП на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;*

- *объединенная группа состоит из лиц, проходящих СП на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства ССМ;*

- *объединенная группа состоит из лиц, проходящих СП на этапе ССМ и ВСМ.*

*При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:*

- *не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;*

- *не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав определяется по группе, имеющий меньший показатель наполняемости согласно настоящей Программе).*

*Для зачисления и перевода в группы на этап ССМ необходимо наличие спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», на этап ВСМ – спортивного звания «мастер спорта».*

*Спецификой организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности легкоатлетов, на этапе ССМ И ВСМ, является цикличность тренировочного процесса включающая, как правило, спортивную подготовку к зимнему соревновательному сезону и летнему соревновательному сезону. Приоритетным, как правило, является летний сезон. В интересах сборной команды России, по индивидуальному планированию, ряд спортсменов, периодически выбирает главным стартом года соревнования зимнего спортивного сезона или участие в официальных международных соревнованиях по «неолимпийской дисциплине».*

*В любом случае, спортивная подготовка включает участие к обоим соревновательным сезонам.*

*Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этап ССМ и ВСМ.*

После детального анализа всех сторон подготовки и ознакомления с календарем соревнований тренер и спортсмен конкретизируют цели и задачи, определяют основные контуры будущего спортивного (соревновательного) сезона.

Оптимальное построение тренировочного процесса во многом связано с рацио-

нальным планированием годового цикла. Характер такого планирования обоснован следующими основными положениями:

- Календарь соревнований имеет в настоящее время, как правило, двухпиковый характер. Спортсмены должны планировать свою подготовку таким образом, чтобы показывать наивысшие результаты в феврале – начале марта (зимний соревновательный период) и июне – августе (летний соревновательный период), т.е. к главным стартам.
- Различные системы организма имеют фазовый характер различный по своей длительности и особенностями развития.
- Развитие спортивной формы является строго индивидуальным процессом.

Только практическое наблюдение за ходом изменений физического состояния ученика поможет оптимально составить реальные планы подготовки.

С учетом этих основных факторов в настоящее время рациональной признается двухпиковая периодизация года с двумя основными макроциклами: осенне-зимним и весенне-летним. Каждый цикл, в свою очередь, состоит из мезоциклов продолжительностью от трех до восьми недель, на которых решаются определенные задачи подготовки спортсменов.

Для спортсменов Учреждения разработан следующий график годового цикла организации тренировочного процесса (Табл. №2):

Таблица №2.

Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону	Зимний соревновательный сезон	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону	Летний соревновательный сезон	Переходный период, активный отдых
Октябрь – декабрь (иногда январь, в группе с/ходьбы, также февраль)	Январь – первая декада марта (в группе с/ходьбы – март)	Март – апрель (часто май)	Июнь (иногда май) – август (первая декада сентября)	Сентябрь
Тренировочный процесс осуществляется в Хабаровском крае	Тренировочный процесс осуществляется на тренировочных сборах	Тренировочный процесс осуществляется в Хабаровском крае и на тренировочных сборах	Тренировочный процесс осуществляется на тренировочных сборах	Для спортсменов может быть организован восстановительный сбор

Организация тренировочного процесса для разных групп видов легкой атлетики имеет свои нюансы в предсезонной подготовке спортсменов, а именно тренировочные сборы проводятся в определенные периоды спортивной подготовки в условиях среднегорья на высоте 700-1200 м над уровнем моря (Кисловодск). (Табл. №3):

Таблица №3

Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону							
Месяц	Группы дисциплин легкой атлетики						
	Спринт	Средние дистанции	Длинные дистанции	Сверхдлинные дист., с/х	Прыжки	Метания	Многоборья
Октябрь	равнина	среднегорье	среднегорье	равнина	равнина	равнина	равнина

Ноябрь	равнина, длинный спринт среднегорье	среднегорье или высоко- горье	среднегорье или высоко- горье	среднегорье	равнина или среднегорье	равнина	равнина или среднегорье
Декабрь	равнина	высокогорье	высокогорье	среднегорье или высоко- горье	равнина	равнина	равнина
Январь	-	-	-	среднегорье или высоко- горье	-	-	-
Февраль	-	-	-	среднегорье или высоко- горье	-	-	-
Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону							
Март	равнина	среднегорье	среднегорье	равнина	равнина или среднегорье	равнина	равнина или среднегорье
Апрель	равнина или среднегорье	среднегорье или высоко- горье	среднегорье или высоко- горье	среднегорье	равнина	равнина	равнина
Май	равнина	среднегорье или высоко- горье	среднегорье или высоко- горье	среднегорье или высоко- горье	равнина	равнина	равнина

Проведение тренировочных сборов в периоды предсезонной подготовки обусловлено следующими причинами:

- неблагоприятными погодными условиями Хабаровского края в осенне-зимний и весенний периоды;
- необходимостью двух-трехразовых тренировочным занятий в день для освоения высоких тренировочных объемов в совокупности с оптимальными периодами адаптации (восстановления) к данным нагрузкам.

В настоящее время легкая атлетика превратилась из сугубо летнего вида в круглогодичный, так как соревнования по легкой атлетике проводятся практически круглый год, но сохраняется деление спортивного сезона на летний сезон (соревнования проводятся на стадионе, на открытом воздухе) и на зимний сезон (соревнования проводятся в манеже).

Часть соревнований проводится как бы в межсезонье – ранней весной и поздней осенью. Как правило, это соревнования по марафону и по «неолимпийским дисциплинам – полумарафону, бегу по шоссе на различные дистанции и кроссу. Это связано с тем, что многие бегуны, специализирующиеся в классических олимпийских дистанциях, используют в своей подготовке к основным стартам участие в соревнованиях по полумарафону, бегу по шоссе и кроссу.

Международный и российский календари включают в себя огромное количество разнообразных соревнований для различных возрастных групп. Всего их – более четырехсот, а официальных международных соревнований, как правило, 15-20 в год. Это – чемпионаты Мира и Европы в помещении, чемпионаты Мира и Европы на открытом воздухе. Командные чемпионаты Европы, Кубки Европы по многоборьям и метаниям, Кубки Мира и Европы по спортивной ходьбе, чемпиона-

ты Мира и Европы для юниоров до 20 лет; чемпионаты Европы для юниоров до 23 лет, чемпионаты Мира для юношей и девушек до 18 лет, Кубки и чемпионаты Мира и Европы по полу марафонскому бегу, бегу по шоссе и кроссу. С 2014 г. в официальный международный календарь вводится чемпионат Мира по эстафетному бегу. Все эти соревнования проводятся, как правило, один раз в год, более крупные (чемпионаты Мира и Европы) – один раз в два года.

Но главным стартом по праву считаются летние Олимпийские игры. Результаты спортсменов, показанные на Олимпийских играх и завоеванные ими медали, являются основным показателем эффективности спортивной подготовки текущего четырехлетия в стране.

Вместе с тем спорт, в том числе легкая атлетика, выполняет важную социальную функцию – формирование гражданской позиции, патриотизма и является примером для подражания молодежи.

Российские легкоатлеты добиваются на Олимпийских играх высоких результатов, поэтому легкая атлетика по праву считается приоритетным видом спорта в нашей стране и базовым видом спорта в Хабаровском крае.

### **1.5. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки и другие элементы структуры)**

В Учреждении спортивная подготовка осуществляется на этапах начальной подготовки – 3 года, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до мастера может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта;
- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;
- преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;
- паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;
- индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Структура многолетней спортивной подготовки учитывает специфику легкоатлетических дисциплин и строится на этапах СП, в соответствии с рекомендациями ИААФ и ВФЛА.



## Примерная структура многолетней спортивной подготовки

Таблица №4

Стадии	Этапы спортивной подготовки			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До 3 лет	Детская легкая атлетика
	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	До 2 лет	Многоборной подготовки
До 3 лет			Развития по группам видов	
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Совершенствование спортивного мастерства	ССМ	Без ограничений, с учетом спортивных достижений	Углубленной специализации – совершенствования спортивного мастерства
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ		Высших достижений

Данная структура отражена в построении международного, всероссийского, межрегионального и краевого календарей проведения соревнований по легкой атлетике

Естественно, что подготовка спортсменов осуществляется, по легкоатлетическим дисциплинам, включенным в программу летних Олимпийских игр. Это бег 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 110 м с/б, 400 м с/б, 3000 м с/п, прыжки в длину, высоту, тройным, с шестом, метание диска, молота, копья, толкание ядра, спортивная ходьба на 20 км и 50 км, 10-борье – у мужчин и 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 100 м с/б, 400 м с/б, 3000 м с/п, прыжки в длину, высоту, тройным, с шестом, метание диска, молота, копья, толкание ядра, спортивная ходьба на 20 км, 7-борье – у женщин.

Чтобы подготовиться к Олимпийским играм на разных этапах спортивной подготовки используются смежные дисциплины, такие как бег 60м, 300м, 600м, 1000м, 1 миля, 60м с/б, 2000м с/п, кросс, полумарафон, 7-борье у мужчин, 5-борье у женщин и другие дисциплины.

«Неолимпийские» дисциплины позволяют спортсменам участвовать в соревнованиях круглый год, совершенствовать необходимые (отстающие) физические качества, шлифовать технику, отрабатывать различные тактические приемы в условиях соревновательной деятельности.

Структуру спортивной подготовки полного олимпийского цикла составляют последовательно четыре года:

1-ый год олимпийского цикла – это период относительного отдыха спортсменов, снижение спортивной нагрузки и, как правило, пропуска зимнего соревновательного сезона, смена поколений, анализ итогов работы прошедшего 4-х летия, координация и уточнение планов на следующий олимпийский цикл;

2-ой год олимпийского цикла — это период экспериментов, тренеры и спортсмены пробуют новые методические разработки, вносят коррективы в технику, пробуют различные ее варианты, проверяя в соревновательной деятельности;

3-й год олимпийского цикла – это период проверки «олимпийской» модели спортивной подготовки, соревновательная деятельность этого периода исключительно важна для утверждения используемой модели в следующем заключительном году олимпийского цикла;

4-ый год олимпийского цикла – в этот период спортивной подготовки решаются главные задачи олимпийского цикла отбора в сборную команду России по легкой атлетике для участия в Олимпийских играх и непосредственное участие в летних Олимпийских играх.

### Уровни тренировочного процесса

Таблица №5

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т (СС) – до 3 часов, ССМ – до 4 часов, ВСМ – до 4 часов
	Тренировочный день	При проведении более 1 тренировочного занятия в день, суммарная продолжительность занятий – до 8 астрономических часов
	Микроцикл	Примерно неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл примерно 2 – 6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, примерно 3 – 4 месяца, примерно 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов

Построение многолетней спортивной подготовки в годовых циклах определяется основным макроциклом (**Подготовительный период**) – (**Соревновательный период**) – (**Переходный период**)

## Раздел II. Нормативная часть

### 2.1. Цели, задачи деятельности отделения по виду спорта «легкая атлетика»

Задачами деятельности СШОР являются:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва и спортсменов высшего спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика», включенного во Всероссийский реестр видов спорта;
- организация и проведение тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) на основе, разработанной в соответствии с требованиями федерального стандарта Программы спортивной подготовки;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе обеспечение питания и проживания,

обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий;

- обеспечение участия спортсменов Учреждения в спортивных и физкультурных соревнованиях различного уровня;
- сопровождение спортивной подготовки методическим обеспечением, разработка и реализация программ спортивной подготовки;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

## **2.2. Структура тренировочного процесса**

Тренировочный процесс как целое строится на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса (его частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность (табл. 11). Структура спортивной тренировки характеризуется, в частности:

- целесообразным порядком взаимосвязи различных сторон содержания подготовки спортсмена (компонентов общей и специальной физической подготовки, физической и технической подготовки и т. д.);

- необходимыми соотношениями параметров тренировочной нагрузки (частных и общих величин ее объема и интенсивности), а также тренировочных и соревновательных нагрузок;

- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), которые являются фазами, или стадиями, этого процесса, выражающими его закономерные изменения во времени.

Структура тренировочного процесса в целом формируется по объективным закономерностям его построения. При этом на конкретные детали построения тренировочного процесса влияет вся совокупность основных условий спортивной деятельности: общий режим жизни спортсмена, бюджет времени, выделяемого на занятия спортом, установленная система спортивных соревнований и т. д.

По мере развертывания тренировочного процесса во времени его структура, таким образом, усложняется.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства тренировки, направленные на решение задач физической, технико-тактической и

других видов подготовки.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

- микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);
- мезоструктуру - структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);
- макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних.

Таблица №11

<b>Структура тренировочного процесса</b>		
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС		
Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Техническая подготовка	Интегральная подготовка Участие в спортивных мероприятиях Отдых (пассивный и активный) Восстановительные и медико-биологические мероприятия Приобретение навыков инструкторской и судейской практики	Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками Техническая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ		

### ТРЕНИРОВОЧНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

<b>Микроструктура</b> (микроциклы отдельных тренировочных занятий и серии занятий в течение недели)
<b>Мезоструктура</b> (мезоциклы, включающие серию целенаправленных микроциклов (недельный цикл))
<b>Макроструктура</b> (макроциклы, включающие серию мезоциклов (этап, период, годовой цикл, олимпийский цикл))

**Микроциклом** принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов может составлять от 3 до 14 дней, но самой распространенной формой является семидневный микроцикл.

Микроциклы бывают следующих типов:

- втягивающие;
- ударные;
- восстановительные;

- подводящие;
- соревновательные.

Втягивающие микроциклы направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе и, как правило, предшествуют ударным микроциклам.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение основных задач физической, технической и интегральной подготовки. Ударные микроциклы составляют основу и создают общую направленность в подготовительном периоде.

Восстановительным микроциклом обычно завершается серия ударных микроциклов. Также их используют после соревновательного микроцикла. Основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов.

Подводящие микроциклы направлены на непосредственную подготовку спортсменов к соревнованиям. Содержание их может быть весьма разнообразным и зависит от множества факторов, основными при этом будут индивидуальные особенности спортсмена и план на предстоящие соревнования.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований.

### Структура плана микроцикла

Тип микроцикла\* \_\_\_\_\_

Таблица №12

Дата	День недели	Краткое содержание основной части	Примечание

**Макроцикл** состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Подготовительный период в свою очередь состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов.

Примерная структура макроцикла приведена в таблице №13.

### Примерная структура основного макроцикла

Таблица №13

Периоды	Этапы	Структура этапа
1. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й втягивающий мезоцикл, равен 2-3 микроциклам и более
	Специально-подготовительный	2-3 мезоцикла и более
2. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4 – 6 микроциклов и более
	Предсоревновательный	2 мезоцикла и более
3. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы – закладывается техническая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности. Этот период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей и вспомогательной физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств. Тренировка на специально-подготовительном этапе предусматривает целенаправленную специальную подготовку, обеспечивающую высокий уровень готовности к эффективной соревновательной деятельности.

**Соревновательный период** ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

**Переходный период** (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

Примерная структура плана макроцикла приведена в таблице №14.

Подготовка в течение года выделяется как структурный компонент постольку, поскольку даже при множестве макроциклов в течение года, как правило, предполагается один, максимум два, пика подготовленности спортсмена. Годовой план включает в себя информацию о спортсмене, его личные рекорды, основные соревнования и планируемые результаты на них.

### Структура плана макроцикла

Таблица №14

Сроки	Тип микроцикла	Задачи	Целевые показатели (объем, контрольные тренировки)
Подготовительный период			
Общеподготовительный этап			
Специально-подготовительный этап			
Соревновательный период			
Переходный период			

\*Типы микроциклов: втягивающие; ударные; восстановительные; подводящие; соревновательные.

Программа является основным рекомендуемым документом при проведении тренировочных занятий в организации. Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания

тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах), медико – восстановительные и врачебно – педагогические мероприятия.

### **2.2.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками**

Подготовка легкоатлета — это многогранный процесс, в котором можно выделить физическую (общую и специальную), техническую подготовку. *Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).*

*Цель ОФП* — гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений и видов спорта, таких, как гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры, подвижные игры и др. Исключительно значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка. Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами. Ведь в большинстве случаев до 15 - 16 лет, а то и до более позднего возраста невозможно точно определить, в каком виде легкой атлетики будет иметь успех тот или иной начинающий спортсмен. Первым этапом ОФП будет выполнение нормативов ФССП, соответствующих данному возрасту (на этапе НП).

*Цель СФП* - развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждого вида легкой атлетики СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или в которых спортсмен собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распределение их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи. Начинающим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

Соотношение ОФП и СФП в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» приведено в Приложение №3 к ФССП по виду спорта «легкая атлетика» (Таблице №15).

#### *Техническая подготовка.*

Спортивная техника — это способ выполнения изучаемого упражнения. Она определяется не только внешней формой движений, но и внутренним их содержанием - переходом к мгновенному расслаблению, когда это возможно и необходимо, правильным ритмом элементов движений в целостном упражнении, максимальной концентрацией усилий в нужный момент и т. п.

При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий,

замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь тренера.

Наряду с облегченными условиями изучения техники, особенно при ее совершенствовании, нередко используются и усложненные условия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов, например, это бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы. Применяется также бег в гору и бег с отягощением. Использование отягощений практикуется и у прыгунов. В метаниях используются утяжеленные снаряды.

### **2.2.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками**

#### **Теоретическая подготовка.**

Повышение теоретической подготовленности легкоатлета способствует возникновению у него постоянного интереса к занятиям. Теоретическая подготовка начинается с первых тренировок и продолжается весь период занятий спортом. Источниками знаний служит личный опыт тренера, опыт выдающихся спортсменов, научно-методическая литература.

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

#### **Тактическая подготовка.**

Тактика легкоатлета — это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

Тактика в беге гораздо разнообразнее. Бегун может использовать тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт) и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны.

Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче.

#### **Психологическая подготовка.**

Психологическую подготовку спортсмена можно разделить на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям. Такое деление условно, так как в реальной жизни учебно-тренировочный процесс все время чередуется с состязаниями и задачи общей психологической подготовки решаются в условиях соревновательной деятельности.

Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких



психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

К ним относятся:

- создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;
- создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного совершенствования и успешных выступлений;
- формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;
- развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);
- развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную - перед выступлением и в течение его.

Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;
- получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
- определение (совместно со спортсменом) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;
- разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;
- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;
- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсмена;
- стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.

Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:

- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;
- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;

- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

Соотношение теоретической, тактической и психологической подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» приведено в Таблице №15.

### **2.2.3. Периоды отдыха**

Период отдыха, так называемый переходный период, необходим для восстановления сил спортсмена после напряженного соревновательного сезона. Цель этого периода - подвести спортсмена к началу занятий, в новом большом цикле, полностью отдохнувшим, здоровым, не снизившим своих физических качеств и не утратившим технических навыков. В этот период, в первую очередь, необходимо поддержать достигнутый уровень физической подготовленности. Важно учесть и особенности видов легкой атлетики. В переходном периоде бегуны и скороходы используют свой вид специализации, уменьшая нагрузки, а спринтеры, барьеристы, прыгуны и метатели могут не включать свой вид легкой атлетики в занятия (особенно высококвалифицированные спортсмены), занимаясь упражнениями из других видов спорта.

После ответственных соревнований во всех случаях дается кратковременный отдых. Если на протяжении года используются два и более макроциклов, то между первым и вторым, вторым и третьим макроциклами переходный период может отсутствовать, хотя отдых на протяжении нескольких дней (микроцикл), будет необходим, и лучше, чтобы он был активным. Такие микроциклы называют сдвоенными или строенными.

### **2.2.4. Восстановительные и медико-биологические мероприятия**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

#### *Педагогические средства восстановления.*

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств, предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро, мезо, и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В

микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности легкоатлетов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном - трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

#### *Психологические средства восстановления.*

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы. Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах.

#### *Медико-биологические средства восстановления.*

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро -, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро - и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства. При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро - и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

### **2.2.5. Инструкторская и судейская практика**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и осуществляется с целью получения спортсменами звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Спортсмены групп тренировочного этапа 3-5-го годов обучения являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Спортсмены тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике.

### **2.2.6. Тестирование и контроль**

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический, медико-биологический характер. Исходя из этого, существуют несколько видов контроля: педагогический, врачебный, психологический, биомеханический, биохимический, самоконтроль и др. Возможность использования сразу нескольких видов контроля над спортсменами - легкоатлетами зависит в большей степени от материальной базы спортивной школы (наличие спортивного психолога, врача, наличие соответствующего оборудования и прочее).

*Методы педагогического контроля.* Педагогический контроль процесса физического воспитания использует и медико-биологические показатели для всесторонней и углубленной характеристики состояния систем организма.

Педагогический контроль в целом прослеживает взаимосвязь и соответствие между педагогически направленными воздействиями, запланированными результатами и реально полученными.

Предпосылкой планирования и начальной частью педагогического контроля в легкой атлетике является контроль исходного уровня возможностей спортсмена к реализации поставленных задач:

- индивидуального уровня физического развития (в частности, физических качеств);
- фонд двигательных умений и навыков;
- мотивацию и индивидуальные установки к предстоящей деятельности.

На основании его происходит распределение спортсменов по группам и конкретизация программы тренировочного процесса.

Контроль внешних факторов, воздействующих на обучаемых, включает:

-контроль внешних условий (санитарно-гигиенического состояния, метеорологическую информацию, средовых факторов: среднегорья, повышенной солнечной радиации);

-контроль воздействия тренера (профессиональность действий и соблюдение норм педагогической этики).

*Контроль двигательной деятельности занимающихся включает:*

- контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков;

- контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом;

-контроль взаимодействий занимающихся (парных и групповых взаимных воздействий, а также межличностных отношений);

- контроль функционального состояния организма (функциональный сдвиг).

Состояние специальной физической подготовленности лучше оценивать с помощью специфических показателей, адекватных естественным условиям спортивной деятельности и максимально приближенных к соревновательным. Данные контроля заносятся в учетную документацию тренера в соответствии с официальными требованиями, предъявляемыми к их ведению:

1) журнал учета работы группы (списочный состав, учебный материал, посещаемость занятий);

2) протоколы тестирования;

3) медицинские карточки (данные врачебного контроля, ведутся медицинскими работниками);

4) журнал учета травм (на спортивных базах);

Виды педагогического контроля.

Предварительный контроль проводится для определения возможностей, занимающихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы. Он позволяет внести уточнения в планирование учебных задач, средств и методов их решения. Можно проверить выполнение упражнений, структурно схожих с новыми; проверить знания, умения и навыки после длительных перерывов в занятиях для планирования индивидуальных занятий.

Оперативный контроль позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятия (регистрация нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений целостного занятия) для оперативного управления деятельностью легкоатлета и достижения эффекта занятия.

Текущий контроль предполагает непрерывное проведение контроля на каждом тренировочном занятии в течение недели. Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояния спортсменов. Прослеживается и динамика показателей индивидуального состояния между данным и очередным занятием для оценки последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия).

Методы биохимического контроля. В практике обычно проводятся ком-

плексные обследования легкоатлетов, дающие полную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма о его готовности выполнять физические нагрузки.

Инструментальные методы контроля. Существует, как известно визуальный и инструментальный виды контроля.

Визуальный применяется гораздо чаще, но с помощью инструментального можно получить цифровое выражение различных характеристик (техники, состояния спортсмена), более точные показатели. Для контроля над кинематическими характеристиками (пространственными, временные, пространственно-временные) используется фото и видео съемка, циклография. Для контроля над динамическими характеристиками используется тензоплатформы (сила отталкивания). Для контроля над функциональным состоянием, велоэргометр.

### **2.2.7. Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях).**

Спортивные соревнования в легкой атлетике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

### **2.2.8. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

*Таблица №15*

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
<b>Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции</b>							
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	32-91	35-91	60-83	63-79	62-78	63-79

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

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



### **2.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической.**

#### *На этапе начальной подготовки:*

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «легкая атлетика»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- общие знания об антидопинговых правилах.

#### *На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья, закаливание;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

#### *На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- дальнейшее совершенствование уровня общей и физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «легкая атлетика»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «легкая атлетика»;

- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### *На этапе высшего спортивного мастерства:*

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- сохранение возможностей организма спортсмена к максимальным нагрузкам, характерным для этапа высшего спортивного мастерства;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- поддержание технической и тактической подготовленности.

Учреждение обеспечивает контроль над своевременным прохождением спортсменами Учреждения медицинского и при необходимости, психофизического контроля.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Спорт высших достижений предъявляет высокие требования к физическому и психологическому состоянию здоровья спортсмена. Причем психологическая составляющая функционального состояния не менее важна, чем физические кондиции атлета.

У представителей различных спортивных специализаций существуют специфические психофизические особенности и предпосылки для занятий тем или иным видом спорта. У легкоатлетов различных специализаций существуют свои психофизические особенности и своя терминология – «попадание в снаряд» у метателей, «быстрая или медленная дорожка» у бегунов и т.д.

Поэтому важным компонентом подготовки спортсмена высокого класса является работа по выявлению индивидуальных особенностей психологического статуса, лимитирующих факторов психофизической работоспособности и мероприятий, направленные на их коррекцию.

#### **2.4. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки**

Основными критериями для зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки являются:

- выполнения контрольных нормативов для зачисления;
- соблюдение минимального возраста для зачисления;
- отсутствие медицинских противопоказаний;
- соблюдение антидопинговых правил;
- наличие спортивного разряда (для тренировочного этапа (этапа спортивной

- специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства);
- наличие спортивного звания (для этапа высшего спортивного мастерства).

## 2.5. Перечень тренировочных мероприятий

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (таблица №16).

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

Персональный состав участников тренировочных мероприятий в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем Учреждения.

### Перечень тренировочных мероприятий

Таблица №16

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подго-	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих

	товке					спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимающих участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку

## 2.6. Требования к научно-методическому обеспечению

Целью научно-методического обеспечения спортивной подготовки является повышение эффективности управления процессом за счет применения современных научно обоснованных методов получения объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, уровне физической, технической, тактической и психологической подготовленности, параметрах соревновательной и тренировочной деятельности и выработки на их основе предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва включает в себя мероприятия текущего, этапного и углубленного комплексного контроля, и направленно на:

- обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организацию мониторинга тренировочной деятельности;
- повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- разработку, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировку программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) Учреждением;
- подготовку экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;
- подготовку экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;
- сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках

## **2.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами Учреждения - повышение уровня знаний лиц, проходящих спортивную подготовку, в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде. Следует донести до спортсменов главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!»

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности занимающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить всех участников тренировочного процесса с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- сформировать практические навыки соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена;
- разработать информационно-образовательный материал по антидопинговой тематике;
- организовать проведение лекций, бесед, семинаров с занимающимися и их родителями (законными представителями), в том числе с приглашением специалистов.

Антидопинговые мероприятия должны быть направлены на:

- формирование нетерпимости к допингу;
- информационную доступность и, по возможности, простоту изложения материала;
- углубленное знакомство с последствиями допинга (акцент на то, что последствия применения не только медицинские, но и психологические, и имеют место даже в случаях, когда обман не раскрыт);
- разъяснение процессуальных моментов проведения допинг-контроля, прав и обязанностей спортсмена, санкций при выявлении нарушений и их влияние на карьеру;
- возможность провести анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления;
- своевременное информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка.

Основные формы антидопинговых мероприятий: лекции, беседы, просмотр видеоматериала, индивидуальные консультации врача.

Занятия проводятся в учебном (методическом) кабинете, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации, анализ новостей с использованием интернета.

Министерство спорта РФ в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

- утверждает общероссийские антидопинговые правила;
- утверждает перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте;
- утверждает порядок проведения допинг-контроля;
- принимает в установленном порядке решение об исключении общероссийской спортивной федерации из реестра общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций в случае неисполнения общероссийской спортивной федерацией обязанностей.

### **2.8. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются (таблица №17):

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Таблица №17 основана на приложение №1 к ФССП по виду спорта «легкая атлетика» с расширением и уточнением графы наполняемость групп и конкретизацией возраста для зачисления в группы.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

*Таблица №17*

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Минимальная наполняемость групп (человек)</b>	<b>Максимальная наполняемость групп (человек)</b>
Этап начальной подготовки	3	9	10	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8	
До 2-х лет				20
Свыше 2-х лет				18
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1	

## 2.9. Требования к объему тренировочного процесса

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Для каждого из этапов спортивной подготовки определены максимальные объемы тренировочной нагрузки, в том числе; количество часов тренировок в неделю, количество тренировок, общее количество часов и тренировок в год (таблица №18).

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- в группах начальной подготовки – до 2-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 4 астрономических часов.

### Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	6	9	12	18	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	4	6	6	7
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	208	312	312	364

Недельный режим тренировочной работы устанавливается в зависимости от специфики вида специализации, периода и задач этапов тренировочного цикла.

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

Одним из обязательных условий освоения Программы является участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях. Все спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные. В за-

зависимости от многочисленных факторов к контрольным, отборочным и основным соревнованиям могут относиться соревнования разного ранга (таблица №19).

### **Контрольные соревнования.**

*Контрольные* соревнования проводятся с целью контроля над уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля над уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

### **Отборочные соревнования.**

По результатам *отборочных* соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных (основных) соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Для разного уровня подготовки спортсменов отборочными могут считаться различные соревнования. Так, для начинающих атлетов такими соревнованиями являются первенства группы, школы.

Соответственно, для более опытных ведущих легкоатлетов отборочными соревнованиями могут быть первенства и чемпионаты России, другие всероссийские и международные соревнования, определенные Всероссийской федерацией легкой атлетики, как этапы отбора к главным стартам международного календаря.

### **Основные соревнования.**

*Основные* и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или возможно более высокого места. Основными соревнованиями для спортсменов Учреждения являются первенства и чемпионаты России.

## **Виды спортивных соревнований в зависимости от ранга соревнований этапа спортивной подготовки**

*Таблица №19*

№ п/п	Ранг соревнований	Этапы подготовки			
		НП	ТЭ (СС)	ССМ	ВСМ
1.	Первенство группы	контрольные, отборочные	контрольные	контрольные	контрольные



2.	Первенство школы	основные	контрольные		
3.	Первенство города		контрольные, отборочные	контрольные	контрольные
4.	Первенство края		отборочные	отборочные, основные	контрольные
5.	Первенство ДФО		отборочные, основные	отборочные, основные	контрольные
6.	Первенство России		отборочные, основные	отборочные, основные	отборочные, основные
7.	Всероссийские соревнования		отборочные, основные	отборочные, основные	отборочные, основные
8.	Международные соревнования		отборочные, основные	отборочные, основные	отборочные, основные

Количество соревнований в течение года зависит от специализации, возраста и уровня подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, а также от выбранной тренером стратегии построения тренировочного процесса. Планируемые показатели соревновательной деятельности указаны в таблице №20.

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

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

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

1. Соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
2. Соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «легкая 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, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с Планом физкультурных мероприятий или спортивных мероприятий. Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спор-

тивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

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

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на данном этапе многолетнего совершенствования. Поэтому естественно, что построение годичной подготовки на первом этапе многолетнего совершенствования, где основной задачей является создание предпосылок для их эффективного спортивного совершенствования в дальнейшем, принципиально отличается от построения подготовки, например, на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

В легкой атлетике применяется три основных варианта построения круглогодичной тренировки.

В первом варианте (таблица №21) год составляет один большой цикл (макроцикл) тренировки и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

#### **Первый вариант построений круглогодичной тренировки**

*Таблица №21*

месяцы												
11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Осенне-зимний подготовительный этап			Зимний соревновательный этап		Весенний общеподготовительный этап		Ранний соревновательный этап		Этап основных соревнований			ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД						СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД						
<b>БОЛЬШОЙ ЦИКЛ (МАКРОЦИКЛ) – ОДИН ГОД</b> Используется для подготовки хорошо подготовленных бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции, скороходов, метателей, не имеющих возможностей соревноваться зимой												

Подготовительный период имеет продолжительность около 6 месяцев (ноябрь - апрель) и делится на три этапа: осенне-зимний подготовительный - 3 месяца (ноябрь - январь); зимне-соревновательный - 1 месяц (февраль); весенне-подготовительный - 2 месяца (март - апрель).

Соревновательный период длится 5 месяцев и делится на два этапа: ранних соревнований - 1 месяц (май) и основных соревнований - 4 месяца (июнь - сентябрь).

Переходный период продолжается 3-4 недели и приходится на октябрь месяц.

Первый вариант используется для подготовки хорошо подготовленных бегу-

нов на длинные и сверхдлинные дистанции, скороходов, метателей, не имеющих возможности соревноваться зимой.

Во втором варианте (таблица № 22) год состоит из сдвоенного цикла: осенне-зимнего - около 5 месяцев (октябрь - март) и весенне-летнего - 6 месяцев (март - сентябрь), а также переходного периода 3-4 недели (сентябрь - октябрь).

### Второй вариант построений круглогодичной тренировки

Таблица №22

месяцы												
10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД	Осенне-зимний общеподготовительный этап	Специально-подготовительный этап		Соревновательный этап		Весенний общеподготовительный этап	Специальный подготовительный этап	Ранний соревновательный этап	Этап основных соревнований			ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД
	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД		СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД		ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД		СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД					
	Осенне-зимний макроцикл (5 месяцев)					Весенне-летний макроцикл (6 месяцев)						
<p>БОЛЬШОЙ ЦИКЛ (МАКРОЦИКЛ) – ПОЛУГОДИЧНЫЙ, СДВОЕННЫЙ                      Применяется для подготовки легкоатлетов, которые имеют возможность соревноваться зимой</p>												

Осенне-зимний цикл делится на этапы осенне-зимний подготовительный (октябрь - ноябрь) и специально-подготовительный (декабрь - январь). В этот цикл входит и соревновательный период (февраль - март).

Весенне-летний цикл включает этапы весенне-подготовительный (март - апрель) и специально-подготовительный (апрель - май), а также периоды подводящих (июнь) и основных соревнований (июль - сентябрь).

Этот вариант применяется для подготовки легкоатлетов, которые имеют возможность соревноваться не только в летний период, но и зимой. Его значимость заключается в том, что участие в многочисленных состязаниях года улучшает подготовленность легкоатлетов и позволяет более качественно и регулярно контролировать тренировочный процесс.

*Для высококвалифицированных спортсменов может быть принят третий вариант годичного построения тренировки, который состоит из нескольких (до четырех) коротких циклов по 3 - 4 месяца каждый. Особенностью этого варианта является участие спортсмена во многих соревнованиях в течение года с поддерживающими (иногда развивающими) тренировками и активным отдыхом между ними, а главная особенность - волнообразное изменение тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении года. Для всех легкоатлетов, специализирующихся в скоростно-силовых видах, третий вариант дает положительные результаты.*

В своей работе тренеры Учреждения должны учитывать, что план участия спортсмена в соревнованиях не может составляться без учета основных закономерностей построений спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому – высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решений). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство времени», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки.

Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- близкий к этому уровню (в пределах 1,5 – 3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы, по показателям спортивных результатов, значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды Большого цикла тренировки (годичном или полугодовом). Можно выделить несколько критериев такого рода:

- направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- уровень развития спортивной формы;
- устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы, годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода:

- Подготовительный;
- Соревновательный;
- Переходный.

#### *Подготовительный период*

Во всех трех вариантах построения годичного цикла подготовительный период состоит из двух этапов - общеподготовительного и специально-подготовительного. Соотношение между ними по затрачиваемому времени может

быть выражено как 3:2 или 2:2 (для квалифицированных спортсменов). Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Основные задачи в подготовительном периоде:

- улучшение общей и специальной физической подготовленности;
- развитие силы, быстроты, выносливости и других физических качеств спортсмена применительно к избранному виду легкой атлетики;
- совершенствование техники и разработка элементов тактики; улучшение моральных и волевых качеств;
- повышение уровня знаний в области теории и методики избранного вида легкой атлетики.

Решению этих задач, в зависимости от подготовленности и специализации легкоатлетов, уделяется разное количество времени. Квалифицированным спортсменам в этот период рекомендовано делать упор на специальную общефизическую подготовку и совершенствование техники своего вида. Бегунам на средние и длинные дистанции в своей подготовке рекомендуется преимущественно применять соревновательные упражнения - бег в различных вариантах и с разной интенсивностью; прыгунам и метателям - средства общеподготовительного и специально-подготовительного воздействия. Барьеристам, прыгунам, метателям и многоборцам с хорошей физической подготовкой рекомендуется работать над техникой и устранять проблемы в физической подготовленности. Вместе с тем важно, чтобы в подготовительном периоде не игнорировалась специальная направленность, особенно в технических видах легкой атлетики.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму спортсменов (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде легкой атлетики, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств

специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсмены начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного сезона. В тоже время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Варианты структуры подготовительного периода. Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- общей продолжительности подготовительных периодов и календаря соревнований;

- вида легкой атлетики;

- возраста, квалификации, стажа спортсменов;

- условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют тягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе – базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель тягивающего мезоцикла – постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервномышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитания волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового, общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у молодых атлетов их может быть несколько.

В базовом, специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача – восстановить технику избранного вида легкой атлетики, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде легкой атлетики в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом, специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем

соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства.

Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный.

### *Соревновательный период*

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. Соревновательный период направлен на достижение наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки ответственных соревнований. Основные задачи тренировки в этот период:

- дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств, применительно к избранному виду легкой атлетики;
- упрочение навыка в спортивной технике;
- овладение разработанной тактикой и приобретение опыта соревнований;
- повышение уровня теоретических знаний.

В этом периоде важно с помощью повышения тренированности добиться, сохраняя спортивную форму, высоких показателей, рекордных достижений (за счет регулярного участия спортсменов в соревнованиях, прикидках, проверках).

В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде, должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки, обеспечивается развитие и поддержание, необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

Участие в соревнованиях на первом этапе соревновательного периода не должно вызывать особых изменений в тренировках; прежде всего не следует снижать нагрузки, необходимо проверить свои возможности, повысить тренированность, оценить эффективность тренировочного процесса, привыкнуть к новым условиям.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида легкой атлетики, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью

частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Тренировка на втором этапе соревновательного периода подчинена главной цели - достичь наивысших результатов. В это время необходимо снизить объем тренировочных занятий, но повысить их интенсивность, сложность и напряженность. На этом этапе спортсмен должен войти в состояние высшей спортивной формы и показать максимальные и стабильные результаты. Постепенное увеличение интенсивности занятий в сочетании с уменьшением объема нагрузок, с вариативностью тренировок и оптимальным числом соревнований - важное условие для достижения больших спортивных успехов.

Средства и методы тренировки в соревновательном периоде не столь разнообразны, как в других периодах. Здесь больше рекомендуется использовать упражнения избранного вида легкой атлетики и специально подготовительные средства. Разнообразие создается изменением методов и способов выполнения упражнений, а также сменой мест занятий (стадионы с различным покрытием, парк, лес, пляж и др.). В целом тренировочная и соревновательная нагрузка, ее объем и интенсивность, сложность и напряженность в соревновательном периоде имеют значительные колебания волнообразного характера. С приближением ответственных соревнований общая нагрузка снижается, хотя интенсивность занятий изменяется по-разному, в зависимости от видов легкой атлетики.

#### *Варианты структуры соревновательного периода.*

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1 - 2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных: мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерно, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

#### *Переходный период*

Переходный период необходим для восстановления сил спортсмена после напряженного соревновательного сезона. Цель этого периода - подвести спортсмена к началу занятий в новом большом цикле. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной



работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. В этот период, в первую очередь, рекомендуется поддержать достигнутый уровень физической подготовленности. Важно учесть и особенности видов легкой атлетики. В переходном периоде бегунам рекомендовано использовать свой вид специализации, уменьшая нагрузки, а спринтерам, барьеристам, прыгунам и метателям не включать свой вид легкой атлетики в занятия, занимаясь упражнениями из других видов спорта.

В переходном периоде уменьшается общий объём и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год.

После ответственных соревнований во всех случаях дается кратковременный отдых. Если на протяжении года используются два и более макроциклов, то между первым и вторым, вторым и третьим макроциклами переходный период может отсутствовать, хотя отдых на протяжении нескольких дней (микроцикл), будет необходим, и лучше, чтобы он был активным. Такие микроциклы называют сдвоенными или строенными.

Если спортсмен, по каким-либо причинам не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Выстраивая этапы подготовки спортсмена, следует учитывать, что оптимальный объем упражнений при заданной интенсивности сохраняется 5 - 6 недель, затем на протяжении 3 - 4 недель следует применить большие (концентрированные) объемы нагрузок. Вслед за этим, 7-10 дней - реабилитационная пауза для восстановления функциональных возможностей организма. На длительность периодов тренировочного процесса влияют также состояние спортсмена, те задачи, которые ему предстоит решить и календарь спортивных соревнований.

Некоторые варианты структуры тренировочного года и особенности их применения в подготовке спортсменов.

Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, обычно называют одноцикловым. Практика спорта показывает, что оно оказывается эффективным в циклических видах спорта, требующих проявления выносливости. Количество этапов накопления и реализации зависит от количества запланированных для участия в контрольных и главных соревнованиях.

Следовательно, данная система формирования специальной готовности спортсменов, в основе которой лежит ритмическое повышение их специальной и общей работоспособности в году, требует отказа от общепринятых этапов и периодов тренировки. Структура тренировочного года целиком состоит из многократного чередования двух этапов - накопления и реализации, для данных этапов.

## Структура многолетней подготовки.

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовичных циклов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включавших отдельные этапы состоящие, как правило, из нескольких годовичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Необходимо подчеркнуть, что между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьироваться, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

В каждом виде легкой атлетики, модель построения многолетней тренировки включает в себя следующие компоненты:

- этапы многолетней подготовки;
- возраст спортсменов на этапе;
- преимущественная направленность подготовки на каждом этапе;
- основные задачи подготовки;
- основные средства и методы подготовки;
- допустимые тренировочные нагрузки;
- примерные контрольные нормативы для каждого этапа подготовки.

## Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще состоят из 3 – 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годовичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосесячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др., все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе

спортсменов.

**Втягивающий мезоцикл** характеризуется объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных, микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

**Базовый мезоцикл** отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности направления на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, и в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов – двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦ объемный + МЦ объемный + МЦ интенсивный + МЦ восстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объёмных микроциклов.

**Контрольно-подготовительный мезоцикл** представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренирующая работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

**Предсоревновательные мезоциклы** типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-

соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечивать более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦ модельно-соревновательный + МЦ собственно тренировочный, МЦ собственно тренировочный + МЦ модельно-соревновательный + МЦ собственно тренировочный + МЦ подводящий.

В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, регламент соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела, для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода

## **2.12. Режим тренировочной работы**

В ряде исследований обнаружено, что основной тренировочный эффект обеспечивается не суммой выполненной тренировочной работы, а ее дозировкой и направленностью в отдельных занятиях, то есть мерой воздействия на организм в направлении обеспечения целенаправленного утомления. Достижение искомой величины нагрузки определяется тренером или опытным спортсменом в ходе самого занятия. Участие в соревнованиях должно одновременно рассматриваться как освоение большой по величине тренировочной нагрузки, причем в наиболее специфичном для формируемой функциональной системы направлении.

Долгое время считалось, что продуктивность спортивной подготовки легкоатлетов повышается пропорционально увеличению количества проводимых со спортсменами тренировочных занятий. Отсюда вытекает известная методическая

линия на проведение всё большего числа тренировок в неделю и за год, а также на планирование всё большего количества двух- и трехразовых тренировок в день по мере роста мастерства занимающихся и их способности к освоению повышенных тренировочных нагрузок.

Тренировочный эффект в подготовке высококвалифицированных легкоатлетов обусловлен почти исключительно занятиями с большими по величине нагрузками, способными вызывать закономерный прирост показателей специальной подготовленности по профилю выполненной работы как итог упорядоченной суммации сверх восстановления после глубокого целенаправленного утомления. Значительные и (в меньшей мере) средние по величине нагрузки, как правило, не сопровождаемые пост тренировочной «суперкомпенсацией» функциональных возможностей, обеспечивают эффект либо в занятиях с начинающими спортсменами (активизируя естественное возрастное развитие организма), либо в занятиях с подготовленными атлетами, но по некоторым частным направлениям тренирующих воздействий (например, по линии технического совершенствования двигательных действий). Занятия с малыми нагрузками уместно использовать лишь в качестве эффективного способа ускорения восстановительных процессов в организме после тренировок с большими нагрузками для того, чтобы можно было увеличить число последних в тренировочном процессе.

С таким пониманием роли занятий с разными по величине нагрузками легко прийти к ключевому логическому заключению, что увеличивать число тренировочных занятий имеет смысл лишь до того предела, пока это не сопровождается естественным снижением числа занятий с большими нагрузками у высококвалифицированных атлетов, и занятий со значительными нагрузками у спортсменов начинающих, либо находящихся на промежуточных ступенях «квалификационно-возрастной лестницы».

Например, одну и ту же по суммарному объему недельную тренировочную работу можно выполнить за 3 однонаправленных занятия с большими нагрузками. И тогда можно прогнозировать положительный итоговый эффект. Либо за 5-6 разнонаправленных занятий со средними нагрузками, и тогда применительно к квалифицированному спортсмену положительного тренировочного эффекта ожидать вообще не приходится.

При использовании двух- и трехразовых тренировок в течение дня правомерно разделять все тренировочные занятия на две категории: основные и дополнительные. Имеется в виду, что основное занятие всегда единственное (не более одного в сутки, как правило, во второй половине дня), а дополнительных в дневном распорядке может быть и несколько. В ходе исследования были установлены наиболее рациональные соотношения количества занятий в годовом макроцикле по величине нагрузки (таблица №23).

Нагрузки, обладающие выраженным тренирующим потенциалом, - большие по величине для «продвинутых», а также большие и значительные по величине для начинающих атлетов сосредотачиваются исключительно в основных занятиях. Напротив, малые по величине нагрузки (как итог целого занятия) - исключительный атрибут дополнительных тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях должно одновременно рассматриваться как освоение большой по величине тренировочной нагрузки, причем в наиболее специфичном для формируемой функциональной системы направлении. По этой причине в табл. №11 соревновательная деятельность суммируется с собственной тренировочной деятельностью по отдельным параметрам тренировочной работы.

**Оrientировочные (оптимизированные) режимы тренировочной работы в занятиях с легкоатлетическим резервом на различных этапах многолетней спортивной подготовки (включая обладающие тренирующим потенциалом физические нагрузки, связанные с участием в соревнованиях)**

*Таблица №23*

Параметры тренировочной работы		Этапы подготовки																
		НТВ (год)			ТЭ (СС) (год)					ССМ (год)			ВСМ (год)					
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	4	5	6
Общее количество тренировочных занятий и соревновательных стартов		156	156	156	208	208	312	312	312	312	312	312	364	364	364	364	364	364
Количество основных тренировочных занятий и соревновательных стартов	%	100	100	88	75	66	63	56	50	56	57	55	53	50	48	45	43	58
	-	156	156	137	156	137	197	175	156	175	178	172	193	182	175	164	157	211
Количество дополнительных тренировочных занятий и соревновательных стартов*	%	0	0	12	25	34	37	44	50	44	43	45	47	50	52	55	57	42
	-	-	-	19	52	71	115	137	156	137	134	140	171	182	189	200	207	153
Количество занятий с большими по величине нагрузками	%	0	0	0	0	0	0	4	8	11	14	17	19	22	23	25	27	28
	-	-	-	-	-	-	-	13	25	34	44	53	69	80	84	91	98	102
Количество занятий со значительными по величине нагрузками	%	66	63	60	55	52	47	41	36	33	31	29	27	25	23	21	19	18
	-	104	98	94	114	108	147	128	112	103	97	90	98	91	84	76	69	66
Количество занятий со средними по величине нагрузками	%	33	37	40	45	48	53	52	50	46	42	38	36	33	32	30	28	27
	-	52	58	62	94	100	165	162	156	144	131	119	131	120	117	109	102	98
Количество занятий с малыми по величине нагрузками	%	0	0	0	0	0	0	3	6	10	13	16	18	20	22	24	26	27
	-	-	-	-	-	-	-	9	19	31	41	50	66	73	80	87	95	98

Если соревновательный старт из-за своих специфических особенностей не обеспечивает достижения тренировочного эффекта, характерного для большой нагрузки, то вполне возможно его «дополнение» назначением тренировочных заданий после завершения соревнований (за исключением начинающих спортсменов, в работе в работе с которыми даже соревновательные нагрузки не стоит выводить на уровень «больших»).

### **2.13. Предельные тренировочные нагрузки**

Спортивная подготовка, как правило, является многолетним круглогодичным процессом, который, включает в себя большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса, постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких объемов тренировочных нагрузок, повышение специальной подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учетом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. В то же время, тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне. В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами – через 3-4 дня. Это надо рассматривать как первое методическое правило чередования занятий в микроциклах тренировки. Исключение из него, и то для спортсменов самой высокой квалификации и в состоянии отличной подготовленности, надо делать лишь при подготовке к крупным соревнованиям. После большой нагрузки любой направленности на следующий день можно проводить или разгрузочное занятие, или занятие другой направленности, но с пониженной нагрузкой.

На этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому трени-



рочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта.

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной специализации в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественном использовании тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая и специальная физическая подготовка в первые два года обучения в группах начальной подготовки занимает 30-90%, в тренировочных группах - 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков.

На этапах углубленной специализации в беге на короткие дистанции, прыжках, метаниях, многоборье СФП преобладает над ОФП и неуклонно растет. В беге на средние и длинные дистанции и спортивной ходьбе ОФП выше, чем СФП.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства происходит увеличение доли специальной физической подготовки.

#### **2.14. Предельный объем соревновательной деятельности**

Предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) расширяется за счёт контрольных стартов в смежных соревновательных дисциплинах в зависимости от легкоатлетической специализации занимающихся, а также - в несмежных видах программы. Последние, в основном, используются в целях контроля разносторонности спортивной подготовленности юных спортсменов.

Большой объем соревновательной деятельности обусловлен не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в интегральной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата. Только в процессе соревнований спортсмен может выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить такую работу, которая во время тренировочных занятий была непосильной. Поэтому участие в соревнованиях следует рассматривать как средство максимального повышения тренированности. Максимальное количество стартов определяется тренером в зависимости от функционального состояния спортсмена (уровня подготовки) и поставленных тренировочных задач.

Применительно к этапу начальной подготовки установление предельных годовых объемов соревновательной деятельности не представляется актуальным. Планирование тренировки со сколько-нибудь выраженной «подводкой» к участию в соревнованиях на этапе начальной подготовки не просто лишено смысла, но даже противопоказано, поскольку тем самым неоправданно интенсифицируется тренировочный процесс, который в начале многолетнего спортивного совершенствования

ния должен круглогодично строиться по типу подготовительного периода с кратковременным (1-2 занятия) снижением нагрузки лишь перед 1-2 основными стартами. Исходя из отмеченного выше, дифференцировать тренировочную и соревновательную практики на этапе начальной подготовки можно лишь с известной долей условности.

### **2.15. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Индивидуальная спортивная подготовка осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Тренировочные объемы отражаются в индивидуальном плане подготовки спортсмена, и определяется рядом условий и задачами, поставленными на текущий год.

При расчете объема спортивной подготовки учитываются: возраст и стаж занятий спортсмена, уровень его спортивной квалификации, состояние здоровья, объем возможного финансирования для организации тренировочных сборов, главные официальные соревнования года, количество других стартов, в которых спортсмен планирует принять участие и запланированный уровень технического результата в основном (главном) старте.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели. Активный отдых для восстановления после прошедшего соревновательного сезона составляет 4 недели, из них 1 неделя планируется по окончании зимнего спортивного сезона и 3 недели – после окончания летнего спортивного сезона. Количество дней отдыха в году может быть уменьшено, если спортсмен, например, не участвует в соревнованиях зимнего сезона и целенаправленно готовится к главным официальным стартам летнего сезона. При этом желательно, чтобы восстановление и отдых спортсменов совпадали с ежегодным отпуском тренера данного атлета.

### **2.16. Требования ФССП по виду спорта легкая атлетика к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения**

#### **2.16.1. Требования к кадрам Учреждения:**

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку в учреждении, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), Профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 28.09.2013 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, социалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД);

- лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы (пункт 6 ЕКСД).

### **2.16.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, и иным условиям:**

- обеспечения (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством РФ, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:

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

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

- тренировочного спортивного зала;

- тренажерного зала;

- раздевалок, душевых;

- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О порядке организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578), с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 19.03.2019 № 130н (зарегистрирован Минюстом России 08.07.2019, регистрационный № 55168);

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

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

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Конь гимнастический	штук	1
11.	Круг для места толкания ядра	штук	1
12.	Мат гимнастический	штук	10
13.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
14.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
16.	Палочка эстафетная	штук	20
17.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
18.	Пистолет стартовый	штук	2
19.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
20.	Помост тяжелоатлетический (2,8 х 2,8 м)	штук	1
21.	Рулетка (10 м)	штук	3
22.	Рулетка (100 м)	штук	1
23.	Рулетка (20 м)	штук	3
24.	Рулетка (50 м)	штук	2
25.	Секундомер	штук	10
26.	Скамейка гимнастическая	штук	20
27.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
28.	Стартовые колодки	пар	10
29.	Стенка гимнастическая	пар	2
30.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
31.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
32.	Указатель направления ветра	штук	4
33.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
34.	Электромегафон	штук	1
35.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
36.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
37.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
38.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
39.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15 см	штук	10

42.	Конус высотой 30 см	штук	20
43.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
44.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
45.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин: прыжки, многоборье			
46.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
47.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
48.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
49.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
50.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
51.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
52.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин: метания, многоборье			
53.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
54.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
55.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
56.	Диск массой 2 кг	штук	20
57.	Диски обрезиненные (0,5 – 2 кг)	комплект	3
58.	Копье массой 600 г	штук	20
59.	Копье массой 700 г	штук	20
60.	Копье массой 800 г	штук	20
61.	Круг для метания диска	штук	1
62.	Круг для метания молота	штук	1
63.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
64.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
65.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
66.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
67.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
68.	Ограждение для метания диска	штук	1
69.	Ограждение для метания молота	штук	1
70.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная еди- ница	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спор- тивной специали- зации)		Этап совершен- ствования спор- тивного мастерства		Этап высшего спортивного ма- стерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

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



### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Подготовка легкоатлета – многогранный и сложный процесс, состоящий из трех взаимосвязанных компонентов: обучения, тренировки и воспитания, цель которого – обеспечить развитие и совершенствование знаний, умений, двигательных навыков и качеств, необходимых для овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения, предусмотренных планом и программой результатов.

Учреждение обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по Программе спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по Программе спортивной подготовки.

Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена - восстановительные и адаптационные.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- Тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами.
- Фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности.
- Структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - физической, технической, психической и тактической. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.).
- Структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам.
- Структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.
- В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:
  - целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;
  - перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;
  - всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;

- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине, то есть объему и интенсивности;
- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, лактатных, алактатных);
- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

### **3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку**

Современные достижения в большинстве видов легкой атлетики настолько высоки, что повторить их или тем более превзойти могут не просто способные, но по-настоящему талантливые спортсмены. Поиск таких спортсменов, их отбор и спортивная ориентация являются важнейшей составной частью работы СШОР. В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

В последнее десятилетие возраст победителей и призеров крупнейших международных легкоатлетических соревнований, включая и Олимпийские игры, заметно снизился. Нередко победителями и призерами становятся спортсмены в возрасте 17-20 лет. Значит, уже к этому возрасту легкоатлеты должны приобрести прочный и обширный фундамент общей и специальной физической подготовленности, высокий уровень технического мастерства, овладеть секретами тактической борьбы и высоким уровнем развития морально-волевых качеств, иметь достаточный опыт участия в крупнейших международных соревнованиях и быть психологически готовыми побеждать в них в условиях борьбы с равными по силам соперниками.

Как показала практика, для достижения спортивного мастерства необходимо в среднем 6-8 лет регулярных целеустремленных тренировок. А это означает, что возраст 10-12 лет, когда дети отбираются в легкоатлетические школы, является оптимальным для начала регулярных занятий.

Надежное прогнозирование потенциальных возможностей юного спортсмена осуществляется только в процессе регулярной и специализированной тренировки.

В практике легкой атлетики в нашей стране сложились три этапа отбора и спортивной ориентации. Задачи каждого из этапов обусловлены возрастными особенностями спортсменов, их спортивной квалификацией и конечными целями подготовки.

Первый этап длится 1-2 года и охватывает период спортивной подготовки на начальном этапе, т.е. возраст 9-11 лет (предварительный отбор, отбор при приеме, прогнозирование отдельных (в том числе моторных) способностей, отбор на этапе начальной подготовки, спортивная ориентация, подготовительный отбор).

Главная задача этого этапа – выявление и привлечение к занятиям двигательно-одаренных детей, как правило, без ориентации их на определенный вид упражнений, и организация начальной спортивной подготовки. В процессе занятий в этих группах обеспечивается разносторонняя физическая подготовленность с акцентом на развитие качеств быстроты и ознакомление детей с легкоатлетическими упражнениями. Важной задачей является также формирование устойчивого интереса и привычки к регулярным занятиям легкой атлетикой.

К показателям, определяющим целесообразность привлечение детей к занятиям легкой атлетикой, относят: длину тела, массу тела, особенности телосложения, строение таза и ног, размер стопы, величину глубины сводов стоп и др.

Данные, полученные на первом этапе, следует расценивать как ориентировочные. Необходимо помнить, что потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов их прироста в процессе специальной тренировки.

Второй этап отбора начинается на начальном этапе подготовки 3 года, либо с момента поступления или перевода на тренировочный этап (этап спортивной специализации), продолжается 1,5-2 года и охватывает возрастной период 11-13 или 12-14 лет.

Главная задача этого этапа (начальной специализации) - прогнозирование способностей (отбор в группы начальной специализации, углубленные проверки соответствия нормативным требованиям, прогнозирование эффективности обучаемости, перспективный отбор). К ведущим критериям прогнозирования на этапе можно отнести – темпы развития физических качеств и формирования двигательных навыков (моторная обучаемость).

О моторной обучаемости свидетельствует время, требующееся занимающимся для овладения техникой того или иного упражнения. Темпы формирования двигательных навыков и развития физических качеств дают возможность предвидеть перспективность спортивного совершенствования в будущем.

В процессе непосредственных приемных контрольных испытаний с ними проводятся занятия легкой атлетикой, которые позволяют не только отобрать

наиболее способных мальчиков и девочек, но и по возможности определить их будущую спортивную специализацию, правда, не в одном виде, а в группе видов легкой атлетики, например, в беге, прыжках, метаниях.

На данном этапе проводят педагогические наблюдения, контрольные испытания, соревнования и прикидки, медико-биологические и психологические исследования.

Третий этап отбора – спортивная ориентация, охватывает возрастной период с 15 до 18 лет (в зависимости от специализации). Главная задача этого этапа: в процессе регулярных и специализированных тренировок выявить соответствуют ли юноши или девушки тем основным требованиям, которые предъявляет конкретный вид легкой атлетики к спортсмену высокого класса, и определить его узкую специализацию. Также этап включает в себя спортивный отбор в сборные команды, пре-олимпийский отбор, селекцию, прогнозирование эффективности.

На данном этапе проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности спортсменов.

Основными методами отбора на третьем этапе являются антропометрические измерения, медико-биологическое обследование, педагогические контрольные испытания, анализ биомеханических характеристик выполнения двигательного действия, психологические и социологические исследования. В ходе антропометрических обследований целесообразно определить, насколько спортсмен соответствует морфо типу, характерному для наиболее выдающихся представителей данного вида легкой атлетики.

### Система отбора в спортивную школу

Таблица №25

Этапы отбора	Основные задачи этапа отбора	Основные методы отбора
I	Предварительный отбор детей в спортивную школу	Педагогические наблюдения (тесты) Контрольные испытания Смотры-конкурсы Социологические исследования
II	Углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде. Зачисление детей в спортивную школу.	Педагогические наблюдения Контрольные испытания Соревнования и контрольные прикидки Психологические исследования Медико-биологические исследования
III	Многолетнее систематическое изучение каждого спортсмена, с целью окончательного определения его индивидуальной и спортивной специализации (этап спортивной ориентации)	Педагогические наблюдения Контрольные испытания Соревнования и контрольные прикидки Психологические исследования Медико-биологические исследования

Схема системы отбора перспективных спортсменов в Учреждение на этап высшего спортивного мастерства представлена в таблице №26.

Таблица №26

Группа видов	Возраст	Антропометрические и морфологические критерии				Влияние развития общих физических качеств на результативность спортсмена				
		Рост	Вес	Мышечная масса	Жировая масса	Быстрога	Выносливость	Сила	Ловкость	Координация
<b>Женщины</b>										
Спринт	21 и старше	165-170	55-60	52-55	10-12	***	-	***	*	**
Средние дистанции	21 и старше	162-168	54-57	48-50	9-10	**	***	**	-	-
Длинные дистанции, спортивная ходьба	22 и старше	158-162	48-54	45-48	8-10	*	***	-	-	*
Прыжки	21 и старше	168-178	54-64	50-55	9-11	***	-	***	*	***
Метания	22 и старше	170-180	68-80	55-60	14-15	***	-	***	*	***
<b>Мужчины</b>										
Спринт	21 и старше	172-185	64-78	55-58	9-10	***	-	***	*	**
Средние дистанции	22 и старше	174-184	62-72	50-52	8,5-9,5	**	***	*	-	*
Длинные дистанции, спортивная ходьба	22 и старше	170-180	60-68	48-50	8-9	*	***	*	-	*
Прыжки	21 и старше	185-195	70-85	55-62	8,5-9,5	***	-	***	**	***
Метания	22 и старше	190-200	85-100	55-65	9-10	***	-	***	**	***
Многоборье	22 и старше	185-195	75-85	55-58	9-10	***	*	***	**	***

При отборе в СШОР особое внимание следует обратить на состояние здоровья занимающихся, их физическое развитие и способность выполнить специальные контрольные нормативы. В ходе предварительного наблюдения за поведением ученика на уроках физкультуры и на соревнованиях можно составить первое впечатление о его возможностях. В этом отношении особый интерес представляют наблюдения за поведением мальчиков и девочек в процессе их участия в подвижных и спортивных играх. Такие наблюдения дают тренеру богатый педагогический материал не только о двигательных и координационных способностях новичков, но

и, что не менее важно, об их увлеченности спортивной борьбой, чувстве товарищества и коллективизма, психологическом настрое на победу.

Для многих видов легкой атлетики большое значение имеют антропометрические особенности спортсменов. Например, предполагая будущую специализацию юных легкоатлетов, например в метаниях, следует особое внимание обратить на роста-весовые показатели, длину и размах рук. Для будущих прыгунов в длину, высоту и тройным большое значение имеют общая длина тела, а также длина ног и отдельно стопы. При этом следует учитывать тот факт, что исходные преимущества в длинноногих размерах тела, как об этом свидетельствует целый ряд научных исследований, как правило, сохраняются в последующие годы.

С позиции сенситивных периодов и анатомических особенностей, **слабо поддаются тренировке наследственно закреплённые признаки и показатели:**

- антропоконституциональные признаки (за исключением веса тела и процента подкожной жировой клетчатки);
- респираторные показатели (ЖЕЛ, МОД, МВЛ);
- скорость реакции;
- координация движений;
- анаэробная алактатная мощность, **и наоборот высокая фенотипичная изменчивость характерна для:**
- максимального потребления кислорода;
- показателей силы;
- анаэробная алактатная мощность.

Сообразуясь с этими данными, ребенок в первую очередь должен заниматься сложно координационными видами спорта. Через 1-2 года можно начинать заниматься видами спорта, требующими не только хорошего развития координации, но и более высокого уровня мышления и сообразительности. К таким видам относят спортивные игры и единоборства, не требующие проявления силы (настольный теннис, фехтование). Еще через год-два дети могут попробовать себя в скоростно-силовых видах, а также в силовых единоборствах (спортивная борьба, теннис). Подростки, достигшие 10-12 летнего возраста, могут начать заниматься циклическими видами спорта, тяжелой атлетикой, многоборьями.

Таким образом, зачисление в соответствующие спортивные школы может проходить в период с 10 до 16 лет, т.к. могут придти подростки, длительное время занимавшиеся другими видами спорта. В результате обследований молодых высококвалифицированных легкоатлетов, в числе которых были метатели, спринтеры, прыгуны, бегуны на средние и длинные дистанции, было установлено, что лишь стайеры по всем морфоконституциональным параметрам не отличаются от контрольной группы лиц, не занимающихся спортом. Это свидетельствует о том, что практически любой здоровый подросток предрасположен к занятиям бегом на выносливость и при регулярных тренировках добьется вполне ощутимых успехов (что нехарактерно для других видов спорта).

Генетическую детерминированность основных морфологических показателей, двигательных качеств и психофизиологических характеристик также необходимо учитывать при отборе детей. Так, довольно надежно можно прогнозировать длину

тела по ее показателям у родителей новичка. Поперечные размеры (ширина таза, бедер, плеча, колена, голени, запястья) детерминированы на 60-80%.

Охватные признаки, характеризующие не только костную, но также мышечную и жировую ткани, в значительной степени подвержены среднему влиянию.

К наследным признакам относят также: количество мышечных волокон; мышечную композицию по миозоновой АТФазе и по активности изоформ ЛДГ; размер сердца; - диаметр аорты.

### **Наследуемость основных морфологических признаков**

*Таблица №27*

<b>Признак</b>	<b>Наследуемость</b>
Длина тела, верхних и нижних конечностей	Высокая
Длина туловища, плеча и предплечья	Высокая
Ширина плеч и таза	Значительная
Окружность шеи, плеча, предплечья, бедра, голени	Средняя
Масса тела	Значительная
Соотношение БС (быстрых) и МС (медленных) мышечных волокон	Высокая

### **Наследуемость основных двигательных качеств**

*Таблица №28*

<b>Качество</b>	<b>Наследуемость</b>
Быстрота простой реакции	Высокая
Быстрота простых движений	Значительная
Максимальная статическая сила	Значительная
Максимальная динамическая сила	Средняя
Скоростная сила	Значительная
Координация	Средняя
Гибкость	Значительная
Локальная мышечная выносливость	Значительная
Глобальная мышечная выносливость	Высокая

### **Генетическая детерминированность психофизиологических характеристик и их значение для процесса активного отбора**

*Таблица №29*

<b>Качества и способности</b>	<b>Степень генетической детерминированности</b>
<b>Двигательные качества и способности</b>	
Кинестетическая чувствительность	+++
Вестибулярная устойчивость	++
Подвижность суставов	+++
Обще двигательная координация	+++
Быстрота одиночного движения	+++
Частота движений	+++
<b>Личностные психофизиологические особенности и нервно-психические реакции</b>	
Двигательная активность	+++
Психосенсорная чувствительность	+++
Эмоциональная устойчивость	+++
Скорость сенсорных реакций	+++
Интенсивность и устойчивость внимания	+++

Оперативное мышление	++
Уровень притязаний	++
Сенсомоторная координация	+++
Реакция прогнозирования	+++

Примечание: +++ высокая степень влияния; ++ средняя степень влияния.

Развитие физических качеств и телосложение спортсменов оказывают влияние на результативность в различных дисциплинах легкой атлетики (таблица №30, 31, 32).

### Влияние физических качеств на результативность

Таблица №30

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

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.



## Влияние физических способностей и телосложения на результативность

Таблица №31

№	Физические качества и телосложение	Уровни влияния для спортивной дисциплины					
		Бег на короткие дистанции	Бег на средние и длинные дистанции	Спортивная ходьба	Прыжки	Метания	Многоборье
1.	Скоростные способности <sup>1</sup>	3	2	2	3	3	3
2.	Мышечная сила	2	1	1	2	3	3
3.	Вестибулярная устойчивость	1	1	1	3	2	2
4.	Выносливость	2	3	3	1	1	3
5.	Гибкость	1	1	2	3	2	2
6.	Координационные способности	2	1	1	3	2	2
7.	Телосложение	2	2	2	2	2	2

*Условные обозначения:*

*3 – значительное влияние;*

*2 – среднее влияние;*

*1 – незначительное влияние.*

## Основные требования к специализирующимся в отдельных видах легкой атлетике

Таблица №32

Вид легкой атлетики	Рост	Вес	Быстрота	Сила	Выносливость	Гибкость	Волевые качества	Главное в технике	Роль тактики	Возраст наибольших возможностей	
										М	Ж
Бег 100-200м	Разный	Разный	Макс.	Близкая к макс.	Большая	Очень большая	Концентрация, Внимание, усилие	Расслабление при макс. усилиях	Незначительна	22-24	20-22
Барьерный бег 100, 110м	Преимущ. высокий	Сред.	Макс.	Близкая к макс.	Большая	Макс.	Смелость, уверенность	Прав. ритма и быстрота преодоления барьера	Незначительна	24-26	21-24
Бег 400-800м; 400м с/б	Высокий и выше среднего	Сред.	Очень высок.	Большая	Макс.	Очень большая	Смелость, уверенность	Свобода в движениях	Большая	24-26	22-25

Бег 1500, 2000, 3000м	Высок. и выше сред.	Малый	Высок.	Выше сред.	Макс.	Большая	Уверен., терпение	Свобода в движениях, эконом. движ.	Очень большая	25-27	23-25
Бег 5000, 10000м; марафон, спортивная ходьба	Преим. средний	Малый	Сред.	Сред.	Макс.	Сред.	Увер. терпение	Свобода в движениях, эконом. движ.	Очень большая	26-28 27-30	23-25
Прыжок в высоту	Высокий	Малый	Макс.	Макс.	Небольшая	Макс.	Концентрация внимания и усилий, уверенность	Макс. быстрота отталкивания	Незначительная	22-24	19-22
Прыжок в длину	Высокий	Малый	Макс.	Макс.	Средняя	Макс.	Концентрация внимания и усилий, уверенность	Сочетание разбега с отталкиванием	Незначительная	24-27	-
Прыжок тройной	Высокий	Малый	Макс.	Макс.	Средняя	Макс.	Концентрация внимания и усилий, уверенность	Отталкивания, приземление	Незначительная	24-27	-
Прыжок с шестом	Высокий	Сред.	Макс.	Макс.	Большая	Макс.	Концентрация внимания и усилий, уверенность и смелость	Сочетание разбега с входом на шест	Небольшая	25-28	-
Толкание ядра; метание молота, диска	Высокий	Большой	Макс.	Макс.	Средняя	Большая	Концентрация усилий, уверенность	Макс. ускорение снаряда	Небольшая	24-26 26-30	22-24
Метание копья	Высокий	Большой и выше среднего	Макс.	Макс.	Средняя	Макс.	Концентрация усилий, уверенность	Макс. ускорение снаряда	Небольшая	26-27	23-24
Многоборье	Высокий	Большой	Макс.	Макс.	Средняя	Макс.	Уверенность, смелость	Соответственно видам л/атл.	Большая	25-26	23-25

## Признаки, используемые при спортивной ориентации и отборе

*Таблица №33*

№ п/п	Показатели	Массовый просмотр детей и подростков	Отбор в учебно- тренировочные группы
1	Состояние здоровья	+	+
2	Физическое развитие: длина тела масса тела жизненная емкость легких окружность грудной клетки сила мышц – сгибателей кисти длина стопы	+ + + + - + -	+ + + + + + +
3	Общая физическая подготовленность бег 30м непрерывный бег 5 мин. бег на месте в течение 10 сек. челночный бег 3x10м прыжок в длину с места подтягивание в висе бросок мяча 2кг прыжок вверх	+ + - + + - - -	+ + + + + + + +
4	Функциональные возможности по показателям МПК, мл/м и мл/м/кг	-	+
5	Спортивные показатели и темпы их прироста	-	+
6	Специальная физическая подготовленность	-	+
7	Параметры соревновательной и тренировочной деятельности	-	+

Примечание: В видах спорта со сложной координацией движений дополнительно включают тесты на гибкость и координацию.

## Показатели для тестирования в легкоатлетических дисциплинах

Таблица №34

№ п/п	Вид спорта	Бег 30м	Непрерывный бег 5 мин.	Бег на месте 10 сек.	Челночный бег 3x10м	Прыжок в длину с/м	Прыжок вверх	Подтягивание в висе	Бросок мяча
1	Легкая атлетика, средние и длинные дистанции	++	++	++	+	++	++	++	+
2	Легкая атлетика, спринт, барьеры	++	++	++	+	++	++	++	+
3	Легкая атлетика, метания	++	+	+	++	++	++	++	++
4	Легкая атлетика, прыжки	++	++	++	+	++	++	++	+
5	Легкая атлетика, многоборья	++	++	++	++	++	++	++	++

Примечание: ++ тестирование обязательно; + тестирование не обязательно.

### Контрольные упражнения и нормативы для отбора юных спринтеров

Таблица №35

Контрольные упражнения	10 лет		11 лет		12 лет	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег 30м с хода, сек.	4,0	4,2	3,8	4,0	3,6	3,8
Бег 60м с в/старта, сек.	8,7	9,0	8,5	8,8	8,3	8,6
Бег 300м, сек.	56	60	52	55	48	51
Прыжок в длину с/м	175	165	190	180	200	195
Наклон вперед, см	6	8	7	9	8	10

### Контрольные упражнения и нормативы для отбора бегунов на средние дистанции

Таблица №36

Контрольные упражнения	10 лет		11 лет		12 лет	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег 30м с хода, сек.	4,3	4,5	4,1	4,3	3,9	4,1
Бег 60м с в/старта, сек.	8,9	9,4	8,7	9,2	8,5	9,0
Бег 300м, сек.	50	53	48	51	46	49
Бег 600м, сек.	-	2,15	-	2,05	-	1,56
Бег 800м, сек.	2,55	-	2,40	-	2,28	-
Прыжок в длину с/м, см	170	170	180	175	190	180

ЖЕЛ, см <sup>3</sup>	2000	1800	2200	2000	2400	2200
Максимальная аэробная производительность, л/мин	2,2	1,9	2,5	2,2	2,8	2,5
Задержка дыхания, сек.	55	50	65	60	75	70
Наклон вперед, см	6	8	7	9	8	10

### Контрольные упражнения и нормативы для отбора юных прыгунов

Таблица №37

Контрольные упражнения	10 лет		11 лет		12 лет	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег 30м с хода, сек.	4,1	4,3	3,9	4,1	3,7	3,9
Прыжок в длину с/м, см	195	185	200	190	205	195
Тройной прыжок с/м, м	6,2	5,5	6,5	5,8	6,8	6,2
Прыжок вверх с/м, см	38	36	42	38	46	42
Наклон вперед, см	6	8	8	10	10	12
Поднимание туловища из положения лежа в положении сидя, кол-во раз	35	30	40	35	45	40

### Контрольные упражнения и нормативы для отбора юных метателей

Таблица №38

Контрольные упражнения	10 лет		11 лет		12 лет	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег 30м с хода, сек.	4,2	4,5	4,1	4,3	4,0	4,1
Прыжок в длину с/м, см	200	180	205	185	210	190
Тройной прыжок с/м, м	6,1	5,2	6,3	5,4	6,5	5,6
Становая сила, кг	-	-	60	55	70	60
Бросок ядра (3-4 кг) двумя руками через голову назад, м	9	8	10	10	11	11
Отжимание в упоре, кол-во раз	8	5	10	6	14	9
Поднимание туловища из положения лежа в положение, сидя, кол-во раз	40	35	45	40	50	45
Вис на согнутых руках, сек.	22	17	26	20	30	24

### **3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной подготовки, формы организации тренировочных занятий**

Процесс многолетних занятий легкоатлета по Программе включает подготовку по следующим видам спортивной подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

#### **Физическая подготовка.**

Развитие двигательных (физических) качеств – важнейшая цель второго и особенно третьего этапа подготовки в любом виде легкой атлетики. Основными качествами легкоатлета являются сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. В каждом отдельном виде легкой атлетики роль перечисленных качеств различна. Так, например, в спринте главнейшим качеством являются быстрота и сила, в беге на средние дистанции – выносливость и быстрота, в метаниях, барьерном беге, помимо силы и быстроты, огромное значение имеет ловкость и гибкость. В прыжках в высоту, особенно с шестом, и в барьерном беге, помимо указанных качеств, нужна и смелость. Таким образом, начинающему юному спортсмену нужно развивать в себе все указанные качества.

Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

*Целью ОФП* является гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений и видов спорта, таких, как гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры и др. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка юных легкоатлетов. Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами. Ведь в большинстве случаев до 15-16 лет, а то и более позднего возраста невозможно точно определить, в каком виде легкой атлетики будет иметь успех тот или иной начинающий спортсмен. Первым этапом ОФП будет выполнение нормативов, соответствующих данному возрасту.

*Целью СФП* является развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают рост результатов в избранном виде. Для каждого вида легкой атлетики СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или в которых спортсмен собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП

и СФП, и распределение их во времени зависит от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи. Начиная юным спортсменам основное внимание необходимо уделять ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

Основными средствами для развития основных физических качеств являются упражнения в избранном виде спорта, выполнение их в обычных, облегченных и затрудненных условиях, а также специальные упражнения.

*Сила* – важнейшее качество в первую очередь для спортсменов, специализирующихся в метаниях, спринте и прыжках, но она нужна и легкоатлетам всех других специальностей. О силе мышц человека судят обычно по ее проявлению в физических упражнениях. Одно из условий силы – значительная масса, большой перечень работающих мышц. Однако часто человек с более массивными мышцами, например, рук, спины, уступает в поднятии тяжести другому, с менее крупной мускулатурой. Это объясняется тем, что в проявлении силы участвуют сложно нервно-мышечные процессы, включающие и волевые усилия. Таким образом, проявления силы в известной степени определяется психикой человека. Известно, что находящийся в состоянии возбуждения человек способен проявить гораздо большее усилие, чем в нормальном состоянии.

Развитие силы осуществляется регулярным повторением упражнения с отягощением, преодолением веса собственного тела и преодолением сопротивления партнера. Упражнения могут быть динамическими (изотоническими) и статическими (изометрическими). В динамических упражнениях работающие мышцы изменяют свою длину, в статических – только напрягаются. Изотонические (динамические) упражнения могут вызывать либо сокращение и укорочение мышц, либо их удлинение и утоньшение. Когда, например, занимающийся висит на перекладине, то мышцы рук удлиняются. Когда же он совершает подтягивание, то они сокращаются и укорачиваются. Примером статического (изометрического) режима работы мышц является, например, удержание веса на вытянутой руке, приложение силы к гимнастической стенке и т.п. Каждый вид режима мышечного усилия имеет свои преимущества и недостатки.

У начинающих легкоатлетов развитие силы идет вначале по пути улучшения нервно-мышечной координации. При этом юные легкоатлеты должны заниматься преимущественно динамическими упражнениями. Силовые упражнения на начальном этапе занятий разнообразны и охватывают все группы мышц. Упражнения выполняются повторно, до заметного утомления, и регулярно, 1-2 раза в неделю или 10 дней. Лишь когда спортсмен переходит к СФП, возможно изредка включать в занятия и такие упражнения, где требуется максимальное проявление силы, что связано с мобилизацией волевых качеств спортсмена. Однако повторяем, упражнениям с максимальными усилиями должны предшествовать регулярные и многократные повторения тех же упражнений с меньшими отягощениями.

Для развития силы «взрывного» характера, которая необходима большинству легкоатлетов, используются упражнения с незначительными отягощениями: от 3 до 10 кг и более, выполняемые также повторно, но с максимальной скоростью. Отдых между такими скоростно-силовыми упражнениями должен быть почти до полного

восстановления. Обычно обе формы занятий чередуются в недельном цикле. Помимо описанных средств, для развития силы широко применяются гимнастические упражнения с сопротивлением партнера и преодолением собственного веса.

Достигнув определенного уровня развития силы, нужно регулярно поддерживать ее на этом уровне упражнениями с отягощениями с усилиями в 30-50% от максимальных. Замечено, например, что сила руки падает на одну треть, если проходить с загипсованной рукой. Полезно помнить и следующее практическое правило: уровень быстро приобретенной силы после прекращения силовых тренировок падает гораздо быстрее, чем уровень силы, приобретенной постепенно, в течение длительного времени.

Развитие силы с целью СФП должно осуществляться в соответствии с характером движения в данном виде легкой атлетики. Например, и спринтеру, и бегуну на более длинные дистанции нужно развивать силу ног. Однако спринтер развивает максимальную скорость, а бегун на выносливость бежит со скоростью значительно ниже максимальной. Поэтому спринтеру в основном нужны силовые упражнения взрывного характера, выполняемые за короткий промежуток времени, стайеру – силовые упражнения с приложением 60-70% от максимального усилия, но выполняемые в течение длительного промежутка времени.

Быстрота необходима в той или иной степени во всех видах легкой атлетики. Это качество тесно связано с силой мышц, техникой, гибкостью и способностью к расслаблению, а также с хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Однако разные спортсмены при выполнении одинаковой тренировки с целью развития быстроты добиваются разных успехов. Это происходит от того, что максимальный уровень быстроты связан с подвижностью нервных процессов, а это качество в значительной степени является врожденным, что следует учитывать при выборе специализации.

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, бег с использованием световых или звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры. В метаниях, кроме того, применяются облегченные снаряды, обеспечивающие возможность быстрых взрывных усилий.

Когда наступает стабилизация в уровне развития быстроты, спортсмены используют не только специальные упражнения в облегченных условиях, но и вновь обращаются к средствам, повышающим уровень СФП. Теперь подготовка проводится на новом, более высоком уровне. Упражнения скоростно-силового характера выполняются в большом количестве и с большей интенсивностью. После такой подготовки спортсмен вновь переходит к СФП, имея улучшенную базу, что позволяет ему преодолеть так называемый скоростной барьер и улучшить результаты в избранном виде легкой атлетики.

Выносливость, как и быстрота, является важнейшим качеством для любого вида легкой атлетики. Ее значение возрастает из года в год. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности. Такой ра-



ботой может быть медленный бег, ходьба по пересеченной местности, многократное поднимание небольших тяжестей и т.д. Специальная выносливость легкоатлета – это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время.

Как общая, так и специальная выносливость легкоатлета определяется его способностью бороться с утомлением. Утомление – результат не только мышечной работы, но и умственных напряжений, переживаний. Все это должно учитываться в тренировочном процессе и во время участия в соревнованиях.

Основными средствами повышения общей выносливости легкоатлета являются длительный бег с умеренной скоростью, ходьба на лыжах, марш-бросок. Развитие общей выносливости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде. Так, например, объем бега с умеренной скоростью у бегунов на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде может достигать 120-160 км в неделю.

Средствами повышения специальной выносливости легкоатлета являются упражнения, в которых он специализируется, и упражнения, близкие по своему характеру к избранному виду легкой атлетики. Для спринтера, например, специальная выносливость, т.е. способность удерживать максимальную скорость на всей дистанции, достигается однократным или повторным пробеганием различных коротких отрезков, вплоть до 400м и более. Так, например, бег 4x300м в  $\frac{3}{4}$  силы через 300м медленного бега будет способствовать воспитанию специальной выносливости в беге на 400м.

Интенсивность тренировочной работы при развитии специальной выносливости возрастает с приближением соревновательного периода, поддерживается постоянной во время соревнования и снижается в переходном периоде. В подготовительном периоде сначала постепенно увеличивается объем специальных упражнений на выносливость, а позднее и их интенсивность.

Гибкость особенно необходима легкоатлетам, специализирующимся в прыжках в высоту и с шестом, в метании копья и барьерном беге. Но она играет весьма важную роль и в других видах легкой атлетики. Гибкость определяется эластичностью связок, мышц, подвижностью в суставах. Она развивается и поддерживается в процессе общей и специальной физической подготовки и осуществляется как во время утренней специальной зарядки, так и в подготовительной части занятия. Для прыгунов и барьеристов упражнения на гибкость являются существенной частью СФП, поэтому для них разработаны специальные комплексы с меняющимся объемом, интенсивностью, амплитудой движения.

Ловкость характеризуется умением спортсмена выполнять упражнения, требующие координации многих групп мышц, в кратчайшее время. Наибольшая ловкость в легкой атлетике требуется от прыгунов в высоту и с шестом, барьеристов и метателей.

Основными средствами развития ловкости являются упражнения на гимнастических снарядах и акробатические упражнения, связанные с преодолением чувства боязни. Здесь совершенствуется не только ловкость, но и волевые качества легкоатлета.

При выполнении упражнений с целью развития любого из перечисленных качеств следует воспитывать у занимающихся умение расслаблять мышцы, когда они не принимают непосредственного участия в работе. Для выработки этого умения используется бег по инерции, специальные упражнения на расслабление, такие виды спорта, как плавание, лыжи и т.п. Очень важно комплексное развитие физических качеств, когда воспитание одного качества идет не в отрыве от другого, а развивается параллельно с ним.

При планировании тренировочных занятий с целью повышения уровня быстроты необходимо предусматривать и упражнения на силу и ловкость, а при работе над повышением выносливости – упражнения на силу и гибкость.

### **Техническая подготовка.**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Обучение технике легкоатлетических упражнений и развитие физических (двигательных) качеств осуществляются параллельно. Однако на первом этапе подготовки легкоатлета большее внимание уделяется изучению техники.

Типовая схема обучения включает три этапа.

- Первый этап – создание у занимающихся представления о технике изучаемого упражнения. Это достигается путем объяснения и показа, а также попытками обучаемых воспроизвести показанное.

- Второй этап – овладение техникой упражнения в целом – начинается, как правило, с попыток выполнения его в облегченных условиях.

- Третий этап – совершенствование техники изучаемого упражнения с учетом физических и психологических особенностей занимающихся.

Спортивная техника – это способ выполнения изучаемого упражнения. Она определяется не только внешней формой движения, но и внутренним содержанием – необходимостью перехода к мгновенному расслаблению, когда это возможно и необходимо, правильным ритмом элементов движений в целостном упражнении, максимальной концентрацией усилий в нужный момент и т.п.

Естественно, что обучать юных легкоатлетов нужно самой современной технике того или иного легкоатлетического упражнения, однако это не исключает необходимости изучать и другие, устаревшие, способы прыжков или метаний, чтобы обеспечить разностороннее физическое развитие спортсменов, увеличить запас их двигательных навыков и повысить эмоциональность тренировочных занятий.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

В основе овладения техникой лежит образование сложных условнорефлекторных связей в коре головного мозга, поэтому изучаемые упражнения должны повторяться многократно. По мере повторения участие сознания, в действиях обучаемого становится все меньшим и меньшим: образуется так называемый динамиче-

ский стереотип, при котором происходит почти полная автоматизация движений. Однако сознание присутствует во всех случаях, и его роль особенно важна в технически сложных видах легкой атлетики. Не случайно в практике спорта широко распространены прием мысленного представления последовательности и характера действий того или иного сложного упражнения до начала его выполнения.

#### Основы техники легкоатлетических упражнений.

Основы техники ходьбы. Цикл движений в ходьбе. Периоды и фазы движений. Движения рук и ног в ходьбе. Движение таза при ходьбе. Взаимодействия внутренних сил и внешних. Противодействие реакции опоры.

Основы техники бега. Цикл бегового движения. Период опоры. Период полета. Последовательность фаз в цикле движений ноги. Источник движения внутренние силы и внешние силы. Силы, действующие на человека во время ходьбы и бега: Движения ОЦМТ. Движения ног. Движения таза, рук и туловища в беге. Кинематические характеристики бега на различные дистанции.

Основы техники прыжков. Цель легкоатлетических прыжков. Дальность и высота полета тела. Разбег, задачи. Отталкивание. Угловые параметры, характеризующие отталкивание: Полет. Условия, влияющие на дальность. Приземление. Роль и характер приземления в разных прыжках.

Основы техники метаний. Цель спортивных метаний. Предварительная и заключительная скорость снаряда. Держание снаряда. Подготовка к разбегу и разбег. Подготовка к финальному усилию. Финальное усилие. Вылет и полет снаряда. Условия, влияющие на дальность полета снаряда.

#### Методические рекомендации.

Последовательность изучения техники легкоатлетических упражнений определяется дидактическими правилами. В первую очередь изучаются наиболее знакомые и доступные виды легкой атлетики, такие, как ходьба, бег, метание малого мяча, гранаты, прыжки в высоту и длину простейшими способами и т.п. Освоение техники бега начинается с изучения движений, характерных для гладкого бега на длинные дистанции. Частота шагов (темп) и их длина, а, следовательно, и скорость, которая определяется этими компонентами, сравнительно невелики, что способствует более эффективному усвоению правильной техники. Затем изучаются техника спринта, эстафетного бега, бега по пересеченной местности и, наконец, барьерного бега. В прыжках обычно вначале изучается техника прыжка в высоту простейшим способом, затем в длину, тройным и с шестом. Метание начинается с изучения техники метания малого мяча, гранаты, затем осваиваются толкание ядра, метание диска и молота.

Однако на каждом тренировочном занятии совершенствуется не один, а иногда два и три различных вида. В этих случаях, чтобы овладение техникой данных видов было более эффективным, осуществлять подбор изучаемых или совершенствуемых видов, особенно на первом этапе подготовки, нужно с учетом, так называемого переноса уже имеющихся навыков. Нецелесообразно, например, в одном занятии обучать технике прыжка в высоту и длину, метанию гранаты и копья, поскольку характер этих упражнений во многом различен (скорость разбега и отталкивания, угол вылета снаряда и т.п.). В этих случаях уже имеющиеся навыки в од-

ном упражнении будут отрицательно влиять на приобретение навыков в другом. И это будет продолжаться до тех пор, пока в одном и в другом виде не будут прочно закреплены нужные навыки, не будет достигнут уровень овладения техникой, близкой к автоматизации.

При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относят облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь тренера.

Облегчение внешних условий достигается уменьшением веса снарядов в метаниях, снижением высоты препятствий и уменьшением расстояния между ними в барьерном беге, укорочением и снижением скорости разбега у прыгунов и т.п.

Замедленное выполнение движений особенно часто используется при изучении техники метаний. При этом возможно использование остановки, выполнения частей упражнения под счет (звуковой ориентир) и копирование действия тренера или квалифицированного спортсмена.

Использование слуховых и зрительных ориентиров возможно и в других видах легкой атлетики. В беге – это разметка дорожки для прямолинейного бега или для выработки нужной длины шага, в барьерном беге – для точного подхода к барьеру между барьерами, в прыжках и метаниях – для определения направления отталкивания спортсмена и угла вылета снаряда. Такими ориентирами могут служить какие-либо предметы или знаки, в направлении которых прыгун стремится вытолкнуться, а метатель – направить снаряд. В частности, это может быть натянутая на определенной высоте и определенном расстоянии веревка или проволока, ветка дерева и т.п.

Наряду с облегченными условиями изучения техники, особенно при ее совершенствовании, нередко используются и усложненные условия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов, например, это бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы. Применяется также бег в гору и бег с отягощением. Использование отягощений практикуется и у прыгунов. В метаниях используются утяжеленные снаряды.

При выполнении легкоатлетических упражнений нередко появляются механические ошибки. Они могут быть следствием неверного представления спортсмена о двигательном действии, неправильного исходного положения, недостаточной физической подготовленности, чрезмерного возбуждения или, наоборот, подавленного состояния. Тренер должен уяснить причину ошибок, определить главную и только после этого приступить к их устранению. Ясно, что путь к исправлению ошибок, связанных с неправильным представлением или недостаточной физической подготовленностью, будет различным. В первом случае часто бывает достаточно дополнительно объяснить или показать упражнение и проконтролировать его выполнение, во втором – нужна длительная работа по развитию недостающих физических качеств. Так, например, у бегуна может быть короткий шаг, излишне захлестывающие голени назад, натякающийся бег, излишний наклон тела. Послед-

няя ошибка – главная. Устранение ее ведет к устранению и других ошибок.

Возбудимость и подавленное состояние могут возникать по самым разным причинам, и тренер, зная эти причины, должен постепенно приучать своего спортсмена к выполнению упражнений в различных условиях – на прикидках, соревнованиях без зрителей и в их присутствии, при неблагоприятных условиях, плохой погоде и т.п.

### **Содержание обучения технике движений в видах легкой атлетики.**

***Техника спортивной ходьбы.*** Обучение спортивной ходьбе: работа ноги их постановка на дорожку. Движение таза. Положение туловища и головы, движения ног и рук, цикл двойного шага, дыхание при ходьбе. Общеразвивающие и специальные упражнения в беге и ходьбе. Исправление ошибок. Совершенствование техники.

***Техника бега на короткие дистанции.*** Старт. Бег по дистанции. Финиширование. Особенности бега по повороту. Оптимальное соотношение длины и частоты шагов. Обучение технике. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Бег по прямой и повороту. Варианты расстановки стартовых колодок. Выполнение команд и принятие стартовых положений «на старт!» и «внимание!». Обучение технике бега. Бег с низкого старта без сигнала и по сигналу. Стартовый разбег и шаги в разбеге. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Финиширование и остановка после окончания бега. Исправление ошибок. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

***Техника бега на средние и длинные дистанции.*** Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Изменение техники в связи с увеличением дистанции. Требования к бегунам на средние и длинные дистанции. Техника бега на местности, вне стадиона. Обучение технике бега: овладение свободным, естественным бегом. Правильное положение туловища и головы, положение таза, работа ног и рук, дыхание при беге. Обучение высокому старту и ускорению. Последовательное овладение основными подводящими и специальными упражнениями. Совершенствование техники.

***Виды эстафетного бега.*** Дистанции. Техника передачи эстафеты. Зоны передачи. Установление контрольных отметок в зонах передачи, стартовые положения, бег на дистанции. Обучение технике. Способы передачи эстафетной палочки. Определение форы. Совершенствование техники передачи.

***Виды барьерного бега (100,110,400 м).*** Параметры видов барьерного бега (дистанции отрезков, высота барьеров и т.п.). Техника барьерного бега на 110м, 110м, 400м. Анализ техники преодоления барьера, бег между барьерами. Техника старта. Финиширование. Значение ритма бега. Обучение технике бега: последовательное овладение специальными упражнениями для преодоления барьера. Старт и стартовый разбег. Отталкивание, «атака» барьера. Движение маховой ноги и рук над барьером. Сход с барьера и приземление, постановка маховой ноги за барьером. Движение толчковой ноги. Бег между барьерами. Ритм и техника барьерного бега на прямой и на повороте. Финиширование. Овладение барьерным бегом в целом.

***Техника прыжка в длину с разбега.*** Разбег, его длина, ритм. Скорость. Под-

готовка к отталкиванию, ритм последних шагов, положение ОЦМТ. Угловые параметры. Отталкивание. Постановка ноги на брусок. Роль маховых движений. Углы отталкивания и вылета. Движения прыгуна в полете. Способы движений в полете. Приземление, его варианты. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: длина и скорость разбега. Ритм и длина последних шагов перед отталкиванием. Постановка ноги на место отталкивания. отталкивание. Сочетание с маховыми движениями ноги и рук. Угол отталкивания и вылета. Движения прыгуна в полете. Приземление и выход после приземления.

**Техника прыжков в высоту.** Современная техника прыжка. Разбег, подход к отталкиванию. Отталкивание. Постановка ноги на отталкивание. Значение маховых движений. Положение тела при отталкивании. Взлет. Техника преодоления планки. Варианты. Тенденции развития прыжков в высоту. Динамические характеристики прыжка. Углы отталкивания и вылета. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Направление, длина, угол и скорость разбега. Постановка ноги на место отталкивания, отталкивание, переход через планку. Приземление. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбюри-флоп». Направление, длина и скорость дугообразного разбега. Использование центробежной силы, приобретенной в разбеге. Постановка ноги на место отталкивания. Сочетание отталкивания с маховыми движениями ноги и рук. Переход через планку. Движение рук, туловища и ног прыгуна над планкой и после ее перехода. Приземление.

**Прыжки в длину с разбега способом «ножницы».** Ознакомление с техникой. Ритм, скорость и длина разбега. Постановка ноги на место отталкивания. Положение туловища прыгуна при отталкивании. Отталкивание. Угол отталкивания. Движение рук и ног прыгуна в полете. Приземление. Выполнение техники прыжка с короткого и удлиненного разбега.

**Тройной прыжок с разбега.** Ознакомление с техникой и правилами соревнований в тройном прыжке. Многоскоки. Длина разбега. Особенности техники тройного прыжка. Выполнение частей прыжка: скачок, шаг, прыжок. Траектория полета частей прыжка. Рациональное соотношение длины частей прыжка. Выполнение техники тройного прыжка с короткого и удлиненного разбега.

**Техника метания копья, гранаты и мяча.** Эволюция техники. Общая схема техники. Держание снаряда. Разбег, бросковые шаги и подготовка к финальному усилию. Финальное усилие, выпуск снаряда и сохранение равновесия после броска. Вариативность техники отдельных элементов и частей метания. Кинематические и динамические параметры техники. Особенности техники, обусловленные возрастом и полом занимающихся. Влияние среды на результаты метания. Обучение технике. Сходство и различие техники метания копья, гранаты и мяча. Вес снарядов, их держание и выпуск. Метание снарядов с места, стоя лицом и боком в сторону метания. Выполнение с крестных шагов. Метание с 2-3-х с крестных шагов. Разбег. Переход от разбега к бросковым шагам и финальному усилию. Положение снаряда, ног и туловища перед финальным усилием. Финальное усилие.

#### **Тактическая подготовка.**

Тактика легкоатлета – это способ ведения спортивной борьбы на соревнова-

ниях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от ряда других причин.

Борьба между участниками соревнований по ходьбе и бегу является непосредственной, в соревнованиях по прыжкам и метаниям – косвенной. Естественно, вариантов тактики у скороходов и бегунов значительно больше, чем у прыгунов и метателей. Если в беге на средние или длинные дистанции спортсмен может своим поведением непосредственно влиять на поведение остальных спортсменов, делая, например, рывки или устанавливая определенную скорость бега при лидировании, то в прыжках и метаниях тактика в основном сводится к психологическому воздействию на соперников и способности не поддаваться такому воздействию с их стороны. Так, например, прыгун в длину или метатель может поставить перед собой задачу – выполнить первую попытку с наилучшим для себя результатом. Успех в этом случае окрыляет спортсмена и оказывает отрицательное воздействие на соперников. В прыжках в высоту после первых удачных попыток на каждой высоте можно пропустить те или иные высоты. Цель этого – также оказать психологическое воздействие на соперников – вызвать у них чувство неуверенности в своих силах. Возможен и другой вариант тактики – постепенное наращивание результатов. В этом случае спортсмен может усыпить бдительность соперников.

Тактика в беге гораздо разнообразнее. Бегун может использовать тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт) и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны.

Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно анализировать ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче.

### **Психологическая подготовка.**

Психологическую подготовку спортсмена можно разделить на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям. Такое деление условно, так как в реальной жизни тренировочный процесс все время чередуется с состязаниями и задачи общей психологической подготовки решаются в условиях соревновательной деятельности.

Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством. К ним относятся:

- создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;
- создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного совершенствования и успешных выступлений;

- формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;
- развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);
- развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную - перед выступлением и в течение его.

Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;
- получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
- определение (совместно со спортсменом) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;
- разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;
- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;
- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для:
  - уменьшения излишней психической напряженности спортсмена;
  - стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.

Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:

- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;
- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;
- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

### **Теоретическая подготовка.**



Повышение теоретической подготовленности легкоатлета способствует возникновению у него постоянного интереса к занятиям. Теоретическая подготовка начинается с первых тренировок и продолжается весь период занятий спортом. Источниками знаний служат личный опыт, опыт других спортсменов, научно-методическая литература.

Достичь вершин спортивного мастерства невозможно без углубления теоретических знаний, поиска новых путей, повышающих эффективность тренировочного процесса.

Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки развиваются, черпая свои сведения из смежных наук – физиологии, психологии, биомеханики, биохимии, кибернетики, медицины.

Сейчас усилия ученых направлены на то, чтобы обеспечить рост спортивного мастерства не за счет количественных показателей тренировки, но главным образом за счет качества применяемых упражнений, за счет оптимального их воздействия на организм спортсмена.

Сегодня в спорте пожинает лавры тот, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности.

Тренировочный процесс – это не всегда плавное и равномерное движение к поставленной цели. В процессе подготовки бывают неожиданные, на первый взгляд, взлеты и совершенно непредусмотренные 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 необходимо легкоатлету. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят в его организме под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов достичь невозможно. Самостоятельность плюс тесное содружество с тренером и врачом – вот путь движения к вершинам спортивного мастерства. Основные темы теоретической подготовки, применяемые на различных этапах спортивной подготовки в Учреждении, представлены в таблице №39.

### **Основные темы теоретической подготовки, применяемые на различных этапах спортивной подготовки**

*Таблица №39*

№ п/п	Средства специальной физической подготовки	Этап спортивной подготовки			
		НП	ТЭ (СС)	ССМ	ВСМ
1.	Физическая культура и спорт как социальные феномены.	*	*	*	
2.	История развития легкой атлетики в России и за рубежом.	*	*	*	
3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		*	*	*
4.	Рекорды и высшие достижения в легкой атлетике		*	*	
5.	Возрастные изменения строения и функций организма человека в процессе занятия спортом		*	*	*
6.	Физиологические основы спортивной тренировки		*	*	*

7.	Обоснование современных тенденций спортивной тренировки		*	*	*
8.	Система восстановительных мероприятий		*	*	*
9.	Тактическая подготовка легкоатлета		*	*	*
10.	Система многолетней тренировки	*	*	*	*
11.	Построение тренировочного процесса в макро-, мезо- и микроциклах		*	*	*
12.	Индивидуальный план подготовки легкоатлета		*	*	*
13.	Психологическая подготовка легкоатлета в многолетнем тренировочном процессе.		*	*	*
14.	Общая и спортивная гигиена	*	*	*	
15.	Здоровый образ жизни, режим дня, закаливание	*	*	*	*
16.	Профилактика травматизма	*	*		
17.	Основы спортивного питания	*	*	*	*
18.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	*	*	*	
19.	Система антидопинговой борьбы. Процедурные правила допинг-контроля			*	*
20.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	*	*		
21.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	*	*	*	*
22.	Правила соревнований в легкой атлетике	*	*	*	*

### 3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Подготовка по виду спорта легкая атлетика четко дифференцируется в зависимости от спортивной дисциплины.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Из всех показателей, характеризующих различные стороны подготовки, показатели объемов тренировочной нагрузки имеют наибольшую вариативность. Одних и тех же результатов достигают спортсмены, разница в использовании отдельных специальных средств, у которых достигает десятков раз. Варьирование нагрузки осуществляется с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его предшествующего опыта подготовки, индивидуальной способности переносить тренировочные нагрузки.

Современная соревновательная деятельность легкоатлетов исключительно интенсивна, что обусловлено не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в спортивной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата.

По мере роста подготовленности спортсменов количество тренировочных за-

нятий и соревнований из года в год постепенно увеличивается, возрастают и тренировочные нагрузки, преимущественно за счет увеличения средств специальной подготовки.

Современные представления о соотношении объема и интенсивности тренировочных нагрузок в круглогодичном цикле предполагают так построить тренировочный процесс, чтобы, не противопоставляя объем интенсивности, периодически моделировать нагрузку и напряжение, характерные для состязаний. Круглогодичные применения специальной тренировки и основного вида (основная дистанция, основной снаряд, свой прыжок и т.д.) - неотъемлемое звено в современной системе тренировки. Такая структура дает возможность расширить соревновательный календарь, сделав его круглогодичным. При этом следует предусмотреть обязательную вариативность нагрузок, основанную на законах адаптации, тогда высококвалифицированные спортсмены смогут показывать высокие результаты каждые 1,5-2 месяца.

Повторное применение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами. Число повторений, упражнений, характер и продолжительность интервалов отдыха зависят от задач, средств и методов подготовки, а также от особенностей видов легкой атлетики, уровня подготовленности спортсмена и внешних условий.

С целью более эффективного выполнения спортсменом упражнений с заданным тренировочным усилием следует определять зоны интенсивности, как отношение заданной величины тренировочных или соревновательных напряжений к максимально возможным данным спортсмена. В таблице №40 представлена градация нагрузки по зонам интенсивности в скоростно-силовых видах легкой атлетики.

#### **Примерное соотношение массы отягощений количества повторений в одном подходе**

*Таблица №40*

Зона интенсивности	Масса отягощения, (%) к максимальной	Количество повторений (раз)
Малая	50-60	12 и более
Умеренная	60-70	8-12
Большая	70-80	5-10
Субмаксимальная	80-90	3-6
Максимальная	90-100	1-3

#### **Соотношение объема и интенсивности тренировочных нагрузок в годичном цикле для бегунов (мастеров спорта)**

*Таблица №41*

Группа видов легкой атлетики	Общий объем	В том числе с высокой интенсивностью (%)
Спринтерский бег	500-900	До 50
Бег на средние дистанции	3 000-4 000	До 40
Бег на длинные дистанции	6 000-8 000	До 30

Зона 80 - 90 % от максимума во всех видах легкой атлетики считается зоной

развития. Применяя тренировочную нагрузку в зонах 90-100 %, происходит воздействие на развитие быстроты, ее следует включать почти в каждое тренировочное занятие и строить таким образом, чтобы на протяжении каждого занятия применялась нагрузка во всех зонах интенсивности, с оптимальным ее соотношением. Тренировочная нагрузка в зонах 50-80 % от максимума решает в основном задачи специальной разминки и восстановления, что способствует благоприятному протеканию всего тренировочного процесса.

Результат в легкой атлетике зависит от высокого уровня выносливости и диктует определенную избирательность тренировочных воздействий, которые обеспечиваются аэробными (с доступом кислорода), анаэробными (без доступа кислорода) и аэробно-анаэробными (смешанными) процессами организма спортсмена. В таблице №30 зоны интенсивности распределены по показателям ЧСС во время той или иной тренировочной работы при воспитании выносливости.

### **Зоны интенсивности при воспитании выносливости**

*Таблица №42*

Зоны интенсивности	Рекомендуемая ЧС в минуту
I - восстановительная	114-132
II - поддерживающая	138-150
III - развивающая	156-168
IV -экономизации	174-186
V - субмаксимальная	186-192
VI - максимальная	192 и более

При использовании аэробного режима тренировочных воздействий пульс должен находиться в пределах 120-160 уд/мин. При выполнении нагрузки в смешанном режиме частота пульса должна достигать 170 - 180 уд/мин. Анаэробный режим тренировки возможен при пульсе 190 и более ударов в минуту.

Примерные показатели объема и интенсивности нагрузки у высококвалифицированных легкоатлетов разных специализаций представлены в таблице №43.

### **Оптимальный объем основного упражнения в годичном цикле для прыгунов и метателей (мастеров спорта)**

*Таблица №43*

Вид легкой атлетики	Количество повторений основного упражнения с высокой интенсивностью
<b>Прыгуны</b>	
Прыжок в длину	700-750
Прыжок в высоту	1500-1800
Тройной прыжок	400-500
Прыжок с шестом	1200-1500
<b>Метатели</b>	
Метание диска	500-600
Метание копья	8000-10000
Метание молота	2000-2500
Толкание ядра	3000-4000

Верхний потолок интенсивности зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Однако следует не просто повышать интенсивность нагрузки, но и варьировать ее. Это необходимо как для решения задач технической, так и физической подготовки.

На основании исследований и опыта ведущих специалистов в легкой атлетике рекомендовано следующее примерное процентное соотношение общей (ОФП) и специальной (СФП) физических подготовок, а также технической подготовки (ТП), к общему времени тренировочных занятий, по периодам тренировки легкоатлетов разной квалификации и специализации по первому варианту (табл. №44).

### Соотношение ОФП, СФП и ТП в периодах круглогодичной тренировки легкоатлетов

*Таблица №44*

Группы легкоатлетов	Периоды тренировки								
	Подготовительный (%)			Соревновательный (%)			Переходный (%)		
	ОФП	СФП	ТП	ОФП	СФП	ТП	ОФП	СФП	ТП
Легкоатлеты I разряда, КМС	35	40	25	25	40	45	50	40	10
Мастера спорта:									
а) бегуны на длинные дистанции и марафоны	15	80	5	5	90	5	45	50	5
б) бегуны на средние дистанции и ходоки	20	75	5	10	80	10	50	45	5
в) спринтеры, прыгуны в длину и прыгуны тройным прыжком	20	50	30	15	45	40	65	30	5
г) барьеристы, прыгуны в высоту и прыгуны с шестом	20	45	35	15	35	50	60	30	10
д) метатели	15	45	40	10	50	40	50	30	20

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (см. табл. №16).

#### 3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

При проведении тренировочных занятий по легкой атлетике необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:

- В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражне-

ний, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает - 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

- В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

- Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественно развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности легкоатлетов – скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и др.) и комплексной направленности (предполагают использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности рекомендуется применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке. Программы занятий комплексной направленности предусматривают применение средств, в равной степени способствующих решению задач:

- повышение скоростных возможностей, мощности и ёмкости анаэробной алактатной системы энергообеспечения;
- повышение мощности и ёмкости анаэробной лактатной системы энергообеспечения и мощности аэробной;
- совершенствование техники решение задач тактической подготовки и др.

При планировании программ занятий аэробной, смешанной аэробно-анаэробной и преимущественно анаэробной гликолитической направленности следует учитывать, что их реализация связана с интенсивным расходом гликоге-

на, сходными механизмами развития утомления и протекания восстановительных реакций. Для планирования программ таких занятий имеется множество разнообразных по характеру, локализации, продолжительности, интенсивности, последовательности применения, режиму работы и отдыха упражнений. Это дает возможность максимально разнообразить тренировочный процесс, не изменяя его основной направленности, решая при этом ряд принципиальных вопросов, предопределяющих его качество.

### **Обеспечение техники безопасности.**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма, обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность занимающихся во время проведения тренировочного занятия возлагается на тренера, непосредственно проводящего занятия с группой. В течение года тренер по мере необходимости проводит с занимающимися соответствующие инструктажи по технике безопасности.

#### *Требования к местам проведения тренировочных занятий:*

1. Помещения спортивных залов, манежей, размещение в них оборудования должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а также правил по технике электробезопасности и пожаробезопасности.

2. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения тренировочных занятий или соревнований, должны находиться в полной исправности и надежно закреплены. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого снаряда.

3. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения.

4. Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу, согласно правилам соревнований.

5. При проведении занятий в лесопарковой зоне необходимо тщательно выбирать места и маршруты проведения занятий, исключая травмоопасные участки.

#### *Дополнительные требования к безопасности проведения тренировочных занятий:*

1. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед началом тренировочных занятий или соревнований (разминка должна быть более интенсивной).

2. При проведении тренировочных занятий или соревнований в беговых видах (поток – один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3. Во время проведения тренировочных занятий или соревнований по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания.

4. Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра

спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на соревнованиях.

5. Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.

*Оказание доврачебной помощи пострадавшему.*

1. Первая доврачебная помощь пострадавшему должна быть оказана любым членом тренерского состава или спортсменом в соответствии с правилами оказания этой помощи.

2. При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструмент из аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте.

3. После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение или сообщить в соответствующий отдел здравоохранения.

4. Расследование и учет несчастных случаев с лицами, проходящими спортивную подготовку, во время тренировочного процесса проводятся в соответствии с «Положением о расследовании и учете случаев, происшедшими с лицами, проходящими спортивную подготовку в СШОР» всех типов.

*Тренер обязан:*

1. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

2. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода травмах и несчастных случаях.

### **3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

При планировании спортивных результатов необходимо учитывать:

- многолетнюю динамику спортивных результатов;
- спортивно-тестовые показатели;
- сроки выполнения спортивно-квалификационных нормативов.

На смещение зон оптимальных возможностей достижения спортивных результатов могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- индивидуальные темпы развития;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

При планировании спортивных результатов тренер должен принимать в расчет индивидуальные показатели спортсмена, условия проведения тренировочных занятий, уровень его личных достижений. На начальных этапах многолетней подготовки важно ориентироваться не на количественные показатели выступления на соревнованиях, а на качество совершенствования основных систем организма, обеспечивающих на более поздних этапах высокую работоспособность в избранных дисциплинах легкой атлетики. При правильном определении цели соревнований на разных этапах многолетней подготовки, роли спортивного результата уда-



ется не только рационально определить общую направленность подготовки, но и избежать необоснованного форсирования результатов и преждевременного истощения адаптационных ресурсов юных спортсменов (таблица №33). Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

### **Нацеленность соревнований и подготовки к ним на различных этапах многолетнего совершенствования**

*Таблица 45*

№ п/п	Этапы многолетней подготовки	Цель соревнований	Результат соревнований	Направленность подготовки
1.	Начальная подготовка	Выявление уровня исходных результатов	Выполнение заданных нормативов, приобретение начального опыта участия в соревнованиях	Укрепление здоровья детей, обучение основам техники вида спорта, развитие физических качеств и др.
2.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2-х лет	Планомерное повышение спортивного результата	Выполнение заданных нормативов	Разностороннее развитие физических качеств, освоение разнообразных двигательных действий, формирование мотивации и др.
3.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет	Достижение заданного уровня спортивных результатов	Место и результат в главных соревнованиях, выполнение заданных нормативов	Углубленное развитие физических качеств, разностороннее техническое совершенствование, тактическая и психологическая подготовка
4.	Совершенствование спортивного мастерства	Достижение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона	Достижение высокого уровня специфической адаптации и готовности к соревнованиям
5.	Высшего спортивного мастерства	Достижение и сохранение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место во всероссийском рейтинге	Достижение и сохранение максимального уровня специфической адаптации и готовности к соревнованиям

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступле-

ния на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

В приложении №2 приведены расширенные методические рекомендации ИААФ к планированию тренировочной программы легкоатлетов.

### **3.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки**

Тренировочные задания являются исходным элементом структуры тренировки. Тренировочные задания состоят из одного упражнения или комплекса физических упражнений и предполагают решение конкретной педагогической задачи. Основные средства общефизической и специально-физической подготовки, применяемые на различных этапах спортивной подготовки в различных специализациях, приведены в таблице № 46, 47.

#### **Основные средства общефизической подготовки, применяемые на различных этапах спортивной подготовки в различных специализациях**

*Таблица №46*

№ п/п	Средства ОФП	Этап спортивной подготовки			
		НП	ТЭ (СС)	ССМ	ВСМ
<b>Бег на короткие дистанции, бег с барьерами</b>					
1.	Акробатические упражнения	*			
2.	Барьерная гимнастика	*	*	*	*
3.	Комбинированные эстафеты	*	*		
4.	Кросс	*	*		
5.	Общеразвивающие упражнения без предметов	*	*	*	*
6.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	*	*	*	*
7.	Общеразвивающие упражнения на тренажерах		*	*	*
8.	Общеразвивающие упражнения с партнером	*	*	*	*
9.	Общеразвивающие упражнения с предметами	*	*	*	*
10.	Плавание		*	*	*
11.	Спортивные и подвижные игры	*	*		
12.	Стретчинг	*	*	*	*
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>					
1.	Акробатические упражнения	*			
2.	Барьерная гимнастика	*	*	*	*
3.	Комбинированные эстафеты	*	*		
4.	Кросс	*	*	*	*
5.	Общеразвивающие упражнения без предметов	*	*	*	*
6.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	*	*	*	*
7.	Общеразвивающие упражнения на тренажерах		*	*	*

8.	Общеразвивающие упражнения с партнером	*	*	*	*
9.	Общеразвивающие упражнения с предметами	*	*	*	*
10.	Плавание		*	*	*
11.	Спортивные и подвижные игры	*	*		
12.	Стретчинг	*	*	*	*
Спортивная ходьба					
1.	Акробатические упражнения	*			
2.	Барьерная гимнастика	*	*	*	*
3.	Комбинированные эстафеты	*	*		
4.	Кросс, кросс-поход	*	*	*	*
5.	Общеразвивающие упражнения без предметов	*	*	*	*
6.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	*	*	*	*
7.	Общеразвивающие упражнения на тренажерах		*	*	*
8.	Общеразвивающие упражнения с партнером	*	*	*	*
9.	Общеразвивающие упражнения с предметами	*	*	*	*
10.	Плавание		*	*	*
11.	Спортивные и подвижные игры	*	*		
12.	Стретчинг	*	*	*	*
13.	Прогулка на лыжах	*	*		
Прыжки, многоборье					
1.	Акробатические упражнения	*	*	*	*
2.	Барьерная гимнастика	*	*	*	*
3.	Комбинированные эстафеты	*	*		
4.	Кросс	*	*		
5.	Общеразвивающие упражнения без предметов	*	*	*	*
6.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	*	*	*	*
7.	Общеразвивающие упражнения на тренажерах		*	*	*
8.	Общеразвивающие упражнения с партнером	*	*	*	*
9.	Общеразвивающие упражнения с предметами	*	*	*	*
10.	Плавание		*	*	*
11.	Спортивные и подвижные игры	*	*		
12.	Стретчинг	*	*	*	*
13.	Прогулка на лыжах	*	*		
Метания					
1.	Акробатические упражнения	*	*		
2.	Барьерная гимнастика	*	*	*	*
3.	Комбинированные эстафеты	*	*		
4.	Кросс	*	*		
5.	Общеразвивающие упражнения без предметов	*	*	*	*
6.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	*	*	*	*
7.	Общеразвивающие упражнения на тренажерах		*	*	*
8.	Общеразвивающие упражнения с партнером				
9.	Общеразвивающие упражнения с предметами	*	*	*	*
10.	Плавание		*	*	*
11.	Спортивные и подвижные игры	*	*		
12.	Стретчинг	*	*	*	*

13.	Прогулка на лыжах	*	*		
-----	-------------------	---	---	--	--

**Средства специальной физической подготовки, применяемые на различных этапах спортивной подготовки в различных специализациях**

*Таблица №47*

№ п/п	Средства ОФП	Этап спортивной подготовки			
		НП	ТЭ (СС)	ССМ	ВСМ
<b>Бег на короткие дистанции, бег с барьерами</b>					
1.	Барьерный бег				
2.	Бег в гору и под гору		*	*	*
3.	Бег с низкого старта	*	*	*	*
4.	Бег с тягой		*	*	*
5.	Бег с ускорением	*	*	*	*
6.	Бег с хода	*	*	*	*
7.	Бег со старта до 60 м	*	*	*	*
8.	Повторный бег		*	*	*
9.	Прыжки в длину с разбега	*	*		
10.	Прыжки и прыжковые упражнения	*	*	*	*
11.	Специальные беговые упражнения	*	*	*	*
12.	Эстафетный бег	*	*	*	*
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>					
1.	Бег под гору		*	*	*
2.	Бег с барьерами, преодоление ямы		*	*	*
3.	Бег с ускорениями	*	*	*	*
4.	Бег с ходу 30-100 м	*	*	*	*
5.	Непрерывный равномерный бег	*	*	*	*
6.	Переменный кроссовый бег		*	*	*
7.	Повторный и переменный бег на отрезках 800-3000 м			*	*
8.	Повторный и переменный бег на отрезках 200-400 м		*	*	*
9.	Специальные беговые упражнения	*	*	*	*
10.	Темповый бег			*	*
<b>Спортивная ходьба</b>					
1.	Длительная равномерная ходьба		*	*	*
2.	Смешанное передвижение (спортивная ходьба, бег)	*	*	*	
3.	Специальные упражнения скорохода	*	*	*	*
4.	Спортивная ходьба в гору	*	*	*	*
5.	Спортивная ходьба на отрезках 1000-3000 м			*	*
6.	Спортивная ходьба на отрезках 100-500 м	*	*	*	*
7.	Спортивная ходьба переменным темпом			*	*
8.	Темповая спортивная ходьба		*	*	*
<b>Прыжки</b>					
1.	Бег в гору		*	*	*
2.	Бег по разбегу		*	*	*
3.	Бег с барьерами, прыжки с барьерами		*	*	*
4.	Бег с тягой			*	*
5.	Выполнение прыжков с короткого разбега	*	*	*	*
6.	Выполнение прыжков со среднего разбега	*	*	*	*
7.	Выпрыгивание с отягощением			*	*
8.	Прыжки с места в длину, в высоту	*	*	*	*

9.	Специальные прыжковые упражнения	*	*	*	*
10.	Упражнения на канате, кольцах, перекладине		*	*	*
Метания					
1.	Бросание и толкание набивных мячей	*	*	*	
2.	Броски снарядов двумя руками	*	*	*	
3.	Выпрыгивание с отягощением			*	*
4.	Прыжки с барьерами		*	*	*
5.	Прыжки с места в длину, в высоту	*	*	*	
6.	Специальные упражнения метателей	*	*	*	*
7.	Толкание, метание облегченных снарядов	*	*	*	*
8.	Толкание, метание снарядов с места	*	*	*	*
9.	Толкание, метание утяжелённых снарядов			*	*
Многоборье					
1.	Барьерный бег		*	*	*
2.	Бег с низкого старта	*	*	*	*
3.	Метание диска		*	*	*
4.	Метание копья		*	*	*
5.	Прыжки в высоту	*	*	*	*
6.	Прыжки в длину	*	*	*	*
7.	Прыжки с шестом		*	*	*
8.	Специальные беговые упражнения	*	*	*	*
9.	Специальные упражнения метателей	*	*	*	*
10.	Специальные упражнения прыгунов	*	*	*	*
11.	Толкание ядра		*	*	*

Тренировка планируется на основе недельного цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причем не столько за счет свободных дней, сколько за счёт целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных работ. В настоящее время спортсмены тренируются 5-7 раз в неделю.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. Важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле разных занятий. Для совершенствования техники не безразлично, что выполнялось в тренировочном задании накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при максимальных условиях, то на следующий день работать над улучшением техники не следует, поскольку это не эффективно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд дает положительные результаты.

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в занятия, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность на воспитание какого-либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п. Преимущественная направленность определяет основную задачу, кроме нее в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи. Но внимание спортсмена и его возможности лучше сосредоточить на чем-либо одном, главном, в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна

распыляться.

При установлении оптимального взаимодействия смежных по дням занятий можно исходить из их принципиальной последовательности в связи с преимущественной направленностью:

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях;
2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях;
3. Воспитание быстроты в кратковременной работе;
4. Воспитание силы в продолжительной работе;
5. Воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня;
6. Воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня;
7. Воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности;
8. Воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности;
9. Воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней;
10. Воспитание выносливости в работе большой мощности;
11. Воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и воспитании быстроты.

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Например:

- воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке;
- в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день;
- режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке – три занятия, равномерно расположенных в течение недели;
- общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю;
- двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы, быстроты.

Любая задача тренировки успешно решается при оптимальном режиме повторений по дням. Оптимальная повторяемость по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь три раза в неделю, если положить на плечи штангу. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять 3-4 дня подряд зимой на снегу или летом на песке. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности, - в других и активным отдыхом – в-третьих. Предельные нагрузки обычно включаются один-два раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность, - два раза, а для активного отдыха бывает достаточно одного раза в неделю. Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление организма после особенно большой нагрузки накануне.

Величины нагрузки в течение недели во многих случаях изменяются двойной волной. Однако в горных условиях, например, могут понадобиться дополнительные дни отдыха; в очень жаркую погоду не всегда рациональна предельная нагрузка во второй волне и т.п.

Чередование различных тренировочных занятий, прикидок или соревнований, а также дней отдыха на протяжении микроцикла должно быть постоянным в течение продолжительного времени. Это создаёт привычный режим, обеспечивающий высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

При пропуске тренировочных занятий по тем или иным причинам микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные тренировочные дни – это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нарушать привычный ритм тренировки по определенным дням недели.

Приступая к построению микроцикла, тренер должен распределить по дням всё, что он включил в план тренировки на данный этап. Прежде всего, тренировочные занятия, исходя из преимущественной направленности; после этого – содержание тренировки, исходя из оптимального повторения разных упражнений; затем – уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день.

Если тренировка проводится два-три раза в день, то аналогично записывается содержание утренней и вечерней тренировки.

При составлении индивидуального недельного плана в него записываются конкретные средства тренировки. Величины нагрузок и другие данные.

Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5-2 месяца в подготовительном периоде и 1-1,5 – в соревновательном).

В повторяемых циклах направленность заданий и упражнений сохраняется, но средства и методы разнообразятся, а объем и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка.

После того как задачи данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное – в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном

этапе тренировки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объема; на другом – увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трех микроциклов, а четвертый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла многократно повторяются, но всякий раз на несколько более высоком уровне нагрузки. Такое изменение нагрузки может быть и при двухцикловых повторениях: первый – с очень большой нагрузкой, второй – с облегченной.

Может быть и постепенное, от цикла к циклу, снижение нагрузки, что характерно для заключительного периода тренировки.

*На этапе начальной подготовки* тренировочный процесс направлен на укрепление здоровья юных спортсменов, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития, закладывание основ технической подготовленности, а самое главное, на формирование устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой. Суммарный уровень нагрузки на данном этапе не высокий. А содержание микроциклов предполагает однообразие решаемых задач.

*На тренировочном этапе* сначала задачи существенно не меняются, но уровень нагрузки существенно повышается. Значительно увеличивается объем технической и общефизической подготовки. Широко используются упражнения из смежных видов спорта. По прошествии 1-2 лет начинает увеличиваться специфичность тренировочного процесса. Во время соревнований от спортсмена требуется высокий уровень концентрации и безошибочное выполнение соревновательного упражнения. Как правило, на этом этапе происходит окончательное определение избранной специализации или даже дисциплины легкой атлетики. В целом, именно на тренировочном этапе создаются предпосылки для напряженной специализированной подготовки.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства* четкие черты приобретают все структурные компоненты. Основное внимание уделяется планированию и совершенствованию специальной подготовленности спортсмена. Главные соревнования в году, как правило, являются очень ответственными и требуют максимальной самоотдачи. Значительную роль на этом этапе и в дальнейшем начинает играть индивидуализация тренировочного процесса.

*На этапе высшего спортивного мастерства* предполагается достижение максимальных результатов. Основная задача – максимальное использование средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины нагрузки достигают максимума. Вместе с этим решаются задачи как можно более длительного сохранения высоких достижений.

Далее дан примерный программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки в зависимости от вида специализации.

#### **Программный материал для этапа начальной подготовки.**

На этапах начальной подготовки для всех дисциплин легкой атлетики необходимо большое внимание уделять всестороннему физическому развитию. На эта-



пе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки имеет многоборную направленность. Тренировка строится в зависимости от поставленных задач. (Примерные годовые планы тренировочных занятий для этапа начальной подготовки представлены в таблицах №1.1 – 1.4 Приложения №1).

Основные задачи этапа: укрепление здоровья; улучшение физического развития; всестороннее физическое развитие; обучение умению выполнять различные физические упражнения; выявление задатков и способностей; привитие интереса к занятиям по легкой атлетике; воспитание черт характера.

Решению поставленных задач способствуют использование разнообразного арсенала средств и методов, методических приемов, форм организации занятий. Следует широко применять игровой метод, подвижные и спортивные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Не должны проводиться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного практического и теоретического материала.

Физическое воспитание на этапе начальной подготовки требует особого внимания, так как на этом этапе закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, т. е. того, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства. В начале обучения целесообразно сочетать показ с объяснением. В дальнейшем объяснения занимают все большее место по мере овладения движением и приобретают характер указаний.

Большое внимание уделяется воспитанию физических качеств, особенно скоростно-силовых, гибкости и ловкости.

На этом этапе важно обучение занимающихся технике выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями. Обучение технике выполнения физических упражнений должно быть посильным, способствовать их физическому и психическому развитию, иметь воспитывающий характер.

Большое внимание должно быть уделено воспитанию физических качеств занимающихся, прежде всего быстроты движений. Эффективными средствами ее воспитания являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, формирующие способность к выполнению быстрых движений, бег на коротких отрезках и дистанциях, эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Основным методом воспитания быстроты у занимающихся является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. В процессе развития быстроты упражнения выполняются, как правило, повторно.

Развитие мышечной силы занимающихся осуществляется кратковременными

силовыми напряжениями динамического и статического характера (например: лазание, перелазание, простые висы). Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. С этой целью в программу занятий включаются акробатически упражнения (кувырки, стойки, повороты и др.), гимнастические упражнения на снарядах (подтягивания, подъемы, махи, качи), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности.

Для этого возраста характерен высокий темп развития ловкости движений. Ловкость успешно воспитывается в процессе новых упражнений при выполнении действий в новой обстановке, на основе неожиданно возникающих новых двигательных ситуаций. Широко используются подвижные и спортивные игры, требующие внезапного изменения действий в различных игровых ситуациях, усложняющиеся задания, требующие проявления координационных способностей, а также упражнения с различными предметами.

У спортсменов этой возрастной группы имеются особенно благоприятные возможности для воспитания гибкости (подвижности в суставах). Следует не только повышать уровень развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укреплять их. Целесообразно увеличивать максимальную амплитуду в тех движениях, которые способствуют эффективному овладению спортивной техникой. Типичными для развития гибкости являются упражнения «на растягивание», которые характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной и вспомогательной гимнастики, которые избирательно воздействуют на определенные группы мышц и связок (ног, рук, туловища, шеи). С успехом используются разнообразные подвижные игры, упражнения с движениями большой амплитуды, упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

Примерные комплексы по общефизической и специальной подготовке, технической подготовке на этапе начальной подготовки представлены в таблице № 48, 49, 50.

### **Комплексы упражнений, направленных на развитие ОФП**

*Таблица №48*

Направление деятельности	Виды упражнений
Строевая подготовка	- строевые упражнения: виды строя; виды размыкания; действия в строю, повороты, перестроения; шаг, бег, переходы с шага на бег.
Общеразвивающие упражнения	- общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног. - общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штан-

	гой, гири).
Гимнастика, акробатика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук, плечевого пояса; упражнения с набивными мячами; упражнения с гимнастическими палками, гантелями; упражнения для силы мышц шеи, туловища; упражнения для силы мышц ног, таза. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки.</li> <li>- упражнения на гимнастических снарядах (на канате и шесте, на бревне, на перекладине и кольцах, на козле и коне).</li> <li>- акробатические упражнения: группировки в приседе, лёжа на спине; перекаты; кувырки; перевороты; мост</li> </ul>
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на развитие скоростных способностей: бег (40м, 50м, 60м, 100м, 400м); эстафетный бег; прыжки: с места в длину; с разбега в длину, старты из различных положений; бег с ускорением; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений.</li> <li>- упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе.</li> <li>- упражнения на развитие ловкости: лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег.</li> <li>- метание мяча и гранаты.</li> </ul>
Спортивные игры	- упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации, при игре в волейбол, баскетбол, футбол.
Подвижные игры и эстафеты, в т.ч. на открытом воздухе	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.</li> <li>- игры «чай-чай-выручай», «догонялки», «вышибалы» и др.</li> </ul>
Тяжелая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание.</li> <li>- упражнения на развитие силы: упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гиря, эспандер, различные тренажеры</li> </ul>
Силовая подготовка	- упражнения на специальных тренажерах и с использованием иных снарядов

### Комплексы упражнений, направленных на развитие СФП

Таблица №49

Упражнения для развития быстроты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по звуковому сигналу старт с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.</li> <li>- старты в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.</li> <li>- бег остановками и с резким изменением направления.</li> <li>«Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.</li> <li>- бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от</li> </ul>
----------------------------------	---

	<p>звукового сигнала.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры: «День и ночь», «Круговая лапта», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Салки – простые салки», «Рывок за мячом».</li> <li>- различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и преодолением препятствий.</li> <li>- упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.</li> </ul> <p>Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя, одной ногой (правой, левой), с доставанием одной, двумя подвешенных предметов. Прыжки по ступенькам с максимальной быстротой. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствий.</p>
Упражнения с отягощениями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с набивными мячами (1 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в движении (20 раз).</li> <li>- ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 раз). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках.</li> <li>- упражнения с отягощением (вес до 1 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10).</li> <li>- выпрыгивание из полуприседа (сериями 2x10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 минуты); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 раз).</li> <li>- подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее»</li> </ul>
Упражнения для развития специальной выносливости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения с использованием в режиме средней интенсивности.</li> <li>- многократно повторяемые и специально организованные упражнения для игры, игровые упражнения для овладения техникой навыками к избранному виду спорта.</li> </ul>

### Направления технической подготовки

Таблица №50

Вид спорта	Виды упражнений
Легкая атлетика	Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м, 100м, с преодолением препятствий 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; тройной прыжок с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча и гранаты на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.
Гимнастика, акробатика	Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; брусья – для девочек: вис на верхней, размахивание, вис присев на нижней, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, махом назад соскок; бревно – приставной и переменный шаг, повороты на одной, соскок, прогнувшись; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис, стоя, переворот в упор, вис, согнувшись, вис, прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках с помощью.
Спортивные игры	Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, футбол: стойка игрока; передвижения; передача мяча; прием мяча, тактические действия в нападении и защите – ин-

### **Программный материал для тренировочных этапов (этапов спортивной специализации) до 2-лет и свыше 2-х лет подготовки.**

Примерные годовые планы тренировочных занятий для тренировочных этапов (этапов спортивной специализации) до 2-лет и свыше 2-х лет подготовки представлены в таблицах №1.5 – 1.8 Приложения 1.

В системе многолетней спортивной тренировки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно выделить два периода: начальной спортивной специализации (тренировочные группы первого и второго годов подготовки) и углубленной тренировки (тренировочные группы третьего, четвертого и пятого годов подготовки), что требует распределения спортсменов по специализациям, в зависимости от их способностей:

- спортивная ходьба;
- бег на средние и длинные дистанции;
- бег на короткие дистанции;
- барьерный бег;
- прыжки;
- метания;
- многоборье.

#### **Тренировка в спортивной ходьбе.**

Общие задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие; приобретение достаточно высокого уровня общей физической подготовленности; овладение техникой спортивной ходьбы; воспитание морально-волевых качеств.

Спортсмен, желающий специализироваться в спортивной ходьбе, должен обладать достаточно высоким уровнем общей физической подготовленности, уметь хорошо координировать свои движения. Основное качество скорохода – выносливость. Однако он, как и все спортсмены, должен быть всесторонне физически развит. Поэтому в процессе тренировки он не только ходит, но и бежит, выполняет различные упражнения на быстроту, силу, гибкость, занимается другими видами легкой атлетики и другими видами спорта. Большая по объему физическая нагрузка, длительные и однообразные движения во время ходьбы, значительная продолжительность соревнований требуют от скорохода большой воли, упорства, трудолюбия, умения терпеть на дистанции.

Общая выносливость приобретается с помощью длительных переходов, туристических походов, спортивной ходьбы на местности, на шоссе и на стадионе, медленного бега и ходьбы на лыжах.

Специальная выносливость развивается главным образом повторной ходьбой и бегом с повышенной скоростью на дистанции от 1 до 5 км в сочетании с медленным бегом.

Быстрота позволяет скороходу поддерживать на дистанции высокую частоту движений (до 200 и более шагов в минуту), поэтому на совершенствование этого

качества необходимо обратить особое внимание. Для повышения скоростных качеств применяется семенящая ходьба, ходьба с ускорениями на 60-100 м, ходьба с выше соревновательной и максимальной скоростью на 100-200 м, ходьба под уклон, спринтерский бег.

Волевая и тактическая подготовка осуществляется путем тренировок в усложнённых условиях: на пересечённой местности, по мягкому грунту, в плохих погодных условиях.

Тактическая подготовленность приобретает главным образом в процессе подготовки и участия в соревнованиях, когда спортсмен заранее намечает план борьбы, учитывая свои силы и силы своих соперников, а затем тщательно анализирует, в какой мере удалось осуществить этот план, факторы, способствующие успеху, или причины неудачи.

Совершенствование техники должно быть одним из постоянных компонентов тренировочной работы скорохода.

Планирование тренировки:

- Подготовительный период: длится 6-7 месяцев (ноябрь-апрель, май). Главные задачи – повышение уровня основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, и совершенствование техники. Средства: ходьба с различной скоростью и на различные дистанции, бег, ходьба на лыжах, плавание, спортивные игры, различные упражнения без снарядов, со снарядами, включая штангу и другие отягощения, на снарядах и другие виды спорта. На первом этапе, занятия направлены преимущественно на приобретение выносливости: для этого применяются в большом объеме, но с умеренной интенсивностью ходьба, бег, ходьба с чередованием бега. На втором этапе возрастает удельный вес спортивной ходьбы, скорость ее повышается. Большое внимание уделяется развитию специальной выносливости. Для этого применяется повторная ходьба на отрезках от 1 до 4 км или ходьба на коротких отрезках до 1 км с высокой скоростью. По ходу тренировочного процесса скороходы участвуют в соревнованиях на дистанции 5 и 10 км. Для контроля достигнутого уровня тренированности и степени освоения техники.

- Соревновательный период: длится 4-5 месяцев (май – сентябрь). Главные задачи: совершенствование специальной выносливости, достижение и поддержание спортивной формы, и участие в соревнованиях. Основные средства: повторная ходьба на короткие и средние дистанции, начиная от 200 м, до 3-5 км (например, 10-15 раз по 200-300 м, 10 x 400 м, 5-8р x 500-800 м, 3-4р x 1500-2000 м, 2-3р x 3000-5000 м и т.д.). отдых между заходами – обычно медленная ходьба или бег. Один раз в неделю или в 10 дней преодолевается основная дистанция или более длинная. Для поддержания уровня общей выносливости в том же цикле проводится длительная прогулка или кроссовый бег. Не позже, чем за неделю до соревнований проводится прикидка на дистанцию, равную  $\frac{3}{4}$  соревновательной. В последующие дни нагрузка несколько снижается, а накануне соревнования делается только легкая разминка.

- Переходный период 1-1,5 месяца: активный отдых, спортивные игры, плава-

ние, общеразвивающие упражнения, другие виды легкой атлетики, длительные прогулки.

### **Тренировка в беге на средние и длинные дистанции.**

Общие задачи: дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности; освоение бегунами увеличивающихся объемов беговой работы, как в физиологическом, так и в психологическом плане; развитие общей и специальной выносливости; развитие скоростно-силовых способностей; овладение тактическими приемами; морально-волевое воспитание.

У бегуна на средние и длинные дистанции параллельно с повышением уровня общей физической подготовленности выполняется весьма большой объем бега на выносливость. Формой этого бега для начинающих должен быть медленный бег (160-170 шагов за 1 мин), не доводящий до состояния напряжения. Целью такого бега является повышение функциональных возможностей организма, развитие органов дыхания и кровообращения. Длительный, медленный бег, проводимый с начинающими, способствует выработке у них привычки к длительному бегу. Объем тренировочной нагрузки во время медленного бега может быть различным, соответственно силам и желанию занимающихся. Разумеется, начальный объем бега должен быть малым (1-2 км) для всех. Практика показывает, что этот объем можно постепенно довести до 6-8 км и более.

В старшем юношеском возрасте следует избегать большого объема интенсивных нагрузок, таких, например, как проведение повторного бега с высокой скоростью. Эти нагрузки поначалу, безусловно, стимулируют быстрый рост результатов, однако прогресс в росте скоро замедляется, а через 2-3 года может вообще прекратиться. Состояние спортсменов гораздо устойчивее при более медленном росте результатов не за счет специализированной интенсивной интервальной или повторной тренировки, а за счет длительного бега с умеренной скоростью. Соревнования в этот период, за редчайшими (2-3 раза в год, не более) исключениями, должны рассматриваться как часть тренировки для воспитания моральных и волевых качеств. Поэтому к ним специальной подготовки не требуется. Общий объем бега в подготовительном периоде – 40-50 км в неделю, а в годичном цикле – до 1500-2000 км и более. К концу тренировочного этапа годовой километраж может достигать и превышать 2500 км. Станет посильной марафонская тренировка, т.е. периодически проводимый бег на дистанции 20-30 км.

Каждый бегун должен стремиться к тому, чтобы его скоростные способности были развиты лучше, чем у соперников. Большое внимание должно быть уделено развитию способности к быстрому бегу после значительного утомления. Необходимость делать рывки на дистанции и на финише после того, как силы бегуна в значительной степени израсходованы, требует определенного навыка перестройки движений. Достижение этого навыка обеспечиваются соответствующей тренировкой, в частности широким применением бега в полную силу на различные отрезки после темповых пробежек. К другим средствам повышения скоростных возможностей относят: собственно скоростные упражнения (бег на отрезках дистанции от 60 до 200 м) и специально-подготовительные упражнения (специальные упражнения бегуна, прыжковые упражнения, игры с выраженным моментом ускорения в про-

цессе бега и т.д.).

В группу средств развития взрывной и быстрой силы входят упражнения с ациклической структурой движений (толчки и рывки штанги, выпрыгивания с отягощением, прыжки в длину, высоту и в глубину) и с циклической – спринтерский бег.

Планирование тренировки.

- **Подготовительный период.** Для начинающих бегунов на первом этапе тренировки (ноябрь – февраль) главная задача – втянуться в бег, добиться развития общей выносливости, показателем чего будет значительное снижение частоты пульса (до 50 уд/мин и меньше). Основное средство тренировки – медленный, постепенно увеличивающийся по продолжительности и скорости бег, вначале равномерный, а позже переменный, с легкими непродолжительными ускорениями. На втором этапе (март, апрель) основная задача тренировки – совершенствование общей и развитие специальной выносливости. Основные средства – интервальный (переменный и повторный) бег в различных сочетаниях с постепенно увеличивающейся скоростью, темповый одноразовый и контрольный бег (прикидки) и соревнования. Однако общий километраж бега остается без существенных изменений. Обычная последовательность тренировочных занятий в этот период: бег на укороченных отрезках или сравнительно непродолжительный, но с относительно высокой интенсивностью; бег на отрезках средней длины или продолжительности и средней интенсивности; бег на длинных отрезках или большой продолжительности, но со сниженной интенсивностью.

- **Соревновательный период** начинается в мае и продолжается до сентября – октября. Главные задачи: совершенствование спортивной формы и достижение максимально высоких спортивных показателей. Основные средства: интервальный бег (повторный и переменный) в различных сочетаниях на дорожке и местности, с высокой скоростью, равной и превышающей среднюю скорость, нужную для достижения запланированных результатов, а также прикидки и соревнования. Чем ближе к ответственным соревнованиям, тем короче дистанции подводящих соревнований и контрольных пробежек. Последняя максимальная нагрузка должна быть не позже, чем за 5 дней до соревнований.

- **Переходный период 2-4 недели:** восстановление сил; кроссовый бег в умеренном, равномерном и переменном темпе и физическая деятельность, не связанная с бегом.

### **Тренировка в беге на короткие дистанции.**

Общие задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде легкой атлетике; обучение технике различных видов легкоатлетических упражнений и многоборная подготовка; совершенствование скоростно-силовой подготовленности с учётом специализации в спринтерском беге; совершенствование быстроты движений; обучение и совершенствование техники легкоатлетических видов; постепенное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.



Методы: игровой, повторный, равномерный, переменный, повторно-переменный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; спортивные игры; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики (кувырки, перевороты и др.); гимнастические упражнения на снарядах; различные прыжки и прыжковые упражнения; различные бросковые упражнения и метания; специально-подготовительные упражнения спринтера и барьериста; комплексы специальных беговых упражнений; упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи и др.); бег с различной скоростью на отрезках 20-400 м; длительный медленный бег (кроссы) до 30-40 мин.

Уровень общей физической подготовленности на всех этапах подготовки спринтеров повышается главным образом с помощью различных гимнастических упражнений без снарядов и на снарядах. При этом главное внимание необходимо уделять развитию тех мышц и мышечных групп, которые несут основную нагрузку в беге на короткие дистанции: сгибатели и разгибатели стопы, бедра, туловища.

Общая выносливость является фундаментом работоспособности спринтера, на базе которой успешнее развиваются другие физические качества. Целесообразнее всего общую выносливость юных бегунов развивать с помощью равномерного бега на местности (кросса) с невысокой скоростью, а также с помощью разнообразных подвижных и спортивных игр и других видов спорта: ходьбы на лыжах, плавания.

Силовые качества в спринте имеют большое значение. Эти качества развиваются как в процессе ОФП, так и СФП. Силовые качества бегунов на короткие дистанции эффективнее совершенствуются в процессе выполнения упражнений скоростно-силового характера: разнообразных прыжков и прыжковых упражнений, бега в усложненных условиях (в гору, с отягощением, сопротивлением партнера), бросков набивного мяча различного веса из различных исходных положений, гимнастических и акробатических упражнений. Во всех случаях стоит помнить, что силовые упражнения должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление.

*Быстрота* – это основное качество, определяющее успех в беге на короткие дистанции. Вместе с тем быстрота труднее других качеств поддается развитию в процессе тренировки, так как диапазон индивидуального совершенствования этого качества генетически обусловлен. Установлено, что если быстроту движений спринтера развивать преимущественно с помощью коротких пробежек с около максимальной и максимальной скоростью, то очень скоро такой метод становится малоэффективным и наступает так называемый скоростной барьер. Для развития быстроты нужен длительный период и разнообразие упражнений прыжкового и броскового характера, проводимых в максимальном темпе, имитирующих отдельные моменты спринтерского бега (работа рук, бег на месте в упоре и др.), а также различных подвижных и спортивных игр, включающих быстрый кратковременный бег, прыжки, метания. С возрастом, увеличением стажа регулярных тренировок и ростом спортивного мастерства должна увеличиваться доля специальных средств развития быстроты движений – разнообразных пробежек с предельной и около

предельной скоростью.

Специальная выносливость выражается в способности спринтера поддерживать высокую скорость бега на протяжении всей дистанции. Развивается это качество с помощью пробежек на отрезках 100-300 м с около предельной и предельной скоростью. Чтобы сохранить возможность каждый повторный отрезок пробегать с заданной скоростью, необходим достаточный отдых между пробежками. Эффективным средством развития и совершенствования специальной выносливости являются переменный и интервальный бег, а также «Фартлек» на пересеченной местности.

Планирование тренировки:

- Осенне-зимний подготовительный период: повышение общей физической подготовленности; совершенствование общей выносливости; улучшение техники бега.
- Зимний соревновательный период: дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности за счет тренировок и регулярного участия в контрольных прикидках и соревнованиях; совершенствование техники спринтерского бега; участие в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.
- Весенний подготовительный период: дальнейшее повышение уровня общей и скоростно-силовой подготовленности; совершенствование специальной выносливости. Постепенно уменьшается объём ОФП и возрастает объём СФП. Постепенно увеличивается скорость пробегания отрезков с низкого старта, что позволяет совершенствовать быстроту и технику старта и стартового разгона.
- Летний соревновательный период: совершенствование быстроты, специальной выносливости, техники бега; поддержание на достигнутом уровне общей физической подготовленности; непосредственная подготовка к основным соревнованиям; достижение максимально высоких результатов. Объем тренировочных средств снижается и возрастает их интенсивность.
- Переходный период: активный отдых после соревнований; укрепление здоровья, ликвидация последствий спортивных травм; поддержание достаточно высокого уровня тренированности, достигнутого в соревновательном периоде. Средства: ходьба, кроссы с невысокой скоростью, плавание, спортивные игры, гимнастические упражнения и упражнения с отягощениями.

### **Тренировка в барьерном беге.**

Разносторонняя и специальная физическая подготовленность барьериста совершенствуется в основном теми же средствами, что и легкоатлеты других специализаций. При этом значительно, большое внимание уделяется развитию гибкости и ловкости.

Совершенствование быстроты и скоростных качеств достигается за счет использования специальных беговых упражнений, а также пробежек с низкого старта, с ходу и бега с ускорением по прямой и повороту. При этом длина тренировочных отрезков определяется длиной основной барьерной дистанции. В подготовительном периоде барьеристы могут использовать для развития быстроты броски

легких набивных мячей в максимальном темпе из различных исходных положений. Спринтерские пробежки целесообразно проводить вместе с бегунами на короткие дистанции.

Совершенствование скоростно-силовых качеств необходимо осуществлять круглогодично. Лучшими средствами являются разнообразные прыжки и прыжковые упражнения, а также силовые упражнения в быстром темпе с небольшими и средними отягощениями.

Совершенствование техники и специальной выносливости также осуществляется в течение всего годичного цикла тренировки. Это достигается лучше всего в процессе выполнения большого объема специальных упражнений и пробежек с различным числом барьеров. В процессе пробежек выявляются основные ошибки, которые исправляются в ходе последующих занятий. Уровень развития специальной выносливости повышается за счёт пробежек на полную или близкую к полной барьерную дистанцию, а также путём бега на 150-500 м без барьеров со скоростью, близкой или превышающей соревновательную.

Развитие общей выносливости достигается разнообразными спортивными играми (баскетбол, футбол, ручной мяч и др.), а также кроссами различной длительности, ходьбой на лыжах, плаванием.

Воспитание волевых качеств и приобретение соревновательного опыта происходит как на тренировках, так и на контрольных прикидках и соревнованиях. При этом барьеристы должны по возможности принимать участие в соревнованиях не только по барьерному бегу, но и по прыжкам в длину и высоту с разбега и по бегу на короткие дистанции.

Планирование тренировки:

- Подготовительный период: разносторонняя физическая подготовка; совершенствование гибкости и ловкости; улучшение техники барьерного бега: спринтерская подготовка.
- Соревновательный период: поддержание и повышение уровня общей физической подготовленности; улучшение показателей в спринтерском беге, овладению техникой барьерного бега на высокой скорости; достижение запланированных результатов. На тренировках нужно увеличить количество преодолеваемых барьеров. Время от времени проходить половину, три четверти и всю дистанцию. Нужно тренироваться на более высоких скоростях и более длинных дистанциях барьерного бега. А это возможно, лишь значительно повысив уровень специальной выносливости, которая приобретается, прежде всего, путем бега на длинных спринтерских отрезках.
- Переходный период: активный отдых, занятия в парке, лесу, спортивные игры. Однако спортсмены должны позаботиться о сохранении достигнутого уровня развития гибкости и быстроты, координации движений.

#### **Тренировка в прыжках в высоту.**

Для разностороннего физического развития прыгунов в высоту применяются упражнения с набивными мячами, гантелями, скакалками, палками и другими снарядами; гимнастические снаряды.

Для повышения мощности взрывных усилий: различные прыжковые упражнения для развития мышц голени и стопы, мышц, поднимающих ногу, мышц бедра и тазобедренной области: подъёмы на носки из различных исходных положений: стоя на рейке гимнастической стенки, стоя на бруске и т.д.; подскоки на одной и двух ногах, толкаясь преимущественно стопой; прыжки, выполняемые перекатом с пятки на носок, попеременно одной и другой ногой; прыжки через барьеры (расстояние между барьерами до 2 м), толкаясь одной и двумя ногами; прыжки вверх, поставив одну ногу на повышенную опору, с махом другой ноги; прыжки из положения выпада со сменой ног во время прыжка; выполнение подъема ноги, предварительно отведенной назад; положив на колено или стопу маховой ноги какой-либо груз (набивной мяч или мешок с песком), подбросить его вверх за счет или сгибания ноги в колене (когда груз на колене), или махового движения ноги вперед (когда груз на стопе), растягивание амортизатора, прикрепленного к стене, движением прямой ноги вперед.

Упражнения с различными отягощениями: преимущественно рывки и толчки (взрывной характер усилий); приседание и вставание со штангой или партнером на плечах; выпрыгивание из полуприседа со штангой или с мешком песка на плечах; подпрыгивания со штангой на плечах или подъем на носки, но со штангой большого веса; ходьба широкими выпадами, положив мешок с песком или штангу на плечи. Упражнения со штангой в подростковом возрасте применяются в небольшом объеме. Однако и в старшем возрасте необходимо придерживаться следующих правил: вес штанги должен быть таким, чтобы спортсмен мог выполнять упражнения в скоростном, взрывном режиме. Упражнения с отягощениями должны чередоваться со скоростными и прыжковыми упражнениями без отягощений, упражнениями на расслабление и растягивание. Упражнения со штангой лучше выполнять короткими сериями до появления утомления и снижения скорости движений. Вес отягощений должен варьироваться и повышаться лишь постепенно.

Упражнения скоростно-силового характера дополняются упражнениями, направленными на совершенствование качества быстроты: спринтерский бег, старты, ускорения, беговые упражнения, преодоление барьеров.

Большое место в тренировке прыгуна в высоту занимают упражнения для улучшения гибкости и подвижности в суставах. Спортсмен должен уметь выполнять широкий мах прямой ногой, что равносильно умению делать «шпагат». Совершенствованию этого качества способствуют различные маховые движения, выполняемые по широкой амплитуде, упражнения на растягивание. Их нужно выполнять ежедневно.

Прыгун должен обладать специальной «прыжковой» ловкостью. Выработке этого качества помогут прыжки в высоту различными способами, отталкиваясь не только сильнейшей, но и слабейшей ногой, двумя ногами, прыжки через разнообразные естественные препятствия, прыжки с мостика, опорные прыжки, различные акробатические упражнения, а также и сами прыжки через планку избранным способом.

Прыжки применяются на всех этапах подготовки. В тренировочных занятиях чередуются прыжки на небольших высотах с укороченного разбега, выполняемые с

целью совершенствования техники, и прыжки с полного разбега с установлением планки на различных высотах, вплоть до предельных, для выработки быстрого разбега в сочетании с мощным отталкиванием. Прыжки с 3 и 5 шагов, т.е. с укороченного разбега, занимают большое место на первых этапах подготовки. Однако злоупотреблять ими нельзя, т.к. навык прыжков с короткого разбега отличается от навыка прыжков с полного разбега.

Планирование тренировки:

- **Подготовительный период:** основной объём тренировочной нагрузки, направлен на улучшение прыгучести, прыжковой ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств; большое внимание уделяется прыжковым упражнениям; шлифуется техника прыжка в высоту; однако главной задачей остается развитие силы и быстроты сокращения тех групп мышц, которые непосредственно участвуют в выполнении толчка.
- **Соревновательный период:** объем общеразвивающих и силовых упражнений несколько снижается; главными задачами становится освоение техники прыжка избранным способом в целом, овладение полным разбегом, сочетание разбега с отталкиванием, повышение мощности толчка и, наконец, непосредственная подготовка к соревнованиям. В период непосредственной подготовки к соревнованиям нагрузка несколько снижается, уменьшается количество прыжков через планку, особенно на больших высотах. Проводить 1 раз в неделю тренировку, приближенную к условиям соревнований – проводить «соревновательную» разминку – начинать прыжки с той же высоты, что и на соревнованиях (на 20-25 см ниже лучшего результата).
- **Переходный период** служит в первую очередь целям отдыха нервной системы, однако, при сохранении достигнутого уровня тренированности. Лучшее средство для этого – изменение обстановки занятий физическими упражнениями и переключение на другие виды спорта.

#### **Тренировка в прыжках в длину.**

Для прыгуна в длину, как и для прыгуна в высоту, первостепенную роль играет общая физическая подготовка, уровень развития скоростно-силовых качеств, ловкости, координации движений.

В прыжках в длину значительно, большую роль, чем в прыжках в высоту, играет спринтерская беговая подготовка. Без этого невозможно установление стандартного разбега достаточной длины, а также, разбегаясь медленно, невозможно показать высокий результат в прыжках в длину. Главные средства беговой подготовки: беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками, семенящий бег; ускорения до 5 - 60 м, бег с низкого старта на отрезках до 50 м; бег в облегченных условиях для повышения скорости разбега: бег под уклон, бег по ветру; повторный бег на отрезках от 20 до 60-80 м (10 x 30 м, 8 x 40 м, 6 x 50 м, и т.д.); повторный бег на длинных отрезках до 15-200 м для совершенствования скоростной выносливости.

Скоростно-силовая подготовка прыгуна в длину имеет много общего с подготовкой прыгуна в высоту. Выполняются те же упражнения со штангой, набив-

ным мячом, другими отягощениями. Большое внимание уделяется укреплению мышц ног, голени, увеличению мощности отталкивания. Однако она имеет свои особенности. Так прыгун в длину должен обладать сильными мышцами плечевого пояса и туловища. Для своевременного и далекого выбрасывания ног вперед при приземлении ему необходимо иметь сильный брюшной пресс. Для развития этих групп мышц рекомендуются упражнения: различные движения рук на месте и в движении; повороты, наклоны и вращения туловища; из положения лежа поднимание ног или туловища, а также одновременное их поднимание; поднимание ног в угол и до касания рейки выше рук на гимнастической стенке; ходьба на носках, перекатом с пятки на носок; подъем на переднюю часть стопы; размахивание прямой ногой вперед и назад; мах прямой ногой назад с последующим возвращением согнутой ноги вперед.

Для повышения мощности отталкивания: прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед по ступенькам лестницы; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед и через барьеры; впрыгивание на гимнастические снаряды и спрыгивание с них с последующим прыжком в длину; прыжки через планку с прямого и бокового разбега, изменяя длину разбега и траекторию полета; упражнения со штангой: различные выпрыгивания со штангой на плечах, прыжки, отталкиваясь стопой, прыжки с продвижением вперед на двух ногах и с ноги на ногу и т.д.

Планирование тренировки:

- Подготовительный период: средства общей физической подготовки, спринтерская подготовка (низкие старты, короткие отрезки, бег по опилкам); прыжковая подготовка заключается преимущественно в прыжковых упражнениях, прыжках с места в длину и с разбега в высоту; совершенствование элементов прыжка в длину.
- Соревновательный период: совершенствование ритма разбега и техники прыжка в целом. Не следует злоупотреблять прыжками с полного разбега, практикуя чаще прыжки с укороченного разбега. Важно добиться уверенного стандартного разбега и точного попадания на брусок; развить умение свободно и не напряженно, но вместе с тем достаточно быстро подбегать к бруску, выполнять мощное отталкивание.
- Переходный период: активный отдых и переключение на другие виды физических упражнений, плавание, спортивные игры.

### **Тренировка в тройном прыжке.**

Общие задачи: повышение общей физической подготовленности: подготовка опорно-двигательного аппарата к тем высоким нагрузкам, которые характерны для тройного прыжка; первоочередное укрепление групп мышц, непосредственно обеспечивающих выполнение тройного прыжка (мышцы туловища, брюшного пресса, тазобедренной области ног, в особенности стопы и голени; приобретение высокой скорости в спринтерском беге; приобретение прыгучести и «прыжковой выносливости»; овладение техникой тройного прыжка, и прежде всего умением координировать свои движения на высокой скорости при последовательном выполнении трех прыжков.

Средства и методы тренировки в основном аналогичны средствам и методам подготовки прыгуна в длину.

Беговая подготовка включает не только пробегание отрезков 30-50 м, но и повторный бег на 80, 100, 120, 150 м, для силовой подготовки применяются рывковые и толчковые тяги штанги, выпрыгивания с гирями или штангой, ходьба широкими выпадами, прыжки и бег с различными отягощениями.

Прыжковая подготовка включает такие упражнения, как прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу, выполняемые с различной скоростью и амплитудой. Особенно ценны те упражнения, которые по своей структуре и характеру сходны с отталкиванием в тройном прыжке. Это или многократные скачки, или отталкивания после прыжка с высоты. Юный прыгун может начать серийное выполнение скачков и прыжков с ноги на ногу с дистанции 25-30 м, постепенно увеличивая до 50-60 м, затем 100-150 м. Для совершенствования скорости отталкивания прыжковые упражнения нужно выполнять и на время, здесь уместны различные соревнования-игры.

В старшем возрасте важное место занимает техническая подготовка: постоянное совершенствование разбега, ритма прыжков, скорости отталкивания, что осуществляется в течение всего тренировочного цикла.

Планирование тренировки:

- Подготовительный период: совершенствование физических качеств и специальной подготовки; выполнение прыжковых упражнений и тройного прыжка с малого и среднего разбега; кроссовая подготовка; спринтерский бег; совершенствование разбега и тройного прыжка.
- Соревновательный период: снижение объема силовой и прыжковой подготовки; совершенствование разбега, ритма прыжка, скорости и мощности отталкивания. Главное место в тренировке займут средства, способствующие решению этой задачи: многократное повторение разбега, выполнение связок «скачок» - «шаг» и «шаг» - «прыжок» и тройного прыжка в целом; упражнения, способствующие улучшению быстроты отталкивания, спринтерский бег в высоком темпе. Средства для поддержания специальной выносливости: повторный бег на длинных отрезках до 150 м, прыжки на одной ноге на расстояние до 50 м, выпрыгивания с отягощением. ОФП: кросс, игры, плавание – для поддержания высокого уровня общей физической подготовленности и ускорения восстановительных процессов. Юный прыгун должен участвовать в соревнованиях не только по тройному прыжку, но и по бегу на короткие дистанции, прыжкам в длину. Разминка непосредственно перед соревнованиями должна включать проверку разбега и выполнение двух попыток в полную силу со среднего разбега (8-10 беговых шагов).
- Переходный период: активный отдых, другие виды спорта.

#### **Тренировка в прыжках с шестом.**

Подготовка прыгуна с шестом должна обеспечить развитие у спортсмена необходимых скоростно-силовых качеств и овладение сложной техникой прыжка. Ни один из других видов легкой атлетики не требует такого внимания к технической подготовке, как прыжки с шестом. В той или иной форме работа над совершен-

ствованием техники включается почти в каждое тренировочное занятие.

Общие задачи: всестороннее физическое развитие; развитие качеств, необходимых прыгуну с шестом, прежде всего силы, быстроты, ловкости и координации движений; овладение техникой прыжка с шестом; приобретение необходимых волевых качеств, воспитание смелости и решительности.

Средства и методы тренировки: снарядовая гимнастика, акробатика. Работая на гимнастических снарядах (канат, кольца, брусья, перекладина), спортсмен не только выполняет элементы и связки элементов прыжков с шестом, но и развивает силу рук, верхнего плечевого пояса, туловища. Из акробатических упражнений применяют: кувырки, выходы в стойку, сальто, парные силовые упражнения. Для развития силы применяются упражнения с отягощениями и прыжковые упражнения, развивающие те группы мышц, которые непосредственно участвуют в прыжке с шестом: лежа на спине подъем штанги из-за головы прямыми руками; жим штанги лежа; выпрыгивание из полуприседа со штангой на плечах; лежа на спине, сведение и разведение прямых рук с отягощением; лежа на полу или наклонной скамейке, поднятие туловища с отягощением на плечах; «отвал» на кольцах или перекладине с отягощением и др. Мышцы ног развиваются преимущественно за счет прыжков и прыжковых упражнений, применяемых прыгунами в длину и тройным.

Беговая подготовка имеет для прыгуна с шестом первостепенное значение. Она состоит из повторного пробегания, как коротких (30, 40-50 м), так и длинных отрезков (100, 120, 150 м). Число отрезков может варьироваться. Хорошо подготовленные спортсмены пробегают в общей сложности на одной тренировке до 1-1,5 км спринтерских отрезков. В тренировки также включается кроссовый бег в переменном темпе в чередовании с общеразвивающими упражнениями.

Из других видов спорта прыгун с шестом занимается прыжками в длину и высоту.

Планирование тренировки:

- Подготовительный период: совершенствование техники преимущественно с помощью упражнений на гимнастических снарядах, содержащих элементы техники прыжка; выполняются акробатические упражнения и упражнения с отягощениями; беговая подготовка; совершенствование разбега и прыжки с шестом.
- Соревновательный период: поднятие на более высокий уровень силы, быстроты, ловкости; прыжки с шестом.
- Переходный период: активный отдых, «отдых» от шеста, восстановление нервной системы.

### **Тренировка в толкании ядра.**

Общие задачи: повышение уровня общей физической подготовленности, приобретение выносливости, в первую очередь силовой; приобретение силы, необходимой для движений разгибания и выталкивания большой мощности и взрывного характера; овладение техникой толкания ядра и ее совершенствование; приобретение волевых качеств, необходимых для мобилизации всех сил организма при движениях большой мощности.



Средства и методы тренировки. В подростковом и юношеском возрасте особенно большое место занимают средства ОФП: кроссовый бег, спринтерский бег на коротких отрезках, барьерный бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, спортивные игры, акробатические и гимнастические упражнения, а также упражнения с тяжестями.

Для толкателя ядра имеет первостепенное значение развитие абсолютной силы. Поэтому особое внимание обращается на силовые упражнения: с набивными мячами, на гимнастических снарядах, разнообразные прыжковые упражнения и упражнения со штангой, грифом от штанги, дисками от неё. В старшем возрасте упражнения со штангой занимают в силовой тренировке большее место. У подготовленных юных толкателей общий годовой тоннаж может достигать 500 т для юношей и 300 т для девушек. В обще силовой подготовке толкателя ядра определённое место должны занимать упражнения, воздействующие на отдельные мышцы и отдельные группы мышц. Это упражнения для сгибателей и разгибателей пальцев, предплечья, стопы, голени, для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног. Эти упражнения спортсмен может выполнять дома ежедневно.

В специальной подготовке силовые упражнения должны иметь целенаправленный характер. Например: сгибание кисти и пальцев в упоре лежа; вращение кистью гантели; толкание вертикально вверх набивных мячей и ядер; жим лежа одной и двумя руками; имитация финального усилия с отягощениями до 20-25 кг; наклоны в стороны и повороты с отягощениями; разгибание туловища из наклона вперед и в сторону; приседание с последующим выпрямлением и вставанием на носки; выпрыгивание из полуприседа; рывок и толчок штанги; поднимание рук из-за головы с отягощением 20-25 кг; применение утяжеленных ядер на 1-2 кг.

Толкание ядер весом меньше нормального будет способствовать развитию скоростных качеств. При использовании отягощений малого веса (гантелей, дисков и грифа от штанги) упражнения нужно выполнять в быстром темпе. Наиболее целесообразен серийный метод выполнения силовых упражнений. Чем меньше вес – тем большим может быть число повторений. Отдых между сериями увеличивается с увеличением веса отягощений и повышением интенсивности упражнений и колеблется от 2,5 до 5 мин.

Основные средства специальной технической подготовки: имитация толкания ядра с места и со скачка; толкание набивных мячей и ядер вверх; скачки на правой ноге из положения для толкания ядра; скачки спиной назад; наконец, собственно толкание ядра с постановкой тех или иных задач по совершенствованию техники и увеличению мощности выталкивания снаряда.

Планирование тренировки:

- Подготовительный период: в начале периода большое внимание уделяется средствам ОФП (не менее 50% всего тренировочного времени); техника совершенствуется за счёт имитационных упражнений; применяются силовые упражнения; прыжковые упражнения и, собственно, сами прыжки с места и с разбега; кроссовый бег; метание различных снарядов.
- Соревновательный период: совершенствование техники и повышение силовой подготовленности; при выявлении слабости тех или иных групп мышц, участ-

вующих в толкании, проводится корректировка силовой подготовки; участие в соревнованиях с достижением высоких результатов и приобретения их стабильности.

- **Переходный период:** кроссы, прогулки, метание и толкание камней, брёвен на природе.

### **Тренировка в метании диска.**

**Общие задачи:** повышение общей физической подготовленности; приобретение необходимых метателю физических качеств: силы, быстроты, выносливости, хорошей координации движений; приобретение быстрой силы, необходимой для выполнения усилий взрывного характера; овладение техникой метания диска и ее совершенствование

применительно к индивидуальным особенностям; приобретение морально-волевых качеств, необходимых для преодоления трудностей, возникающих в процессе тренировок и соревнований.

**Средства и методы тренировки.** ОФП: занятие другими видами легкой атлетики (прыжки и бег), лыжи, плавание, гимнастика, акробатика, спортивные игры.

**Специальная подготовка:** скоростно-силовая и бросковая (техническая). Дискбол имеет несколько меньший вес, чем ядро толкатель, он подвижен, у него более активные ноги, способные выполнять быстрые вращательные движения. Мышцы его рук должны быть чрезвычайно эластичными. Работая над развитием мышц плечевого пояса, туловища и ног, нужно не забывать о необходимости сохранения гибкости, способности выполнения движений широкой амплитуды. Наиболее типичные упражнения силовой подготовки дискбола: тяга штанги (поднимание до груди); жим штанги лежа; лежа разведение рук с дисками от штанги; приседание со штангой на плечах; наклоны вперед и в стороны со штангой на плечах; повороты со штангой на плечах; рывок и толчок штанги; метание ядер, набивных мячей, гирь одной и двумя руками различными способами; силовая имитация с утяжеленными снарядами, пружинами, амортизаторами, резиной. Все упражнения в системе силовой подготовки дискбола направлены на развитие мышц, участвующих в сведении и разведении рук, в сгибании, разгибании и вращении туловища, в сгибании, разгибании, вращении, сведении и разведении ног. Силовые упражнения включают в общую тренировку или проводить специальные силовые занятия (в подготовительном периоде и не чаще 1-2 раз в неделю).

**Техническая подготовка:** имитационные упражнения; метание нормальных, утяжеленных (1,5-2 кг для девушек, 2,5-3,5 кг для юношей) и облегченных снарядов (не более чем на 0,5 кг легче обычных).

**Планирование тренировки.**

- **Подготовительный период:** основное ОФП и силовая подготовка; доля специальной подготовки увеличивается до 50% всего тренировочного времени.
- **Соревновательный период:** больше времени уделяется технической и соревновательной подготовке; количество бросков в тренировку (с поворотом из круга) доводится до 15-20. Однако метать в полную силу следует не чаще одного, максимум двух раз в неделю. При отсутствии соревнования нужно чаще проводить прикидки. Дискбол должен выступать и в соревнованиях по другим видам метаний, а

также в многоборьях.

- **Переходный период.** Занятия лучше перенести на местность. Занимаясь другими видами спорта, нужно не забывать о необходимости поддержания достигнутого уровня скоростно-силовой подготовленности.

### **Тренировка в метании копья (мяча, гранаты).**

**Общие задачи:** повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей спортсмена, укрепление его здоровья; преимущественное развитие групп мышц и качеств, в первую очередь необходимых для метания копья (бросковой силы и ловкости, гибкости, подвижности в плечевом и локтевом суставах и т.д.; овладение техникой метания копья (мяча, гранаты), ее совершенствование; морально-волевая подготовка, приобретение умения показывать максимально возможные результаты в условиях соревнований).

**Средства и методы тренировки.** В тренировке копьеметателя применяется широкий круг средств, которые только условно можно подразделить на средства ОФП и специальной подготовки. Целям ОФП будут служить занятия другими видами легкой атлетики и другими видами спорта. Метатель копья должен быть сильным и ловким, быстро бегать, хорошо прыгать, отлично выполнять различные гимнастические и легкоатлетические упражнения. Специальная подготовка складывается из скоростно-силовой, беговой и бросковой подготовки.

**Скоростно-силовая подготовка спортсмена** состоит из упражнений, по своей форме и характеру сходных с усилиями метателя копья. Это метание тяжелых снарядов одной и двумя руками из различных исходных положений, различные темповые упражнения с небольшим весом (выпрыгивания, рывковые тяги), растягивание амортизаторов, резины. Нужно обратить особое внимание на развитие мышц плечевого пояса и рук, укрепление локтевого и плечевого суставов.

В качестве средств беговой подготовки используются обычные средства тренировки спринтера: низкие старты, ускорения, повторное пробегание отрезков до 50 м. Одновременно с этим практикуется бег с копьём по дорожке стадиона, пробегание по разбегу.

Специальная бросковая подготовка состоит не только из метания копья, но и метания подсобных снарядов, в частности ядер с весом как больше, так и меньше веса нормального копья. Нужно чередовать метание легких и утяжеленных снарядов. Собственно метанием копья зимой достаточно заниматься 1-2 раза в неделю, совершая в одной тренировке от 20 до 40 бросков. К началу лета количество бросков, выполняемых с разбега, можно увеличить, но в течение всего подготовительного периода бросать копьё нужно легко и на технику, преимущественно с места, с подхода, с 3-х и более шагов разбега.

Параллельно с этим продолжается техническая подготовка – совершенствование всех элементов разбега, обгона снаряда, перехода от разбега к финальному усилию.

**Планирование тренировки.**

- **Подготовительный период.** Начинающим метателям рекомендуется участвовать в соревнованиях по прыжкам, бегу на короткие дистанции и толканию ядра.

- Соревновательный период (летний). Для спортсменов со стажем не 2-х лет подготовки можно увеличить число бросков с разбега в  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$  силы и в полную силу (не чаще одного раза в неделю, совершая не более 10-12 бросков).
- Переходный период (октябрь). Основные средства: общеразвивающие упражнения, в том числе прыжковые, упражнения на гимнастических снарядах; медленный бег и кроссы; метание копья с места и с разбега; активный отдых.

### **Тренировка в метании молота.**

Тренировка метателя молота имеет много общего с тренировкой толкателя ядра и метателя диска. На основе разностороннего физического развития он должен добиться отличного развития скоростно-силовых качеств, быть не только сильным, но и быстрым, ловким, выносливым. Большое место в его подготовке должны занимать упражнения, связанные с поворотами и вращениями туловища, подготовкой вестибулярного аппарата к быстрым вращательным движениям при постоянном сохранении равновесия. Следовательно, основными задачами тренировки метателя молота являются: всестороннее развитие и укрепление здоровья; развитие двигательных качеств, необходимых для метания молота, и в первую очередь силы, овладение техникой метания молота; овладение техникой других видов метаний; приобретение необходимых для метателей моральных и волевых качеств.

Средства и методы тренировки. Для общей физической подготовки применяется широкий круг средств не только из легкой атлетики, но и из других видов спорта. Главное умение метателя – в кратчайший период времени проявить максимальные силовые усилия. Отсюда ясна необходимость воспитания быстроты и силы.

Развитию быстроты способствуют: ускорения с высокого и низкого старта; спринтерский бег на коротких отрезках; метание камней, облегченных снарядов; разнообразные прыжки; силовые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития быстроты включаются в каждую тренировку. Чрезвычайно важно воспитать у метателя так называемое чувство ускорения, необходимое для того, чтобы в поворотах «разогнать» молот и выпустить его на максимально возможной скорости. Приобретению этого умения способствует метание снарядов различного веса.

Сила – главное качество метателя молота, которое не может быть компенсировано никакими другими качествами. На начальных этапах подготовки развитие силы осуществляется преимущественно упражнениями на гимнастических снарядах, без снарядов, с умеренными отягощениями в старшем возрасте в силовой подготовке метателя растет удельный вес упражнений со штангой, гирей, с отягощениями значительного веса.

Силовые упражнения подбираются с учетом воздействия на отдельные группы мышц: спины, живота, ног и рук. Ниже приводятся некоторые силовые упражнения, направленные на развитие этих групп мышц.

Для мышц рук и ног: жим лежа широким и узким хватом; рывок штанги; тяга штанги; подъем штанги на грудь; ходьба выпадами со штангой на плечах; приседание со штангой на плечах с последующим выпрыгиванием; подпрыгивание со штангой на плечах; прыжки и прыжковые упражнения с отягощениями и без них;

подтягивание на перекладине или кольцах; лазанье по канату без помощи ног.

Для мышц живота: поднимание туловища лежа на спине с закрепленными ногами; то же, но с отягощением за головой; поднимание ног в висе на гимнастической стенке, перекладине; то же, но зажав набивной мяч ногами; круговые вращения ног лежа на спине или в висе; лежа на спине с набивным мячом, зажатым ступнями, поднять ноги с мячом и коснуться ими пола за головой; исходное положение то же, сесть, согнув ноги с мячом, обхватив голени руками, ноги не касаются пола; мяч зажат между ног, подпрыгнуть и, сгибая ноги вперед, подбросить мяч и поймать его; сидя с выпрямленными ногами и держа в руках гимнастическую палку, сгибая ноги, пронести их над палкой и обратно.

Для мышц спины: лежа на животе с закрепленными ногами, прогибание туловища с отягощением и без отягощений; наклоны и повороты туловища с грифом штанги или другим отягощением на плечах; бросание ядра двумя руками вперед и назад через голову; вращение гири вправо и влево над головой; бросание гири одной и двумя руками влево и вправо; лежа на бедрах лицом вниз на гимнастическом коне (ноги закреплены за рейку гимнастической стенки) повороты туловища с отягощением и без него; держа набивной мяч перед собой или над головой, наклоны и вращения туловища; подбрасывание и ловля набивного мяча, выпрямляя туловище; из положения ноги врозь туловище наклонено вперед, набивной мяч между ног, резко прогибаясь назад, бросить мяч назад о стену, повернуться кругом и поймать мяч после отскока от стены.

Одним из главных средств СФП является метание молота в различных его вариантах, выполнение различных имитационных упражнений. В основном все эти упражнения сводятся к выполнению предварительных вращений, поворотов, финального усилия. Задачей тренера является разумное чередование имитационных упражнений, упражнений с облегченными снарядами и снарядами нормального веса.

Планирование тренировки.

- Подготовительный период: совершенствование общей физической и специальной подготовленности; улучшение техники метания молота. В конце февраля или марте можно принять участие в соревнованиях по другим метаниям. Совершенствуется метание молота в целом. Приобретается необходимая выносливость, умение свободно выполнять до 6-8 поворотов подряд, не теряя направления и чувства равновесия.
- Соревновательный период. Метать молот достаточно 3-4 раза в неделю, выполняя не более 20-30 бросков. Большинство бросков выполняется на технику. Перед соревнованиями сокращается количество бросков в полную силу.
- Переходный период проводится так же, как и у других метателей.

#### **Тренировка в многоборье.**

Многоборье – комплексное упражнение, состоящее из многих видов легкой атлетики, оно требует от спортсмена развития разнообразных физических качеств, приобретения многих навыков.

Планировать тренировку следует таким образом, чтобы на каждом занятии

главное внимание уделялось, по крайней мере, двум видам. Эти виды можно выбирать в том порядке, в каком они выполняются на соревнованиях. Либо применять и другое чередование видов, начиная с упражнений скоростного характера, переходя затем к прыжкам, потом к метаниям и силовым упражнениям и заканчивая бегом на выносливость.

Физическая подготовка многоборца.

Многоборец должен обладать высоким уровнем развития физических качеств. При этом должен соблюдаться принцип равномерного, гармонического развития физических качеств, чтобы у спортсмена не оставалось слабых мест в общей физической подготовке.

Силовая подготовка осуществляется преимущественно на занятиях гимнастикой, акробатикой, в результате многократного выполнения упражнений с различными отягощениями (юные спортсмены), и прежде всего со штангой (взрослые спортсмены).

В подготовительном периоде упражнения со штангой должны включаться в тренировку не реже 2-3 раз в неделю, а в соревновательном периоде не менее 1 раза в неделю. В занятиях предпочтение нужно отдавать быстрым движениям со штангой весом, не превышающим 60-70% от максимального. Это рывок и толчок штанги, полуприседание с быстрым выпрямлением и подъемом на носки. В каждом подходе делается 6-8 повторений. Кроме того, нужно применять жим штанги, повороты и наклоны туловища со штангой на плечах. Одним из средств силовой подготовки должна быть прыжковая тренировка, которая заключается в разнообразных скачках, прыжках и выпрыгиваниях как без отягощений, так и с ними.

Развитие быстроты – одна из главных задач подготовки многоборца. От уровня её развития зависит успех спортсмена не только в беге на короткие дистанции, но и в прыжках, метаниях, скоростные качества развиваются посредством бега с ускорениями на коротких отрезках, низких стартов, игры в баскетбол, ручной мяч, регби. С весны нужно чаще применять низкие старты на 20-30 м, бег с ходу на отрезках от 30 до 80 м, бег с переключением скорости, барьерный бег. Скоростные упражнения надо включать в начале тренировки.

Развитие выносливости достигается, прежде всего, кроссовой подготовкой. В начале и первой половине подготовительного периода кроссы можно проводить 2 раза в неделю. Многоборец должен бегать кроссы и в соревновательном периоде. Время кроссового бега можно постепенно довести до 1 ч, пробегая по 10-12 км. Развитию выносливости будет способствовать последовательное выполнение тех или иных упражнений с сокращением пауз отдыха по методу круговой тренировки. Специальная скоростная выносливость совершенствуется повторным пробеганием отрезков от 100 до 400 м с теми или иными интервалами отдыха. Интервал отдыха должен быть таким, чтобы после него пульс спортсмена не превышал 120-130 ударов в минуту.

Развитие гибкости, ловкости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде путем применения разнообразных гимнастических и акробатических упражнений. Многоборец должен уметь выполнять на снарядах основные подьёмы, перевороты, соскоки; из упражнений: стойка на руках, перевороты, пере-

ход из кульбитов в стойку, сальто переднее и заднее. Приобретению многоборцем гибкости и ловкости способствуют специальные упражнения прыгуна с шестом и барьериста.

Техническая подготовка.

Какой-либо специальной техники для многоборцев не существует. Методы освоения техники остаются теми же, что и для спортсменов, специализирующихся в других видах легкой атлетики. Однако техническая подготовка многоборца в силу большого числа видов, которые ему предстоит освоить, имеет ряд особенностей. Это прежде всего рационализация тренировочного процесса, выбор таких средств тренировки, которые давали бы наибольший эффект и требовали бы минимальной затраты энергии. Там, где спортсмен, специализирующийся в отдельном виде, пользуется многими десятками упражнений, многоборец использует лишь 3-4 специальных упражнения. Большой удельный вес в технической подготовке многоборца должны занимать специальные, и в первую очередь имитационные упражнения.

Беговая подготовка должна быть ориентирована в основном на подготовку в беге на 400 м. опыт показывает, что средства тренировки четырехсотметровика обеспечивают многоборцу удовлетворительную готовность к бегу как на 100, 400, так и на 1500 м. те или иные элементы бега включаются в каждое занятие. Это либо длительный разминочный бег, либо скоростной бег на коротких отрезках в начале тренировки, либо бег на длинных отрезках для развития общей и скоростной выносливости, проводимый в конце занятия, либо кроссовый бег на местности.

Из специальных упражнений бегуна нужно применять в первую очередь бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками и семенящий бег.

Прыжковая подготовка, кроме собственных прыжков с укороченного и полного разбега, должна содержать минимум специальных упражнений для каждого вида прыжков. В прыжках в высоту: «выходы», приседания и выпрыгивания со штангой на плечах, 2-3 имитационных упражнения, имитирующих переход через планку; в прыжках в длину, к которым спортсмен частично готовится, занимаясь спринтерским бегом. В прыжках в длину: прыжки с различного разбега, выпрыгивание вперед-вверх через 3-6 шагов, многократные скачки на одной ноге, имитация движения ног в полёте и выбрасывания их в приземлении. В прыжках с шестом: прыжки с шестом с различного разбега с постановкой перед спортсменом различных задач, бег с шестом, упражнения на канате, перекладине, неподвижном шесте, имитирующие вход на шест, мах, выход в стойку и переход через планку.

Главное внимание в прыжковой подготовке должно быть уделено прыжкам в высоту и с шестом, а также отстающему виду прыжков.

В подготовке к метаниям одно из главных мест должна занимать целенаправленная силовая тренировка многоборца, направленная на повышение мощности финального усилия, а также имитация основных элементов техники метаний. В метании копья это специальные упражнения с гантелями, дисками и грифом от штанги; метание мячей, камней, ядер малого и большого веса; упражнения для укрепления и развития подвижности плечевого сустава; в толкании ядра и метании диска – жим штанги лежа, разведение и сведение рук с отягощениями, приседания и вы-

прыгивания со штангой из полуприседа, толкание облегченного, нормального и утяжеленного ядра, метание камней, ядер различного веса, имитационные упражнения для освоения техники замаха, скачка, поворота, финального усилия.

В барьерной подготовке главные средства тренировки – бег на различных скоростях при различной высоте и разной расстановке барьеров, упражнения в атаке барьера, переносе толчковой ноги через препятствие, стоя у гимнастической стенки и пробегаая сбоку от барьера, упражнения в наклонах, шпагатах, махах – для развития гибкости.

Планирование тренировки.

- **Подготовительный период.** Многоборец на протяжении всего года занимается как общей и специальной физической подготовкой, так и техническим совершенствованием видов легкой атлетики. Несколько меньший удельный вес технической подготовки в зимний период. Характер тренировок в летнем периоде определяет в первую очередь необходимость участия в соревнованиях. Работа над техникой возрастает, упражнения выполняются с применением около максимальных и максимальных усилий. Тем не менее, работа над совершенствованием силы, быстроты, ловкости, улучшением выносливости не должна прекращаться и в соревновательном периоде. Количество видов, изучаемых на одном занятии, может быть различным. Для юных многоборцев, девушек старшего возраста и женщин – два-три вида. У взрослых десятиборцев количество видов в тренировке может достигать 4-5 (контрольные занятия). Лучше тренироваться чаще (до 2 раз в день), но по меньшему числу видов.

- **Соревновательный период.** В юношеском возрасте спортсмены участвуют в соревнованиях по отдельным видам. Многоборцы всех возрастов должны чаще выступать в классическом троеборье (100 м, прыжок в высоту, толкание ядра). Участие в полноценном многоборье предъявляет высокие требования к подготовке спортсмена. Поэтому за 3-4 дня до соревнований спортсмен прекращает тренировку и отводит эти дни для отдыха, ограничиваясь легкой разминкой. Свое первое выступление десятиборец должен планировать на конец мая – начало июня. Перерыв между выступлениями в десятиборье должен занимать не менее 3-4 недель, поэтому в течение соревновательного периода нужно планировать не более 4-5 выступлений. Естественно, что в отдельных видах десятиборец может выступать значительно чаще. В процессе соревнования по многоборью спортсмен должен уметь отдыхать между выступлениями в отдельных видах, когда это необходимо, проводить перед очередным видом легкую разминку. В метаниях нужно стараться показать лучший результат в первой попытке, в прыжках точно определять начальные высоты, чтобы легко их преодолевать и в то же время не совершать лишних попыток.

- **Переходный период.** Тренировочные занятия надо строить так, чтобы не было излишне нервного напряжения, но в то же время нельзя допускать ухудшения приобретенных ранее двигательных навыков и физических качеств.



## Программный материал для этапов совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Программный материал для этапов совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлен в таблицах № 51-56.

Примерные годовые планы тренировочных занятий для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлены в таблицах №1.9 – 1.13, приложения к программе №1.

### Примерный годовой макроцикл бегуна на средние и длинные дистанции

*Таблица №51*

Этапы подготовки	Задачи	Методы и средства	Объем и интенсивность
<b>Осенне-зимний подготовительный период</b>			
Этап после соревновательной реабилитации и постепенного увеличения нагрузок (3-5 недель)	Постепенное восстановление работоспособности и совершенствование техники бега.	Равномерный кроссовый бег от 60-90 мин. Равномерный кроссовый бег 6-8 км, 10-15-20 км (пульс до 150 уд/мин). Общеразвивающие упражнения от 20 до 60 мин. ОФП 15-20 минут. Ритмичные пробежки 6-8 раз по 100м. Силовые упражнения на все группы мышц. Упражнения с набивными мячами. Прыжковые упражнения. Плавание. Прогулки с бегом 90-120 минут. Игра 30 мин.	Объем бега постепенно увеличивается от 50-80% от максимального. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме не превышает 10%. Интенсивность не высокая
Этап базовой подготовки (8 недель)	Дальнейшее развитие функциональных систем организма и повышение волевой подготовки. Развитие силовой выносливости. Совершенствование ритма бега	Разминочный бег 3-5 км. Равномерный кроссовый бег 810км, 12-15 км (до150 уд/мин). Кроссовый бег с ускорениями. Ускорения 5-10 раз по 100м или 3-6 раз по 150м. Старты. Повторный бег на длинных отрезках 1-3км (4-8км). Интервальный бег с различной длиной отрезков. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Бег в гору 6-10 раз по 300-600м. Бег под гору 8-10 раз по 150-400м. Метание камней, ядер.	Общий объем достигается около максимальных величин. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 20-25%. Бега в анаэробном режиме 1-3%.
Этап предсоревновательной подготовки (5 недель)	Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега. Совершенствование экономной и эффективной техники бега. Участие в менее ответственных стартах.	Равномерный кроссовый бег 1015км, 12-15 км (до150-160 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м 85-90%. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП.	Постепенный переход от больших по объему нагрузок к высокоинтенсивным. Общий объем бега близок к максимальному 80-100%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 20-40%. Бега в анаэробном режиме 8-12%. В последнюю неделю перед стартом снизить

			объем и интенсивность тренировочной нагрузки.
Зимний соревновательный период			
Этап реализации спортивной формы (5 недель)	Совершенствование специальной работоспособности, волевых качеств и подготовки к соревнованиям. Использование методов восстановления.	Разминка 3-5 км. Равномерный бег 10-20 км (150 уд/мин). Переменный бег 4 раза x 200м через 200м трусцы, 4 x 100м через 50м трусцы. Бег в гору и под гору 650+550+250м. Прыжки в гору по 300-350м. Интервальный бег через 4-6мин отдыха. Темповый бег-5 км. Общеразвивающие упражнения. ОФП.	Максимальные и около максимальные объемы. Объем бега в смешанном режиме 15-20%. Бег в анаэробном режиме 6-10%.
Переходный период			
Этап послесоревновательной реабилитации (2-4 недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний	Медленный бег, игры, плавание, прогулки	Объем и интенсивность низкая.
Весенне-летний подготовительный период			
Базовой подготовки (6 недель)	Дальнейшее повышение специальной работоспособности.	Разминка 3-5 км. Равномерный бег 10-20 км (150 уд/мин). Переменный бег 4 раза x 200м через 200м трусцы, 4 x 100м через 50м трусцы. Бег в гору и под гору 650+550+250м. Прыжки в гору по 300-350м. Интервальный бег через 4-6мин отдыха. Темповый бег-5 км. Общеразвивающие упражнения. ОФП	Максимальные и около максимальные объемы. Объем бега в смешанном режиме 15-20%. Бег в анаэробном режиме 6-10%.
Этап предсоревновательной подготовки (5 недель)	Совершенствование экономной и эффективной техники бега. Участие в менее	Равномерный кроссовый бег 1015км, 12-15км (до 150-160 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный	Общий объем бега 80-100%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 10-15%. Бег в анаэробном режиме 8-
Летний соревновательный период			
Этап развития спортивной формы (8 недель)	Дальнейшее совершенствование физических качеств. Психологическая подготовка. Подготовка различных вариантов тактики бега и способов подводки к соревнованиям.	Разминочный бег 3-5 км. Восстановительный кросс 10-12 км. Равномерный кроссовый бег 60мин, 12-15 км (до150уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 6080м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90% отдых 3-5 мин. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Контрольный бег (95-100% от максимума) 800-1600м.	Большая интенсивность и уменьшение объема бега 70-90%. Бег преимущественно с анаэробным энергообеспечением 6-10%. Бег в аэробно-анаэробном режиме 10

Этап реализации спортивной формы (6-7 недель)	Достижение высоких результатов к срокам проведения главных стартов.	Разминочный бег. Кроссовый бег 10-14км (150уд/мин). Равномерный бег 8-10 км. Повторный бег 400-800м (95% инт). Отрезки 200-400м со скоростью бега 95-100%. Ускорения 5 по 100м. Старты 5 по 60м. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Соревнования или контрольный бег.	Общий объем бега 40-60% от предыдущего интенсивного. Бег в аэробном режиме до 12%.
<b>Переходный период</b>			
Восстановительный этап (3-4 недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний.	Медленный бег, игры, плавание, прогулки.	Объем и интенсивность низкая.

### Примерный годовой макроцикл подготовки бегуна на короткие дистанции

*Таблица №52*

Этапы подготовки	Задачи	Методы и средства	Объем и интенсивность
<b>Осенне-зимний подготовительный период</b>			
Втягивающий этап (4 недели)	Врабатываемость организма. Развитие общей выносливости.	Кросс, фартлек, интервальный и повторный бег, спортивные игры, средства ОФП, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения на расслабление.	Ненапряженная, спокойная работа с достаточным отдыхом между упражнениями и занятиями. Объем и интенсивность постоянно повышаются от 40-50% до 80-90% от запланированного максимума.
Общеподготовительный этап (8 недель)	Развитие общей и специальной выносливости; общей силы и силовой выносливости; скорости бега. Совершенствование техники бега.	Фартлек, интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, гириями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, упражнения на тренажерах, бег или специальные упражнения в гору, бег по мягкому грунту, бег со старта, с ходу на коротких отрезках, специальные упражнения на развитие быстроты.	Объем нагрузки в занятии и в отдельных упражнениях достигается максимума - 90-100% Интенсивность 60-80%.
Специально - подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скорости; скоростной и специальной выносливости; техники бега. Развитие специальной силы.	Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); ускорения, эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, переменный бег, упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с сопротивлением, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание.	К концу этапа объем нагрузки повышается до максимума; увеличивается удельный вес скоростно-силовой подготовки. Интенсивность отдельных упражнений достигает максимума при среднем и

			уменьшенном объеме.
<b>Зимний соревновательный период</b>			
Соревновательный этап (4 недели)	Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях. Поддержание высокого уровня тренированности.	Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, специальные беговые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание.	Объем нагрузки уменьшается, интенсивность упражнений достигает максимума
<b>Переходный период</b>			
Восстановительно-поддерживающий этап (2 недели)	Восстановление организма. Профилактика и лечение травм. Поддержание тренированности.	Кросс, фартлек, интервальный бег, спортивные игры, плавание, восстановительные и лечебные мероприятия.	Объем и интенсивность понижается до 50%.
<b>Весенне-летний подготовительный период</b>			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее развитие специальной и силовой выносливости, скорости бега и совершенствование техники бега.	Интервальный и повторный бег, специальные беговые упражнения, бег с сопротивлением бег в гору, бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами.	Объем и интенсивность постепенно повышаются от 40-50%, 60-70% и до 80-90%.
Специально - подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скоростной выносливости и скорости бега; техники бега; специальной выносливости и силы.	Интервальный и повторный бег (100м, 200м, 300м, 400м), специальные беговые упражнения, бег в гору, бег под гору, бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, контрольные старты, прикидки и подводящие соревнования.	Объем нагрузки 80-100%, интенсивность нагрузки 60-80%.
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Дальнейшее повышение СФП. Совершенствование техники, тактики и психологической подготовки.	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения на улучшение гибкости.	Объем нагрузки уменьшается, интенсивность в отдельных упражнениях доводится до максимума.
<b>Летний соревновательный период</b>			
Этап подготовки к основным стартам (7 недель)	Совершенствование специальных физических и психологических ка-	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные	Объем нагрузки уменьшается до 50 %. Интенсивность отдельных упражнений поддерживается на

	честв, техники, темпа, ритма бега. Достижение высоких результатов на основных соревнованиях года.	упражнения).	максимальном или около максимальном уровне
Этап после главного старта (6 недель)	Поддержание высокого уровня тренированности и успешное выступление в соревнованиях.	Соревнования, прикидки, упражнения для поддержания специальной силы, повторный бег, бег с ходу, бег со старта, специальные упражнения.	Объем нагрузки 50-60% при поддержании максимальной интенсивности отдельных упражнений.
<b>Переходный период</b>			
Восстановительный этап (3 недели)	Восстановление организма. Профилактика и лечение травм, активный отдых.	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание, смена упражнений и мест тренировочных занятий.	Понижение объема и интенсивности до 50%.

### Примерный годовой макроцикл подготовки барьериста

*Таблица №53*

Этапы подготовки	Задачи	Методы и средства	Объем и интенсивность
<b>Осенне-зимний подготовительный период</b>			
Втягивающий этап (4 недели)	Врабатываемость организма. Развитие общей выносливости. Повышение уровня функциональной и общезначимой физической подготовленности.	Кроссовый бег от 4-8км, фартлек 4-5 км, интервальный, повторный бег, переменный бег 5-6 x 500м через 300-400м трусцы, спортивные игры, средства ОФП, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, барьерный бег от 10-12 барьеров, барьерные упражнения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гибкость и растягивание.	Средняя интенсивность тренировочной работы. Объем нагрузки постепенно повышается от 40 до 70 %.
Базовый этап (6 недель)	Повышение уровня специальной физической подготовленности. Развитие общей и специальной выносливости; общей силы; скоростно-силовой подготовки. Совершенствование техники бега с	Интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, гириями, набивными мячами, упражнения на тренажерах, беговые или специальные упражнения барьериста, бег с низкого старта 6-8 x 15-20 м, бег с низкого старта 4-5 x 30-60 м, бег с ходу 4-6 x 30-40 м, бег 3-6 x 250-300м, бег с барьерами на скорость, с 1 -3 барьеров со старта и с ходу, специальная (барьерная) выносливость - по 6-8 и 8-12 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, прыжковые упражнения, спортивные игры, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость, растягива-	Рост интенсивности средств ОФП выше, чем рост интенсивности в специальных упражнениях. На малых отрезках для развития скорости - интенсивность высокая. Для развития выносливости отрезки более длинные - интенсивность низкая. Силовая подготовка

	барьерами.	ние, расслабление	дифференцирована на развитие скоростных качеств и выносливости.
Специально - подготовительный этап (6 недель)	Развитие специальных качеств барьериста. Совершенствование скорости в гладком беге; скоростной и специальной выносливости; техники барьерного бега. Развитие специальной силы. Тестирование.	Бег со старта 2-6 x 20-80м, бег с ходу 2-4 x 20-30м, ускорения, интервальный и повторный бег, переменный бег 10 x 100м, бег 3-6 x 150-200м, специальные упражнения барьериста, бег с барьерами на отрезках: 2-6 x 3-8 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения с отягощениями, упражнения с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с отягощением, прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и расслабление.	Нагрузка повышается за счет объема. Интенсивность упражнений постепенно возрастает. Интенсивность тренировки увеличивается за счет специальных упражнений
<b>Зимний соревновательный период</b>			
Соревновательный этап (5 недель)	Достижение максимальной скорости гладкого бега. Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях. Поддержание высокого уровня тренированности.	Бег со старта на коротких отрезках под команду, бег с ходу на коротких отрезках, барьерный бег, интервальный и повторный бег, упражнения со штангой (около предельный вес), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление.	Волнообразно повышающаяся интенсивность нагрузки при значительном объеме тренировочной работы.
<b>Переходный период</b>			
Восстановительный этап (2 недели)	Восстановление организма. Профилактика и лечение травм. Поддержание тренированности.	Силовые упражнения, барьерные упражнения, упражнения специальной физической подготовки, повторный и переменный бег, кросс, спортивные игры, плавание и восстановительные мероприятия.	Нагрузка снижается. Уменьшается объем и интенсивность специальных упражнений
<b>Весенне-летний подготовительный период</b>			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее повышение уровня скоростной и силовой выносливости; скоростно-силовой подготовленности. Повышение уровня выносливости в барьерном беге.	Повторный бег, специальные и беговые упражнения барьериста, бег со старта, упражнения с отягощениями, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и растягивание.	Объем специальных средств со скоростной направленностью увеличивается. Интенсивность низкая с постепенным повышением к концу этапа.

Специально - подготовительный этап (6 недель)	Повышение уровня скорости в барьерном и гладком беге. Совершенствование скоростной выносливости; техники барьерного бега; специальной выносливости и силы.	Бег со старта 20-40м, 60-120м, ускорения, интервальный и повторный бег, специальные упражнения барьериста, бег с барьерами 4-8 x 2-12 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения с отягощениями, специальные беговые упражнения с отягощением, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и растягивание, расслабление.	Объем тренировочной работы большой. Интенсивность повышается до максимума.
Этап развития собственной спортивной формы (4 недели)	Достижение высокого уровня спортивных результатов. Дальнейшее повышение СФП. Совершенствование техники барьерного бега на базе высокой скорости в гладком беге и высокого уровня специальной выносливости. Совершенствование психологической подготовки.	Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта под команду, бег с ходу, барьерный бег, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), броски ядра, броски набивного мяча, упражнения со штангой в быстром темпе, упражнения на улучшение гибкости и растягивания.	Объемы уменьшаются. Интенсивность высокая
<b>Летний соревновательный период</b>			
Ранний соревновательный этап (5 недель)	Подведение к главному старту, реализация уровня готовности, достижение высоких результатов на основных соревнованиях.	Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения с отягощениями, броски ядер, упражнения на улучшение гибкости и растягивания.	Объем упражнений уменьшается до 70%, интенсивность 85-90%, а в отдельных упражнениях максимальная.
Этап основных соревнований (7 недель)	Достижение максимальных и стабильных результатов. Реализация уровня готовности. Совершенствование технической и тактической подготовленности.	Соревнования, прикидки, упражнения для поддержания специальной силы, повторный бег, бег с ходу, бег со старта, барьерный бег, специальные упражнения барьериста, прыжковые упражнения, броски ядра, упражнения со штангой в быстром темпе, упражнения на улучшение гибкости и расслабления.	Объем тренировочной нагрузки 60% , интенсивность 85-95%
<b>Переходный (восстановительный) период</b>			

Восстановительно-поддерживающий этап (2 недели)	Восстановление организма. Профилактика и лечение травм, активный отдых.	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание, смена упражнений и мест тренировочных занятий.	Нагрузка малая 50% Интенсивность низкая 60%.
---	---	---	--

### Примерный годовой макроцикл подготовки прыгуна

Таблица №54

Этапы подготовки	Задачи	Методы и средства	Объем и интенсивность
<b>Осенне-зимний подготовительный период</b>			
Этап общей физической подготовки (4 недели)	Повышение функциональной работоспособности. Укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата. Разносторонняя специально-физическая подготовка.	Равномерный, повторный, игровой, круговой, «до отказа» Кроссовый бег 20-50 мин, повторный бег 100-120м, ускорения 50-70м. Игры (баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч) 5 раз в неделю, акробатика, Барьерный бег (3-10 бар-3-8 раз), Силовые упражнения со штангой: приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах. Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке, многоскоки, прыжки в лестницу и спрыгивания по ступенькам, круговые комплексы прыжковых упражнений, упражнения с гирей, упражнения с набивным мячом, специальные беговые упражнения, упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения для укрепления подошвенных мышц.	Постепенное повышение нагрузки. Нагрузка средняя. В играх максимальная интенсивность. Остальные упражнения в % силы. Прыжковые упражнения
Этап специальной физической подготовки (6 недель)	Развитие специальной силы с постепенным увеличением отягощений. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники разбега прыжка.	Работа с большими отягощениями и упражнения локального характера; скоростно-силовые упражнения; силовая подготовка; акробатика, игры 30-40 мин - 3 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка круговым методом (вес штанги 60-100 % от собственного): приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах; прыжковая подготовка круговым методом: прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через барьеры, прыжки на скакалке; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега; упражнения на развитие верхнего плечевого пояса; ускорения 50-120 м от 5 до 8 раз; повторный бег 80-100м x 3-5 раз; пробежки с ускорениями по 80100м от 3 до 5 раз; упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивание.	Повышается интенсивность выполнения прыжковых упражнений. Объем тренировочной нагрузки высокий.



Этап технико-физической подготовки (6-8 недель)	Повышение уровня специальной скоростно-силовой и технической подготовки. Формирование и совершенствование целостной схемы прыжка с разбега. Реализация прыжка с полного разбега на более высоком уровне скоростно-силовых качеств.	Повторный, динамических усилий, вариативный, сопряженный, интервальный, и контрольного тестирования. Акробатика. Игры 30-40 мин - 1, 2 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка круговым методом (вес штанги 40-120 % от собственного): выпрыгивания из полуприседа, выпрыгивания из положения выпада, подскоки на стопе, бег со штангой на плечах; прыжки через барьеры для совершенствования ритмической структуры разбега с толчком; прыжки через барьеры отталкиваясь двумя ногами; прыжки через 4-6 барьеров, расставленных через 4 беговых шага. Прыжки на скакалке. Имитационные упражнения для совершенствования техники отталкивания. Ускорения 5-6 раз по 60-100м, пробежки 50-60м по 5-6 раз. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Прикидки.	Нагрузка в упражнениях технического характера средняя. В упражнениях прыжково-силового характера средняя и большая. Объем нагрузки изменяется волнообразно (1-я неделя повышение объема, 2-я понижение, 3я достигает наибольшей величины, 4-я разгрузочная, восстановительная, нагрузка понижается).
<b>Зимний соревновательный период</b>			
Соревновательный этап (5-6 недель)	Поддержание уровня специальной физической подготовленности и совершенствование техники прыжка, стабилизация ритмической структуры разбега с отталкиванием. Достижение спортивного результата.	Повторный, вариативный, сопряженный, соревновательный и контрольного тестирования. Беговые упражнения. Ускорения 5-6 раз по 50-60м, пробежки 5060м по 5-6 раз. Броски набивного мяча. Выпрыгивание с полуприседа со штангой на плечах (вес штанги - 100-150% от собственного), подскоки на стопе со штангой на плечах (вес штанги 40-50% от собственного), бег со штангой на плечах (3040% от собственного веса); Прыжки с целью совершенствования техники разбега и отталкивания. Имитационные упражнения для совершенствования техники отталкивания. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Соревнования. Прогулки с разминочными упражнениями.	Снижение объема нагрузки в связи с участием в соревнованиях. 75 % прыжков выполняются в зоне максимального развития (96-100%) от личного достижения.
<b>Переходный период</b>			
Восстановительный этап (2-3 недели)	Повышение уровня функционального состояния за счет снижения нервного напряжения, возникшего после зимних соревнований.	Профилактика травматизма. Сауна, бассейн, массаж, физиотерапия, специальная диета, витаминизация. Смена упражнений и мест занятий.	Снижение интенсивности и объема до 50 %.
<b>Весенне-летний подготовительный период</b>			

<p>Этап специальной физической подготовки (2 недели)</p>	<p>Развитие специальной силы с постепенным увеличением отягощений. Совершенствование техники отталкивания и техники разбега.</p>	<p>Интервальный, повторный, сопряженный, круговой, динамических усилий. Акробатика, игры 30-40 мин-3 раза в неделю; кроссовый бег 2040 мин; силовая подготовка (вес штанги 100-180 % от собственного): приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах; прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через барьеры на одной ноге, прыжки на скакалке; прыжки в длину с укороченного разбега; прыжки с укороченного разбега; упражнения на развитие верхнего плечевого пояса; барьерные разминки; ускорения 50-120 м от 5 до 8 раз; повторный бег 120-180м-3-5 раз; пробежки с ускорениями по 80-100м от 3 до 5 раз; Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание.</p>	<p>Объем тренировочной нагрузки высокий. Большой объем прыжковых упражнений с отталкиванием одной ногой. Интенсивность не высокая</p>
<p>Этап технико-физической подготовки (8 недель)</p>	<p>Скоростно-силовая направленность. Совершенствование техники прыжка.</p>	<p>Имитационные упражнения для совершенствования техники подготовительных движений к отталкиванию и отталкивания. Прыжки для совершенствования техники разбега и его ритм темповой структуры (30-35 прыжков в одно занятие). Беговые упражнения: бег с ускорениями 50-70м x 3-5 раз; прыжки через барьеры - 4 барьера через 4 беговых шагов- 10 серий; выпрыгивания из полуприседа со штангой (120140% от собственного веса); выпрыгивания из выпада со сменой ног (вес штанги 50% собственного веса); подскоки на стопе (вес штанги 70-80% собственного веса); бег со штангой на плечах (вес 40% собственного веса); прыжки на скакалке; кросс - 30-40 мин; бассейн; прыжки вверх по лестнице и спрыгивания по ступенькам; упражнения для развития мышц спины, живота, стопы, голени, мышц поднимающих бедро; броски набивного мяча.</p>	<p>4 недели - уменьшение объема силовой подготовки и увеличение скорости выполнения упражнений. Объем прыжковых упражнений без отягощений и объем тренировочной работы по совершенствованию техники движений в облегченных условиях. 1-я неделя - пониженная нагрузка; 2-я неделя - повышенная; 3-я неделя - пониженная; 4-я неделя - наивысшая нагрузка. На последних 4-х неделях, сохраняя волнообразность нагрузки, объем силовой подготовки снижается.</p>
<p><b>Соревновательный период</b></p>			
<p>Этап развития спортивной формы (4 недели)</p>	<p>Увеличение прыжков в зоне субмаксимальной интенсивности. Сохранение целостного ритма прыж-</p>	<p>Беговые упражнения. Ускорения. Пробежки по разбегу 30-40м - 3- 4раза. Прыжковые упражнения по вверх ступенькам - 200-250 раз. Прыжки через спаренные барьеры - 60 раз. Броски набивного мяча. Упражнения со штангой (50-80-120% от собственного веса): взятие штанги на грудь - 4 подхода по 2-3</p>	<p>Уменьшение объема и увеличение интенсивности нагрузки. Общее количество прыжков в занятии уменьшается. Вре-</p>

	ка. Достижение тренировочных рекордов. Психологическая подготовка. Поддержание достигнутого уровня скорости бега в разбеге.	раза; выпрыгивания из полуприседа по 5-браз; полуприседы - 5-6 подходов по 10 раз; подпрыгивание на стопе - 2 серии по 15 раз; бег со штангой на плечах - 4 серии по 15 шагов; прыжки в выпаде со сменой ног - 2-4 подхода по 4-5 прыжков Упражнения для развития мышц спины, живота, стопы. Упражнения на гибкость и растягивание. Контрольные и подводящие соревнования.	мя отдыха между прыжками увеличивается
Этап основных соревнований (8 недель)	Поддержание функционального и психологического уровня готовности. Достижение высокого спортивного результата.	Беговые упражнения. Ускорения до 100м. Пробежки по разбегу 40-50м - 3-4раза. Прыжковый комплекс упражнений: подпрыгивания на стопе 20 раз, скачки на стопе 10 раз, прыжки через барьеры (6 бар.) - 3 серии; Прыжки через спаренные барьеры - 60 раз. Броски набивного мяча. Прыжки с полного разбега. Упражнения со штангой (50-80-120% от собственного веса): взятие штанги на грудь - 4 подхода по 2-3 раза; выпрыгивания из полуприседа по 5-браз; полуприседы - 5-6 подходов по 10 раз (между подходами выпрыгивания вверх без отягощений); подпрыгивание на стопе - 2 серии по 15 раз; бег со штангой на плечах - 4 серии по 15 шагов; прыжки в выпаде со сменой ног - 2-4 подхода по 4-5 прыжков Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Упражнения на гибкость и растягивание. Отборочные и основные соревнования.	Объем нагрузки в тренировочном занятии не большой. Недельная нагрузка снижается за счет участия в соревнованиях. В прыжково-силовой тренировке - нагрузка выше средней. В технической, скоростной и прыжковой тренировке - нагрузка средняя. Интенсивность выполнения отдельных упражнений - максимальная
<b>Переходный период</b>			
Восстановительный этап (3 недели)	Повышение уровня функционального состояния за счет снижения нервного напряжения, возникшего после летнего соревновательного сезона. Профилактика травматизма.	Сауна, бассейн, массаж, физиотерапия, специальная диета, витаминизация. Смена упражнений и мест занятий.	Снижение интенсивности и объема до 50 %.

### Примерный годовой макроцикл подготовки метателей

*Таблица №55*

Этапы подготовки	Задачи	Методы и средства	Объем и интенсивность
<b>Осенне-зимний подготовительный период</b>			
Установочный этап (4 недели)	Вхождение в тренировочную работу. Силовая	Общие развивающие упражнения с отягощениями малого веса маховые и вращательные (гриф, резиновые жгуты, гантели). Жим	Объем постепенно повышается к концу периода. Интенсив-

	подготовка. Апробирование некоторых новых элементов техники.	штанги под разным углом, разным хватом (лежа, сидя, стоя) с весом 60-70% от максимального. Полуприседания на 40кг больше чем в приседании. Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на гибкость и растягивание. Метание легких снарядов (разными руками). Метание утяжеленных снарядов. Бег равномерный 15-30 мин. Игры 30мин. Удары по волейбольному мячу. Удары, используя различные отягощения из-за головы через плечо, сбоку одной и двумя руками 50 - 70 раз.	ность занятий чередуется 50-70%. А также и чередуется в самом занятии.
Этап совершенствования элементов техники и специальных физических качеств (14-16 недель)	Совершенствование техники метаний. Развитие специальной выносливости и силовой подготовки.	Упражнения с весом 50-70% от максимального на развитие силы мышц ног. Силовые упражнения со штангой с околопредельными или максимальными весами. Специальные силовые упражнения метателя с гантелями и с грузом. Метания двумя руками и одной рукой малого и среднего веса. Беговые упражнения. Ускорения. Прыжки и многоскоки. Бег со старта. Прыжки через барьеры. Имитационные упражнения. Метание набивных мячей. Специальные упражнения с гирей. Упражнения на мышцы спины и живота с отягощениями.	Общий объем повышается за счет упражнений с отягощениями и метаний. Интенсивность выполнения упражнений 50-80%.
Этап совершенствования целостной структуры соревновательных движений и дальнейшего повышения уровня специальной подготовленности (10-12 недель)	Совершенствование скоростно-силовых качеств; скоростных и силовых способностей; техники метаний. Совершенствование координации при выполнении основного метания.	Бег равномерный, Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Ускорения. Бег с высокого старта. Прыжки, прыжковые упражнения для развития «взрывной силы». Упражнения с отягощениями малого и среднего веса. Игры. Метания с утяжеленным снарядом. Метания основным снарядом.	Объем большой. Интенсивность от 70-90%.
Этап зимней соревновательной подготовки (3-5 недель)	Участие в зимней серии соревнований.	Бег равномерный. Ускорения. Специальные упражнения с отягощениями. Упражнения со штангой весом 100-120% от максимального. Метания основным снарядом. Прыжковые упражнения. Упражнения на различные группы мышц со средним весом. Упражнения на мышцы спины и живота. Упражнения на гибкость и растягивание.	Объемы небольшие. Интенсивность высокая
Соревновательный период			

Этап весенней соревновательной подготовки (6-8 недель)	Совершенствование техники метаний. Развитие специальной выносливости и силовой подготовки. Специальная силовая подготовка. Совершенствование скоростно-силовых качеств; скоростных способностей.	Упражнения с весом 70 -90% от максимального на развитие силы мышц ног. Силовые упражнения со штангой с околопредельными или максимальными весами. Специальные силовые упражнения метателя с гантелями и с грузом. Метания двумя руками и одной рукой малого и среднего веса. Беговые упражнения. Ускорения. Прыжки и многоскоки. Бег со старта. Прыжки через барьеры. Имитационные упражнения. Метание набивных мячей. Специальные упражнения с гирей. Упражнения на мышцы спины и живота с отягощениями. Метания основным снарядом. Прикидки.	Объем 80% от максимального. Интенсивность упражнений от 60-90%.
Этап развития и реализации спортивной формы (8-10 недель)	Реализация достигнутого уровня. Улучшение физического состояния.	Бег равномерный. Беговые упражнения. Упражнения со штангой весом 80-100%. Метания основным снарядом. Имитационные упражнения. Метания камней. Упражнения на гибкость и растягивание. Соревнования	Объем 60-80% Интенсивность от 70-100%
<b>Переходный период</b>			
Восстановительный этап (3 недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний.	Медленный бег, игры, плавание, прогулки.	Объем и интенсивность низкая.

### Примерный годовой макроцикл подготовки многоборцев

*Таблица №56*

Этапы подготовки	Задачи	Методы и средства	Объем и интенсивность
Базовый этап (4 недели)	Развитие общей выносливости и максимальной силы. Техническая подготовка в метаниях, барьерном беге.	Кроссовый бег 3-7 км, повторный бег от 100 до 600м, спортивные игры - 30-60 мин, средства ОФП для разгибателей бедра, голени, плеча, туловища, предплечья, сгибателей стопы, упражнения с отягощениями для развития мышц ног, упражнения на тренажерах, упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц рук, прыжковые упражнения 100-200 раз, имитационные упражнения, барьерный бег - 30-60 шт., метание копья 50-70 раз.	Повышение объема кроссового бега. Интенсивность отрезков 80%. Большой объем в длинных метаниях. Большой объем силовой подготовки.
Общеподготовительный этап (8 недель)	Развитие общей и специальной выносливости; общей силы и силовой выносливости; скорости бега. Совершенствование	Фартлек, интервальный и повторный бег от 200 до 500м, переменный бег 8-10р по 100м, 6- 8р x 150м, 3-5 по 200м, 2-4р x 300м; упражнения с отягощениями для развития мышц ног и рук, бег или специальные упражнения в гору от 60 до 150м, бег со старта от 30 до 60м, бег с ходу на коротких отрезках, специальные упражне-	Снижение объема кроссового бега. Увеличение интенсивности отрезков 85%. Большой объем силовой выносливости. Большой объем упражнений для

	ние техники бега, затем быстроты, скоростной выносливости и скоростной силы.	ния на развитие быстроты, упражнения со штангой круговым методом: выпрыгивания из полуприседа, рывки, толчки, взятие на грудь; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота.	быстроты. Большой объем силовой подготовки
Специально - подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скорости; скоростной и специальной выносливости; техники бега. Развитие специальной силы. Работа по связкам «спринт-длина», «длина-ядро», «высота-повторный бег»	Кросс 30-40мин. Бег со старта и с ходу на коротких отрезках; эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег на отрезках от 150 до 500м; барьерный бег-50 шт.; упражнения с отягощениями; специальные беговые упражнения 50-80м; прыжковые упражнения от 100 до 150; прыжки с шестом 10-20 раз; прыжки в высоту 10-20 раз; прыжки в длину 8-16 раз; толкание ядра 20-40 раз.	Интенсивность в беге возрастает, доходит до максимума. Кросс 1 раз в неделю. Увеличивается объем прыжковых упражнений. Умеренный объем силовой работы
<b>Зимний соревновательный период</b>			
Соревновательный этап (4 недели)	Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях. Поддержание высокого уровня тренированности.	Кросс 30-40 мин. Бег со старта и с ходу на коротких отрезках; интервальный и повторный бег от 200 до 600м; барьерный бег 40 шт.; толкание ядра 20-30 раз; упражнения с отягощениями; специальные беговые упражнения 50-60м; упражнения со штангой: взятие на грудь, полуприседа, выпрыгивания, толчки; прыжковые упражнения 30-100 раз; прыжки с шестом 8-20 раз; прыжки в длину 8-10 раз; прыжки в высоту 10-15 раз; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота.	Небольшой объем бега максимальной интенсивности. Объем нагрузки силовых и прыжковых упражнений снижается.
<b>Переходный период</b>			
Восстановительно-поддерживающий этап (2недели)	Восстановление организма, профилактика и лечение травм, поддержание тренированности.	Кросс, фартлек, интервальный бег, спортивные игры, плавание и восстановительные мероприятия.	Нагрузка и объем 50%.
<b>Весенне-летний подготовительный период</b>			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее развитие специальной и силовой выносливости, скорости бега и совершенствование техники бега, совершенствование техники метаний.	Кроссовый бег 30-50 мин. Интервальный и повторный бег 300-500м, специальные беговые упражнения 80-120м, бег в гору 100-150м; бег со старта 30-5070м, с ходу 50-60м и под уклон 50-120м, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, имитационные упражнения 20-30 раз; броски копья 20-50 раз; метания диска 20-40 раз, толкание ядра 20-40 раз; прыжковые упражнения 50150 раз; прыжки с шестом 15-20 раз; прыжки в длину 10-20	Повышение интенсивности бега до 80-85%. Увеличение объема кроссовой подготовки. Объем силовой подготовки повышается. Объем метаний большой.

		раз; прыжки в высоту 10-20 раз; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота. Работа по связкам: «выносливость - сила».	
Специально - подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скоростной выносливости и скорости бега; техники бега и метаний; специальной выносливости и силы.	Интервальный и повторный бег, специальные беговые упражнения, бег с отягощением 30-100м; бег с ходу 50-100м, барьерный бег 30-60 шт.; упражнения со штангой, упражнения на тренажерах и с набивными мячами; прыжки в длину 12-20 раз; прыжки с шестом 10-20 раз; прыжки в высоту 10-15 раз; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота; броски копья 20-40 раз; метания диска 20-40 раз, толкание ядра 20-40 раз; контрольные старты, прикидки и подводящие соревнования.	Интенсивность беговых отрезков максимальная. Увеличение объема прыжковых упражнений. Большой объем метаний. Большая доля специально-технических упражнений
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Дальнейшее повышение СФП. Совершенствование техники, тактики и психологической подготовки.	Повторный бег с повышенной скоростью 100-200м, бег под уклон 50-120м, бег со старта 50-60-70-80м, с ходу 30-50-60м, барьерный бег 20-50 шт.; броски копья 15-30 раз; метания диска 15-30 раз, толкание ядра 15-30 раз; прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (прикидки).	Объемы снижаются. Интенсивность в некоторых упражнениях максимально высокая
<b>Летний соревновательный период</b>			
Этап подготовки к основным стартам (7 недель)	Совершенствование специальных физических и психологических качеств, техники, темпа, ритма бега. Достижение высоких результатов на основных соревнованиях года.	Повторный бег с повышенной скоростью 150-300м, бег со старта 50-60-150м, с ходу 60-100м, все метания 8-15 раз; прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (прикидки).	Объем нагрузки не большой. Нагрузка снижается за счет участия в соревнованиях. В прыжково-силовой тренировке - нагрузка выше средней. В технической, скоростной и прыжковой тренировке - нагрузка средняя. Интенсивность выполнения отдельных упражнений максимальная
Этап после главного старта (6 недель)	Поддержание высокого уровня тренированности; успешное выступление в соревнованиях.	Повторный бег 150-500м; Ускорения 30-80м; работа по связкам: «быстрота-сила - выносливость» 1 -й вариант: Спринт барьерный бег - прыжок-метание-бег, 2-й вариант: «метание-прыжок-бег»; соревнования.	Объем нагрузки изменяется волнообразно (1-я неделя повышение объема, 2-я понижение, 3-я достигает наибольшей величины, 4-я разгрузочная, восстановительная, нагрузка понижается).
<b>Переходный период</b>			

Восстановительный этап (3 недели)	Восстановление организма. Профилактика и лечение травм, активный отдых.	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание.	Снижение интенсивности и объема до 50
-----------------------------------	---	--	---------------------------------------

В приложении № 3 к программе, приведены расширенные методические рекомендации ИААФ по организации спортивной тренировки.

### **Средства и методы подготовки.**

Для достижения цели тренировки и решения соответствующих задач используются многочисленные средства и методы. Средство — это конкретное содержание действий спортсмена, а метод — способ действий. Главным средством обучения и тренировки легкоатлета являются различные физические упражнения, вспомогательными – слово и показ. В практике широко используются следующие пять видов физических упражнений:

- Основные упражнения, которые подлежат изучению или в которых специализируется тот или иной легкоатлет;
- Подводящие, способствующие более эффективному овладению техникой основных упражнений;
- Общеразвивающие, посредством которых достигается гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена;
- Специальные, направленные преимущественно на развитие и совершенствование двигательных качеств и навыков (техники), специфических для того или иного вида легкой атлетики;
- Вспомогательные, не имеющие, казалось бы, прямого отношения к основным легкоатлетическим упражнениям, но играющие важную роль, так как они способствуют разносторонней физической подготовке, более рациональному отдыху, в первую очередь нервной системы, более эффективному расслаблению и т.п. К ним относятся различные виды спорта: гимнастика, лыжи, плавание, спортивные игры, а также те виды легкой атлетики, в которых данный спортсмен не специализируется.

Применение одних и тех же средств может, осуществляется по-разному. В зависимости от этого говорят о том или ином методе тренировки.

В процессе подготовки легкоатлета практически используются все основные методы, но характер их применения – последовательность, объем, интенсивность и т.п. – меняется в зависимости от этапа, от того, направлено ли основное внимание на обучение или тренировку. Цель любого метода - обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, воздействий и нагрузок, успешно решать поставленные задачи.

Поскольку подготовка легкоатлета начинается с обучения, вначале используется метод объяснения техники изучаемых упражнений. Объяснение должно быть кратким, образным и касаться главного, сути изучаемого упражнения. Объяснение сопровождается показом упражнения тренером или одним из занимающихся, хорошо владеющим техникой данного упражнения, демонстрацией наглядных пособий – фотоснимков, кинограмм, рисунков. Полезно использование кинокольцовок



и короткометражных фильмов, причем особый эффект достигается в тех случаях, когда демонстрация киноматериалов осуществляется в замедленном темпе, с задержкой ленты в нужных местах, возвращением и повторным показом отдельных кадров, на которых запечатлены наиболее важные и трудно усвояемые элементы движений.

Чем моложе спортсмены и, менее технически подготовлены, тем короче, проще, образнее должно быть объяснение и более частым, и четким показ.

При изучении техники легкоатлетических упражнений (а в дальнейшем и при ее совершенствовании) используют целостный и раздельный методы. Целостный метод обучения заключается в выполнении упражнения или его главной части, составляющей основу данного упражнения. Такие упражнения, как гладкий бег, прыжки в длину и в высоту с разбега, особенно простейшими способами, изучаются, как правило, в целом. Изучать их по частям (расчлененным методом) просто невозможно. «Беговые» движения рук, стоя на месте, — это не бег, так же как разбег без отталкивания – не прыжок. Такие сложные в техническом отношении виды легкой атлетики, как метание молота и прыжки с шестом, с самого начала изучаются расчлененным методом. Попытаться раскрутить и выпустить молот можно, но новичку сделать это технически правильно невозможно. То же относится и к обучению технике прыжка с шестом, барьерного бега. Расчлененный метод обучения широко применяется и в других видах легкой атлетики, но на последующих этапах подготовки.

В тренировке легкоатлета широко используются и другие методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный, контрольный, соревновательный и др.

*Равномерный метод* характеризуется выполнением упражнений со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия. Развивает выносливость, и обычно используется при обучении и тренировке в циклических видах легкой атлетики – ходьбе и беге.

*Повторный* - стереотипное повторение упражнения без четко определенных интервалов отдыха. Применяется для закрепления изучаемых движений, чувства скорости, совершенствования техники, развития двигательных качеств.

*Переменный* - непрерывное выполнение упражнения, но с изменением характера повторяющихся действий, например, чередование бега с различной скоростью. Используется для развития выносливости, быстроты, силы, тактических навыков, исправления ошибок в технике движений.

*Интервальный* - конкретные диапазоны усилий в повторном выполнении действий, при которых заранее планируются и строго регламентируются интервалы отдыха. Чаще всего применяется при развитии специальной выносливости.

Одной из разновидностей интервальной тренировки является «фартлек» (fartlek в переводе со шведского означает «скоростная игра»). Фартлек подразумевает бег на различных скоростях во время тренировки. Является одним из фундаментальных видов тренировок в любой программе по подготовке к бегу на средние и длинные дистанции. Общим правилом является то, что интенсивность нагрузки должна находиться в диапазоне 60-80% максимального ритма сердца. Кроме того,

для профилактики травм нужно обязательно включать в программу разминку и заминку. Фартлек является одним из самых эффективных методов, развивающих кардиореспираторную систему. Суть его заключается в изменении скорости на отдельных участках, включениях спуртов и ускорений на отдельных участках дистанции в сочетании с равномерной работой. Это позволяет осваивать большие объемы нагрузки при достаточно интенсивном уровне воздействия. Продолжительность работы постепенно доводят до 120 минут (у сильных марафонцев до 2,5 часов).

Темповая тренировка подразумевает комфортно тяжелый бег в течение продолжительного периода времени, как правило, с заранее определенным темпом и километражем (или временем бега). Продолжительность, интенсивность и частота темповых тренировок будет зависеть от дистанции, к которой готовится бегун. Однако продолжительные усилия от 20 до 90 минут с правильно спланированным темпом обязательно улучшат аэробные возможности спортсмена, эффективность бега, а также добавят чувство уверенности в собственной способности выдерживать высокий темп бега на протяжении длительного времени. Используется в основном бегунами на средние и длинные дистанции для развития скоростной выносливости.

*Метод "до отказа"* - непрерывное, относительно медленное выполнение упражнений с усилиями на уровне 50—70% от максимального до тех пор, пока не начнет нарушаться правильность движений и наступит значительное утомление. Используется легкоатлетами при развитии силовых и скоростно-силовых качеств. Работая через «не могу», спортсмен преодолевает собственный психологический барьер и помогает мышцам бороться с адаптацией, вызывая гипертрофию мышечных тканей.

*Круговой* - поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений. Этот метод позволяет эффективно осуществлять сопряженное развитие качеств и совершенствование техники движений. Применяется в тренировочном процессе во всех видах легкой атлетики.

*Игровой* - развитие двигательных качеств в процессе спортивных и подвижных игр. Широко применяется для повышения эмоциональности занятий, совершенствования координации движений, развития быстроты и выносливости.

*Интегральный метод* подразумевает объединение и комплексную реализацию разнообразных компонентов подготовленности спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психологическая, интеллектуальная и т.д.) в процессе реализуемой соревновательной и тренировочной деятельности. Интегральная подготовка является одним из важнейших факторов по подготовке спортсменов, получение ими необходимого спортивного мастерства и последующего его совершенствования.

*Контрольный и соревновательный методы* служат для проверки результатов, достигнутых в итоге подготовки, для показа максимально возможных достижений в условиях спортивной борьбы с соперниками.

Определяя, какие средства и методы подготовки применить на занятиях с детьми различного возраста, тренер должен исходить, прежде всего, из возрастных

особенностей спортсменов.

### Методические указания

#### Правила повторности:

Количество повторений одного упражнения, одной тренировочной работы определяется главным образом продолжительностью и качеством их. В принципе, чем они короче по времени и легче по выполнению, тем число повторений больше. Однако это правильно лишь для случаев, когда упражнения не достигает соревновательного уровня. При очень высокой интенсивности, координационной сложности и психической напряженности упражнений повторность их уменьшается. Вместе с ослаблением требований к ним, к этим качественным сторонам нагрузки, увеличивается длительность непрерывного выполнения упражнений. Это главный путь усиления адаптации к такого рода нагрузкам, образования условно-рефлекторных связей, овладения техникой. При этом число повторений может уменьшаться соответственно увеличению непрерывной работы, но оно может и возрасти, если есть необходимость дальнейшего наращивания суммарной нагрузки.

Одно из важных правил повторности - каждый раз начинать и выполнять упражнение, тренировочную работу в состоянии, требуемом соответственно задачам подготовки. При этом число повторений в одном тренировочном занятии, в одном тренировочном дне, в одном и нескольких макроциклах должно соответствовать психическим и физическим возможностям спортсмена воспринять всю сумму нагрузок и ответить намеченным уровням адаптации и восстановления.

#### *Интервалы между повторными нагрузками.*

Они играют очень важную роль. Они создают условия для отдыха и восстановления и обеспечивают тем самым дальнейшее выполнение повторной работы на требуемом уровне, достижение эффективной адаптации, решения других задач.

При определении требуемых интервалов учитывают цель, характер и продолжительность их. Цели интервалов:

- полное восстановление всех функциональных возможностей организма спортсмена, достижений высокого уровня работоспособности;
- восстановление применительно к выполняемой тренировочной работе, позволяющее повторять ее в занятиях и днях, на том же уровне или с каждым разом на более высоком уровне;
- неполное восстановление, из-за чего повторные нагрузки возрастают и после достаточного отдыха обеспечивают повышенную адаптацию и более высокую готовность к старту;
- полное восстановление функциональных возможностей того или иного органа или системы, того или иного компонента подготовленности. В этом и других случаях необходимо учитывать гетерохронность в процессах восстановления, когда на это в одних функциях, например, сердечнососудистой системы требуются минуты, в других, например, мышечной системы, - часы, а в-третьих, например, центральной нервной системы и психической сферы, - дни, а в особых случаях и недели;
- кратковременный нерегламентированный отдых в спортивных играх;

- кратковременный отдых, регламентированный правилами проведения соревнований.

#### *Характер интервалов:*

- Пассивный отдых: лежа, сидя или стоя. Используется как кратковременные паузы между упражнениями, выполняемыми сериями или повторно, между вынужденными и специальными остановками, например в стрельбе, в метании подряд нескольких снарядов, в сериях упражнений с гантелями, перед прыжком на лыжах и т.д.
  - Пассивный отдых ни в коем случае не должен иметь место тотчас же после выполнения напряженной тренировочной работы, связанной с проявлением силы, быстроты и особенно выносливости на протяжении 30 сек и более.
  - Пассивный отдых может включать в себя и кратковременный сон 10-30 мин, иногда и более между большими тренировочными нагрузками в одном растянутом тренировочном занятии или при 2 и более занятиях в течение дня;
  - Активный отдых в виде ходьбы, медленного бега, передвижения с малой скоростью на лыжах, коньках, велосипеде, лодке и т.д. упражнений и расслаблении и др. Используется как относительно кратковременный (1-5 мин) интервал между упражнениями. Например, ходьба за снарядом после броска в метании, возвращение к месту старта, переход от одного снаряда к другому в гимнастике и др.
  - Особую роль играет активный отдых в интервальном методе развития выносливости, где повторно чередуется интенсивное передвижение в циклическом виде спорта, создающее значительные требования к функциям большинства органов и систем, и передвижение с малой скоростью, дающее отдых от нейропсихических напряжений, но сохраняющее на достаточно высоком, развивающем уровне другую деятельность организма, в частности, сердечно-сосудистую.
- Подобным образом может повторно чередоваться высокоинтенсивные упражнения в технике с легким бегом или игрой с мячом, силовые нагрузки с метанием в цель, скоростные действия с купанием и т.п. Важно учитывать эмоциональность упражнений и положительный эффект внешних условий, при которых интервал активного отдыха может и не дать заметного снижения (возможно и повышение, специально организуемое тренером) физиологической нагрузки, но значительно облегчит психическое напряжение;
- тренировочный режим с использованием нагрузок, подготавливающих к повторному выполнению упражнений, развивающих или поддерживающих те или иные компоненты подготовленности, но не затрагивающие те функции органов и систем, что требуют более длительного времени для восстановления. Например, после напряженного соревнования или предельной тренировочной нагрузки может потребоваться не менее 3 недель для восстановления нейропсихических возможностей. Естественно, что в течение этого времени нецелесообразно предоставлять полный отдых, необходимо продолжить тренировку для сохранения на достигнутом уровне некоторых компонентов подготовленности;
  - самовнушенный и внушенный отдых используется между большими тренировочными и соревновательными нагрузками, разделенными интервалом более 20

мин. Обычно после такого отдыха выполняется разминка и психическая настройка на предстоящую нагрузку;

- отдых с применением средств восстановления срочных (массаж, вибромассаж, гидро-вибромассаж, инфракрасное облучение и др.) в перерыве в 10—30 мин между тренировочными работами;
- отдых в реабилитационном центре между значительными тренировочными и соревновательными нагрузками, разделенными интервалом в 2 и более часов. Используется комплекс средств восстановления, указанных в разделе «Средства восстановления»;
- отдых комплексный с использованием 2 и более. Применяется в интервалах от 30 сек. (например, спокойная ходьба, 2—3 упражнения в расслаблении и пассивная пауза перед прыжком в высоту), до нескольких часов (например, ходьба, медленный бег, массаж и отдых, лежа между утренним и дневным занятием).

#### *Продолжительность интервалов*

Тренировочные и соревновательные нагрузки повторяются через интервалы различной длительности от нескольких секунд до 30 дней. Главное назначение интервалов - обеспечить готовность требуемого уровня выполнять повторную работу или эффективно продолжать движения. Конкретная продолжительность их определяется, исходя из задач и методов тренировки, состояния спортсмена, особенности вида спорта, внешних условий и характера интервала. Увеличение нагрузки обычно требует удлинения интервала, и, наоборот, снижение нагрузки позволяет уменьшать интервалы. Вместе с тем укорочение интервалов, ведущее к неполному восстановлению функциональных возможностей, затрудняет выполнение повторных упражнений и, следовательно, увеличивает нагрузку.

Вместе с тем при воспитании выносливости в любой работе, ее повторное выполнение большей частью осуществляется при наступившем утомлении. При этом интервалы могут увеличиваться по мере продолжения повторений нагрузки с тем, чтобы обеспечить такую же интенсивность тренировочной работы. Вместе с ростом подготовленности в данном упражнении улучшается и способность начинать ее несколько раньше, тем самым укорачивая интервал, а при неизменной его продолжительности - повышать качество и количество тренировочной работы. Примерная продолжительность интервалов в связи с особенностями тренировки и соревнований следующая:

- очень малая продолжительность – 1-20 сек, позволяющая выдерживать требуемый ритм дыхания, лучше сочетать напряжение с расслаблением, успешнее выполнять повторные серии движений, обеспечивать переходы от одного действия к другому;
- малая продолжительность 30-120 сек, позволяющая при незаметной усталости мышц, некотором снижении ЧСС, но все еще повышенном обмене веществ и высоком уровне функции ЦНС выполнять повторные упражнения.

Возникновение чувства некоторого утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнения, в котором требуются по преимуществу быстрота, сила, ловкость, правильность и точность движений, меткость. Подобные упражнения,

обычно выполняемые с высокой интенсивностью, большим нервным напряжением, нецелесообразно продолжать при возникновении утомления. Указанный интервал отдыха, восстанавливая силы спортсмена, позволяет ему выполнять упражнения повторно.

Малая продолжительность интервала, а также достигающая 3-4 минут, используется при необходимости повторять большую нагрузку, главным образом - при развитии выносливости, на фоне увеличивающегося утомления и, следовательно, не до восстановления.

Важно понимать, что малые интервалы, не дающие даже относительного отдыха, меняют направленность тренировочной работы, обеспечивающей высокий уровень анаэробного обеспечения, особенно в ее гликолитической и алактатной части:

- средняя продолжительность 5-10 мин - обычно возвращает ЧСС к относительной норме (за исключением особо больших, нагрузок), оставляя функции других органов и систем на высоком уровне и не снижая психическую настроенность на повторение тренировочной работы;
- большая продолжительность 20-35 мин. обеспечивает возвращение ЧСС к норме, восстанавливает в полной мере функциональные возможности органов и систем, что создает возможность для эффективных повторений тренировочной работы с целью развития выносливости в упражнении продолжительностью 40 сек. и более;
- очень большая продолжительность 2-12 часов между 2-5 тренировочными занятиями в день и стартами в одном дне состязания;
- наибольшая продолжительность выражается в днях: 1-2 дня полного отдыха от соревнований или тренировки, 2—3 дня профилактического отдыха от перегрузки, 3-30 дней между пиками нагрузок в тренировочном режиме одного и нескольких микроциклов;
- продолжительность, регламентируемая правилами проведения состязания: перерывы между раундами в боксе, схватками в борьбе, стартами в гонках с преследованием и т.д., предоставляемым временем для разминки на месте соревнования;
- продолжительность интервалов, обусловленная заменой игроков во время матчей в хоккее, баскетболе и др.

Соотношение количества повторений и продолжительности интервалов. Такие соотношения устанавливаются, прежде всего, на основании уже известного спортивного опыта. Из него следует, что чем легче упражнение, тем более может быть повторений и меньше интервалы отдыха. Наоборот, чем труднее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Вместе с увеличением интервалов возрастает и доля активного отдыха в них.

Практический опыт, подробный учет и анализ проведенной подготовки спортсмена, а также аппаратные измерения позволяют более точно определить требуемые количества повторений, продолжительности и характера интервалов.

Найденные показатели не могут быть неизменной величиной. Повышение

тренированности, необходимость уменьшить или увеличить дозировку, изменение гигиенических и других условий, период тренировки, самочувствие спортсмена и многое другое будут оказывать серьезное влияние на интервалы между упражнениями к количеству их повторений.

### **3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий**

Одной из самых больших угроз для честных соревнований по всем видам спорта является употребление допинга, предназначенного для искусственного повышения результатов. Во всем мире допинг запрещен национальными правилами, правилами всех международных спортивных руководящих органов и правилами Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Запрещенные вещества – это обман, и он может, в конечном счете, создать негативные медицинские проблемы для использующих их спортсменов.

Употребление допинга – это симптом проявления философии «победа любой ценой» и невежества со стороны тренера и спортсмена. Большинство ведущих тренеров мира обладают хорошо развитой спланированной, сбалансированной философией и используют тщательно разработанные долгосрочные программы подготовки. Такая философия ставит развитие спортсмена на первое место и дает результаты на самом высоком международном уровне без употребления допинга. В допинге не будет нужды, если все тренеры будут следовать на словах и на деле философии, подразумевающей первостепенность спортсменов и второстепенность победы.

Фармакология и медицинские технологии в спорте уже долгое время делятся на запрещенные и разрешенные. К сожалению, в последние годы проблемы использования фармакологии, причем не просто витаминов, а серьезных препаратов, начала проникать в среду детско-юношеского спорта. Тренеры, спортсмены, а также часто сами родители в целях достижения лучших спортивных результатов начинают использовать у юных спортсменов фармакологические средства. И очень часто, в погоне за рекордами, применяют препараты, хотя и не входящие в Запрещенный список ВАДА, но те, которые еще в силу возраста спортсмена не могут быть ему назначены.

В практику большого спорта вошли стимулирующие работу организма средства, – опасность которых заключается в том, что эту группу составляет только небольшое количество разрешенных и огромное количество запрещенных препаратов. Причем запрещены они не только для спортивного мира, но и для не терапевтического свободного применения молодыми людьми.

Проблема допинга непосредственно связана с проблемой наркомании (по данным научных исследований, спортсмены, принимающие допинг, более склонны к употреблению алкоголя и наркотиков). Работа с родителями спортсменов – важное направление профилактической антидопинговой работы. Семья должна поддерживать и понимать ежедневные заботы юного спортсмена, оказывать поддержку и доверие тренерскому коллективу своего ребенка и не ставить под сомнение их профессионализм.

Для спортсмена существует и еще одна семья – спортивная. Это в первую

очередь, тренеры, наставники и ребята из своего тренировочного зала. Тренеры и другой персонал спортсмена зачастую являются наиболее авторитетными советниками в построении спортивной карьеры для спортсменов. Особенно в юном возрасте, когда авторитет старших зачастую непререкаем. К сожалению, тренер — это тот субъект, который заинтересован в получении максимального результата своим подопечным, иногда это происходит путем применения запрещенных веществ и методов. Поэтому работа с тренерами должна быть направлена как на повышение уровня знаний по проблематике, так и на повышения ответственности за происходящее со спортсменами.

В главных антидопинговых документах (Всемирном антидопинговом кодексе и Конвенции против применения допинга Совета Европы) выделяется целевая аудитория, на которую должны быть направлены эти антидопинговые программы:

1. Спортсмены;
2. Обслуживающий персонал (хотя в Конвенции есть только на это указание, в отличие от Кодекса, где эта целевая аудитория более точно определена);
3. Спортивные организации, которые включают в себя задачу по борьбе с допингом (прописано только в Кодексе);
4. Молодежь и их родители (прописано только в Конвенции). Наиболее перспективными методами борьбы с употреблением допинга в современном спорте являются совершенствование процедуры допинг-контроля; активизация антидопинговой пропаганды в СМИ и образовательные методики.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила). Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена; - отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных



субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

**Комплекс антидопинговых воспитательных и образовательных программ, учитывающих возрастные особенности легкоатлетов, проходящих подготовку на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки в Учреждении**

### **Антидопинговая программа**

#### **для спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки**

Объем программы – 5 часов.

Содержание

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» (1 час).

Тема 3. Антидопинговые правила. Запрещенный список (1 час).

Тема 4. Запрещенный список (1 час).

Тема 5. Допинг-контроль (1 час).

Программа строится на беседе.

Программа предусматривает прохождение двух тестирований – начального и итогового.

На первом занятии спортсмены проходят тестирование, выбирая правильный, на их взгляд, ответ из серии предложенных ответов.

На заключительном занятии спортсмены отвечают на вопросы итогового проверочного теста, что позволит оценить качество усвоения учебного материала.

На занятиях в рамках проведения антидопинговой программы приветствуется участие детей в обсуждении тем.

Тема 1. Вводное занятие

Значение спорта в жизни человека. Понятие «чистоты» спорта.

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.

Формат занятия – беседа.

В рамках обсуждения темы спортсменам предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

- для чего нужен человеку спорт?
- почему именно они занимаются спортом?
- что такое «чистый» спорт в понимании спортсменов?
- почему им нравятся занятия спортом?
- что в спорте главное – победа или участие?
- смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?
- кого из известных спортсменов они знают?
- есть ли у них кумиры в спорте?

- известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково отношение спортсменов к таким ситуациям?

- чего спортсмены ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их мечта в спорте и цель занятий спортом?

- можно ли ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника.

В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «не правильные».

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга»

Цель занятия – дать спортсменам представления о чистоте спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».

Для начала необходимо задать спортсменам вопрос: слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»? После полученных ответов необходимо дать определение допинга.

Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, а более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, что-то использовать запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу/руку. В итоге, прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

Тема 3. Антидопинговые правила. Запрещенный список

В спорте, как и везде, есть свои правила, которые нельзя нарушать.

Например, вы знаете о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал.

Что происходит, если кто-то нарушает правила?

Кто-то от этого страдает – причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Того, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как мы уже говорили, тоже есть правила. Например, в легкой атлетике свои правила, в спортивной борьбе – свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют.

Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен. Если вы хотите стать спортсменом, вы должны знать не только правила вашего вида спорта (например, где старт, где финиш, что дистанции имеют определённую длину, и т.д.), но и обязательно знать антидопинговые правила!

Итак, какие это правила? Может, кто-то знает антидопинговые правила? Что нельзя делать спортсмену?

Получить ответы и предположения спортсменов.

Итак, нарушением правил являются случаи:

- если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;

- если даже спортсмен только попытался применять такие препараты;

- если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг-контроль мы рассмотрим на следующем занятии), потому что это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;

- если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;

- также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Когда мы говорили о правилах дорожного движения, мы разобрали, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные ситуации, а нарушитель понесет наказание. Итак, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

- спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);

- спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;

- спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.

Тема 4. Запрещенный список

Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать. Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для легкоатлетов, так и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – и в России, и во Франции, и в США.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со

спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Запомните, что если вы решили стать спортсменом, вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства.

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях. Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

#### Тема 5. Допинг-контроль

Для того чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг-контроль. Допинг-контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре допинг-контроля.

Как организуется допинг-контроль?

1. Кто проводит допинг-контроль?

Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.

2. Где проводится допинг-контроль?

Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

3. Что проверяют?

У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

4. Где проверяют анализы спортсменов?

Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

5. Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше?

В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда!

Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел о своем поступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт.

Анкета для спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки

Входное тестирование

В спорте важна только победа.

Да - Нет

Победы можно достичь любым способом, даже не совсем честным.

Да - Нет

Спортсменам, как и всем остальным людям, можно использовать при болезни любые лекарства, помогающие выздороветь.

Да - Нет

Существуют ли антидопинговые правила?

Да - Нет

Опасен ли допинг для здоровья, если он повышает спортивные результаты?

Да - Нет

Итоговое тестирование

Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила?

Да - Нет

Можно ради победы на районных соревнованиях применять допинг?

Да - Нет

Если спортсмен заболел, он может для лечения использовать любой препарат.

Да - Нет

Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет.

Да - Нет

Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно.

Да - Нет

Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают.

Да - Нет

За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз.

Да - Нет

**Антидопинговая программа  
для спортсменов, занимающихся на тренировочном этапе  
(этап начальной специализации)**

Объем программы – 6 часов.

Содержание

Тема 1. Введение. Польза спорта (1 час).

Тема 2. Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте (1 час).

Тема 3. Антидопинговые правила и документы (1 час).

Тема 4. Допинг-контроль (1 час).

Тема 5. Наказание за нарушение антидопинговых правил (1 час).

Тема 6. Ответственность спортсмена (1 час).

Тема 1. Введение. Польза спорта

Давайте разберемся, что такое спорт. Можно дать много характеристик спорту. Спорт приносит известность, славу, удовлетворение от победы, награды, деньги

и т.д. Но спорт — это также и упорный труд, умение честно соревноваться, умение честно выигрывать и достойно проигрывать. Каждый спортсмен, который планирует посвятить выбранному виду спорта свою жизнь, сделать успешную спортивную карьеру, должен придерживаться следующих принципов и правил:

- важна только честная победа; поражение в честной борьбе ценнее, чем победа, достигнутая обманным путем;

- в спорте победа – это не главное, главное – проявить характер, свои силы и в борьбе на равных условиях выявить сильнейшего; тот спортсмен, который умеет проигрывать, делает выводы, что ему надо больше тренироваться, соблюдать правильный режим, правильно питаться и т.д. для достижения лучшего результата.

Итак, мы выяснили, что занятия спортом положительно влияют на человека: воспитывают характер, укрепляют силу воли, учат дисциплине и ответственности.

Тема 2. Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте

Допинг – это лекарства (медицинские препараты), которые спортсмены принимают для того, чтобы улучшить свои возможности и показать нечестным путем более высокий спортивный результат. Так как нечестное спортивное поведение запрещено, то использование допинга в спорте запрещено для всех спортсменов.

Кроме препаратов, которые улучшают спортивные результаты, есть препараты, которые помогают «скрыть» в организме использование других запрещенных препаратов (или помогают организму быстрее очиститься от запрещенных в спорте препаратов). Такие препараты тоже в спорте запрещены.

Допинг в спорте запрещен по нескольким причинам.

Первая причина. Использование допинга – это несоблюдение спортивных правил, главный принцип которых – честная борьба для определения сильнейшего в равных условиях. Если кто-то заведомо имеет преимущество перед соперниками, то определение сильнейшего лишено смысла.

Вторая причина. Использование допинга наносит серьезный вред здоровью. Если здоровый спортсмен для повышения своих спортивных результатов принимает медицинские препараты, которые используют больные люди для лечения, то у таких спортсменов могут развиваться серьезные заболевания, что может привести даже к инвалидности или смерти.

Третья причина. Нечестные спортсмены принимают допинг в надежде улучшить спортивные результаты – пробежать быстрее, метнуть дальше, прыгнуть дальше или выше. Тем самым они наносят себе психологическую травму.

Каждый спортсмен должен научиться верить в себя и свои силы. Нельзя рисковать своим здоровьем и спортивным будущим ради одной победы – это может навсегда лишить спортсмена занятий спортом.

Тема 3. Антидопинговые правила и документы

Антидопинговые правила – это правила, которые должен знать каждый спортсмен. Антидопинговые правила – это такие же правила, как правила по виду спорта, спортивной дисциплине и т.д., в которых разбирается каждый спортсмен. Эти правила одинаковы для всех спортсменов во всем мире.

Если спортсмен не знает антидопинговых правил, он может по незнанию их нарушить, но незнание не будет оправдывать такого спортсмена, и он будет наказан за несоблюдение антидопинговых правил.

Антидопинговые правила:

- запрет на применение допинга (допинг запрещен для всех спортсменов во всех видах спорта и во все странах мира; запрещены не только прием допинга, но и даже попытка применить допинг);

- запрещено отказываться от сдачи пробы;

- запрещено распространять допинг;

- запрещено подменивать пробы, протоколы и т.д.;

- запрещено скрывать информацию, если известно, что кто-то из спортсменов принимает допинг или кто-то из тренеров дает спортсмену допинг.

За нарушение антидопинговых правил наказывают не только спортсмена, но и тренера, если он побуждает спортсмена принимать допинг.

Подробное описание антидопинговых правил содержится в документе, который обязателен для исполнения всеми спортсменами, – Всемирном антидопинговом кодексе. В 1999 году была создана первая в мире антидопинговая организация – Всемирное антидопинговое агентство, которое и разработало Кодекс.

Существует еще один важный для спортсменов, тренеров и спортивных врачей документ – это Запрещенный список. Это список препаратов, лекарств, которые нельзя принимать спортсменам. Этот список обновляется 1 раз в год. Если медицинский препарат включен в такой список, то этот препарат нельзя применять спортсменам. Запрещенный список состоит из трех разделов. Первый раздел: список препаратов, которые запрещены в спорте всегда – их запрещено принимать во время соревнований, во время тренировок, т.е. их прием категорически запрещен в спорте. Второй раздел: вещества (лекарства, медицинские препараты), которые запрещено принимать спортсменам только во время соревнований. Есть еще третий раздел Запрещенного списка: вещества, которые запрещено принимать спортсменам, занимающимся определенными видами спорта (стрельба из лука, автомобильный спорт и др.).

#### Тема 4. Допинг-контроль

Любого спортсменам могут попросить сдать пробу для определения того, принимал он допинг или нет. Такая процедура называется допинг-контролем (или тестированием).

Допинг-контроль проводят специальные люди – инспекторы допинг-контроля, у которых есть соответствующие документы.

Каждый спортсмен должен помнить, что его в любое время могут протестировать – на тренировке, во время соревнований, даже дома. Соответственно, есть два основных вида тестирования: соревновательное (которое проводится во время соревнований) и внесоревновательное (которое проводится в любое другое время).

Спортсмены для анализа обычно сдают мочу, но некоторых спортсменов просят предоставить кровь, а некоторых – и мочу, и кровь. Это зависит от вида спорта, спортивной дисциплины, а также от того, на присутствие каких веществ планируют анализировать пробу.

Процедура тестирования:

1. Уведомление: инспектор допинг-контроля сообщает спортсмену о том, что он должен пройти допинг-контроль, сдав пробу.

2. Спортсмен и инспектор допинг-контроля приходят на пункт допинг-контроля, и спортсмен проходит регистрацию. Если он сдает пробу дома или на тренировке, регистрацию проходит там же. Для этого спортсмен предъявляет свой документ с фотографией.

3. Когда спортсмен готов сдать пробу, он выбирает специальный стаканчик для сдачи пробы мочи – мочеприемник.

4. После выбора мочеприемника спортсмен сдает пробу мочи в туалете под наблюдением инспектора допинг-контроля. Инспектор допинг-контроля всегда одного пола со спортсменом. В его обязанности входит наблюдение за самим процессом сдачи пробы, чтобы убедиться, что спортсмен не пытается обмануть допинг-контроль путем использования катетеров с чужой мочой, и т.д.

5. Спортсмен выбирает бутылочки для хранения пробы. В коробке для хранения проб всегда находится две бутылки: на одной написано «проба А», на другой – «проба Б». Спортсмен должен внимательно проверить все номера – на крышечках бутылок, на бутылках, коробке – все номера должны быть одинаковыми. После этого спортсмен из мочеприемника наливает 30 мл – в бутылку «проба Б», и 60 мл – в бутылку «проба А». Спортсмен сам закрывает крышки. После этого инспектор допинг-контроля проверяет мочу спортсмена на пригодность для анализа специальным прибором – рефрактометром, а показатель вносит в протокол допинг-контроля.

6. Инспектор допинг-контроля спрашивает спортсмена, проходил ли он какое-либо лечение за прошедшую неделю и принимал ли спортсмен какие-либо лекарства или витамины. Если спортсмен принимал лекарства или витамины, он сообщает об этом инспектору допинг-контроля, и тот записывает названия лекарств в протокол допинг-контроля. Спортсмен, его представитель и инспектор допинг-контроля внимательно проверяют все данные, которые вносятся в протокол допинг-контроля, и ставят свои подписи. Спортсмену выдается копия протокола допинг-контроля, которую необходимо хранить не менее 1,5 месяцев.

7. Пробу спортсмена отправляют в специальную антидопинговую лабораторию для анализа. Пробы анализируют только на специальном оборудовании в специальных антидопинговых лабораториях.

Необходимо помнить, что если спортсмену не исполнилось 18 лет, он проходит допинг-контроль с взрослым представителем. Им может быть тренер, врач, мать, отец и др.

Тема 5. Наказание за нарушение антидопинговых правил

Если спортсмен нарушает антидопинговые правила, его за это наказывают. Об этом следует помнить всегда. И прежде, чем принимать препараты для улучшения результата или пытаться обмануть соперников, применив допинг ради победы нечестным путем, нужно помнить, что обман всегда раскрывается и спортсмена наказывают.



Наказание за нарушение антидопинговых правил – это запрет спортсмену тренироваться и выступать на соревнованиях в течение нескольких лет, а иногда даже пожизненно.

Если в пробе спортсмена, проанализированной в антидопинговой лаборатории, обнаружат запрещенное вещество – допинг, то его дисквалифицируют на срок от двух до четырех лет. Представьте, что вам запретят тренироваться и выступать на соревнованиях в течение четырех лет! А ваши друзья по команде и соперники будут продолжать свои тренировки и участвовать в соревнованиях. Можно представить, как переживает спортсмен, который за обман вынужден расплачиваться тем, что ему запретят заниматься любимым делом.

Кроме запрета на тренировки и участие в соревнованиях спортсмена лишают всех медалей, призов и наград, которые он получил нечестным путем на соревнованиях.

Если спортсмен нарушает правила во второй раз, его наказывают на восемь лет, а за третье нарушение – пожизненно. Т.е. ему запрещено навсегда заниматься любым видом спорта и даже запрещено будет работать тренером.

#### Тема 6. Ответственность спортсмена

Каждый, кто стремится стать настоящим спортсменом, достичь высоких спортивных результатов, должен помнить следующее:

1. Спортсмен несет ответственность за свое поведение. Спортсмен должен быть честным, уважать соперников и уважать себя. Он должен понимать, что только упорный труд, дисциплина, правильный распорядок дня, твердость характера, правильное питание, правильный режим тренировок способствуют прогрессу результативности, а не допинг.

2. Допинг чрезвычайно опасен для здоровья.

3. Допинг может сломать спортивную карьеру и испортить репутацию спортсмена навсегда.

4. Антидопинговые правила должен знать каждый спортсмен. Если спортсмен по незнанию, не специально нарушает антидопинговые правила, он все равно будет наказан, так как спортсмен обязан соблюдать антидопинговые правила и незнание их никогда не будет служить оправданием нарушений.

5. Спортсмен обязан сказать «нет» допингу. Если спортсмену кто-то предлагает принимать запрещенные препараты, ни в коем случае нельзя этого делать, а о таких случаях необходимо сообщать родителям и тренеру.

6. Если спортсмен заболел, нельзя самому решать, какие лекарства принимать, даже если вам советует принять лекарство близкие вам люди – мать, отец, бабушка и др. Спортсмен должен всегда помнить, что одни и те же лекарства для людей, не занимающихся спортом, разрешены, а для спортсменов – запрещены, потому что в них может содержаться допинг. Нельзя заниматься самолечением. Это опасно для здоровья и может испортить спортивное будущее. Только врач должен назначить лечение.

7. Спортсмен должен внимательно следить за тем, что он принимает. Никогда не принимайте незнакомые лекарства или витамины – в них может быть до-

пинг. Незнакомые витамины и добавки могут нанести серьезный, а иногда и непоправимый вред здоровью.

8. Спортсмен должен помнить, что допинг – это обман. Когда спортсмен выступает на соревнованиях, он представляет себя, свою спортивную школу, свой район, город, страну. Он должен помнить, что за него болеют, переживают, им гордятся. Если он нарушает антидопинговые правила, обманывает, то подводит большое количество людей, которые верили в него и надеялись на него. Такому спортсмену в будущем будет сложно доверять.

9. Спортсмен должен уметь проигрывать. Это ценное свойство. Точно так же спортсмен должен уметь достойно и честно выигрывать, не унижая соперников своим превосходством. Потому что ситуация всегда может измениться – тот, кто сегодня проиграл, через год может победить, благодаря своему упорству, а тот, кто сегодня победил, завтра может проиграть. Тот, кто обманным путем достигает победы, будет лишен многого. Каждый спортсмен должен верить в собственные силы.

#### **Анкета для легкоатлетов, занимающихся на тренировочном этапе (этап начальной специализации)**

Входное тестирование

Только с допингом можно достичь наивысших спортивных результатов

Да - Нет

Допинг для здоровья не настолько опасен, как это принято считать.

Да - Нет

Существует ли официально утвержденный список запрещенных веществ?

Да - Нет

Допинг-контроль проходят только спортсмены, участвующие в Олимпийских играх

Да - Нет

Официально зарегистрированный медицинский препарат можно всегда употреблять без риска для здоровья.

Да - Нет

Существуют ли в спорте отдельные антидопинговые правила?

Да - Нет

Можно ли ради победы в отдельных исключительных случаях применять допинг?

Да - Нет

Итоговое тестирование

Опасность допинга для здоровья, по большому счету, это миф.

Да - Нет

Список запрещенных веществ давно известен и неизменен.

Да. Нет

Можете ли вы быть отобраным для прохождения тестирования прямо во время тренировки?

Да. Нет

Прошедший официальное лицензирование в России импортный медицинский препарат спортсмену можно употреблять без риска для здоровья и спортивной карьеры

Да - Нет

Может ли употребление при болезни выписанного врачом препарата привести к допинговому нарушению?

Да - Нет

Обязан ли юный спортсмен знать антидопинговые правила?

Да - Нет

Можно ли в борьбе за спортивную честь страны применять допинг, даже рискуя собственной спортивной карьерой?

Да - Нет

Юный спортсмен сдает пробы только во время участия в соревнованиях, а в подготовительном периоде он не должен подвергаться тестированию.

Да - Нет

Кто несет главную ответственность, если в пробе обнаружен допинг?

Спортсмен - Тренер спортсмена

### **Антидопинговая программа**

#### **для легкоатлетов, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Объем программы – 10 часов.

Содержание

Тема 1. Что такое допинг. Почему он запрещен в спорте (1 час).

Тема 2. Антидопинговые документы (1 час).

Тема 3. РУСАДА (1 час).

Тема 4. Что такое антидопинговые правила (1 час).

Тема 5. Тестирование (проба мочи) (1 час).

Тема 6. Тестирование (проба крови) (1 час).

Тема 7. Санкции (1 час).

Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ (1 час).

Тема 9. Информация о местонахождении (1 час)

Тема 10. Последствия применения допинга (1 час).

Тема 1. Что такое допинг. Почему он запрещен в спорте

Принято считать, что допинг – это использование определенных веществ для улучшения возможностей организма и достижения высокого спортивного результата. Во Всемирном антидопинговом кодексе дается такое определение допинга: это одно или несколько нарушений антидопинговых правил.

Какие это нарушения? – предложить спортсменам ответить на вопрос.

Сверить полученные ответы.

В соответствии с определением, представленным во Всемирном антидопинговом кодексе, допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

Таковыми нарушениями являются:

1. Наличие запрещенного вещества или его метаболитов в пробе спортсмена.
2. Применение или попытка применения запрещенного вещества (веществ) или запрещенного метода.
3. Уклонение от сдачи проб, а также неявка на процедуру сдачи пробы мочи и/или крови.
4. Непредставление информации о своем местонахождении, а также представление ложной или неполной информации.
5. Мошенничество или попытка мошенничества в любой составляющей допинг-контроля.
6. Владение запрещенными веществами и/или запрещенными методами.
7. Распространение запрещенных препаратов/методов, а также попытка распространения запрещенных препаратов/методов.
8. Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенных в спорте веществ и/или методов.
9. Соучастие.
10. Запрещенное сотрудничество.

Таким образом, допинг – это не только использование запрещенных в спорте препаратов.

Допинг запрещен в спорте в силу ряда причин.

Во-первых, применение допинга (запрещенных в спорте веществ и методов) противоречит чистоте спорта и равенности возможностей. Условия спортивного соперничества для всех должны быть равными, а преимущество, полученное нечестным путем, должно нейтрализоваться и наказываться.

Во-вторых, препараты и методы, которые запрещены для использования в спорте, наносят вред здоровью. Применение препаратов в немедицинских целях и не по состоянию здоровья, а якобы для улучшения спортивных результатов, может нанести непоправимый вред здоровью. Нередки случаи, когда после применения допинга спортсмены становились инвалидами, в организме некоторых спортсменов начинались необратимые изменения, что приводило, в конечном счете, даже к смене пола. Использование допинга отрицательно сказывается на репродуктивной функции. Известны смертельные случаи по причине использования допинга.

Тема 2. Антидопинговые документы

Основными антидопинговыми документами являются:

1. Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты:
  - Стандарт для лабораторий;
  - Стандарт по терапевтическому использованию;
  - Стандарт «Запрещенный список»;
  - Стандарт по тестированию.
2. Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.
3. Общероссийские антидопинговые правила.

В 1999 году было создано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА были разработаны Всемирный антидопинговый кодекс (свод антидопинговых правил) и стандарты, регламентирующие порядок допинг-контроля, выдачу

разрешений на терапевтическое использование (ТИ), деятельность антидопинговых лабораторий и др.

Запрещенный список – это документ, в котором содержатся вещества и методы, запрещенные в спорте. Его ежегодно обновляют эксперты ВАДА.

Стандарт по терапевтическому использованию содержит правила и требования к оформлению документов для получения разрешений на прием препаратов, запрещенных в спорте. Этот стандарт также содержит условия выдачи таких разрешений.

Стандарт по тестированию регламентирует допинг-контроль и работу инспекторов допинг-контроля, а также содержит требования к предоставлению информации о местонахождении спортсмена.

Стандарт для лабораторий содержит требования к антидопинговым лабораториям. При несоответствии установленным требованиям, деятельность лабораторий могут приостановить временно либо лишить аккредитации.

Несмотря на масштабность деятельности ВАДА, в начале 21-го века не все государства приняли на себя обязательства по исполнению положений Всемирного антидопингового кодекса. Чтобы унифицировать все антидопинговые правила и предоставить всем спортсменам равные условия с позиции антидопинговой деятельности, в 2005 году была принята Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте. Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты стали Приложением к этой Конвенции, а страны, не подписавшие ее, не допускаются до крупных международных стартов – Олимпийских игр, Паралимпийских игр, чемпионатов мира и континентов, и т.д.

В международных федерациях по видам спорта действуют антидопинговые комиссии, а в большинстве стран мира созданы национальные антидопинговые организации. Деятельность всех антидопинговых организаций осуществляется в соответствии с положениями Всемирного антидопингового кодекса и Международной конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.

### Тема 3. РУСАДА

Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) было создано в 2008 году. Это организация, в функции которой входит следующее:

- формирование пулов тестирования;
- проведение соревновательного и внесоревновательного допинг-контроля;
- проведение расследований в случае установления факта нарушений антидопинговых правил и вынесение решений по определению санкций;
- организация и проведение информационных антидопинговых мероприятий для спортсменов и тренеров;
- выдача разрешений на терапевтическое использование.

В 2015 году РУСАДА были разработаны и вступили в действие Общероссийские антидопинговые правила, которые являются обязательными для всех российских спортсменов. Эти правила разработаны в соответствии с положениями Всемирного антидопингового кодекса и во многом их дублируют.

### Тема 4. Что такое антидопинговые правила

Антидопинговые правила содержатся в определении допинга. К этим правилам относится:

- отказ от применения допинга, от обладания допингом, от его приобретения и распространения;
- соблюдение правил допинг-контроля: явка на пункт сбора проб, предоставление пробы;
- своевременное предоставление правдивой информации о своем местонахождении, соблюдение правил доступности для реализации внесоревновательного тестирования;
- отказ от сотрудничества с дисквалифицированными спортсменами и специалистами;
- отказ от назначения допинга спортсменам;
- отказ от соучастия в нарушении антидопинговых правил.

Каждый спортсмен обязан: не использовать допинг, изучить Всемирный антидопинговый кодекс, знать об ответственности и санкциях за несоблюдение антидопинговых правил, уметь пользоваться Запрещенным списком и отслеживать изменения в нем, знать о необходимости проходить соревновательный и внесоревновательный контроль, знать процедуру оформления разрешений на терапевтическое использование.

#### Тема 5. Тестирование (проба мочи)

Отказ от тестирования – это невыполнение антидопинговых правил, поэтому может повлечь дисквалификацию.

Спортсмена информируют о необходимости пройти тестирование; сообщают его права, обязанности. Спортсмену разрешается находиться в месте проведения допинг-контроля с представителем, а именно: тренером, переводчиком и т.д. Кроме того, в обязанности спортсмена входит находиться под наблюдением инспектора допинг-контроля до момента окончания тестирования.

Спортсмен ставит свою подпись в специальной графе протокола допинг-контроля или подписывает уведомительный бланк.

В месте организации и проведения допинг-контроля спортсмен предъявляет свой документ с фотографией, сообщает инспектору допинг-контроля свои контактные данные.

Спортсмену запрещено самовольно уходить из пункта допинг-контроля. Это может расцениваться как нарушение правил. Уйти с места проведения допинг-контроля можно только с разрешения инспектора и в его сопровождении.

Во время ожидания спортсмен может пить воду, чтобы ускорить процедуру прохождения тестирования. Следует помнить, что максимально разрешимый объем выпитой жидкости не должен превышать 1,5 л. Также надо помнить, что нельзя брать чужую воду, а за своей бутылкой следить, чтобы ее никто не брал в руки.

Непосредственно перед сдачей пробы спортсмен выбирает комплект для сбора мочи – мочеприемник. Следует помнить, что не инспектор выдает мочеприемник, а спортсмен сам выбирает комплект из предложенных ему на выбор. После этого спортсмен и инспектор (одного со спортсменом пола) уходят в туалет, и спортсмен сдает пробу мочи под наблюдением инспектора допинг-контроля.

Наблюдение за процессом мочеиспускания является обязательным требованием. Это необходимо для того, чтобы избежать манипуляций с мочой (использование катетеров, емкостей с чужой мочой и др.).

Спортсмен заполняет мочеприемник. Необходимо сдать 90 мл мочи.

Спортсмен и инспектор возвращаются в комнату для завершения оформления процедуры сдачи пробы.

Спортсмен выбирает комплект для хранения проб. В комплект входят: пенопластовая/картонная коробка, липкая лента, бутылка «А», бутылка «Б». Спортсмен должен проверить, что комплект ранее никем не вскрывался. Для этого он снимает ленту – она должна поменять цвет – это означает, что упаковка вскрывается впервые. Спортсмен должен сверить все номера – на крышках бутылок, на самих бутылках, на коробке – они везде должны совпадать. После этого спортсмен наливает из мочеприемника 30 мл в бутылку «Б», а 60 мл – в бутылку «А», после чего крышки бутылок плотно закручивает. Следует помнить: крышки невозможно открыть – их срезают специальным оборудованием в антидопинговой лаборатории.

По остаткам мочи в мочеприемнике проверяется пригодность мочи для анализа, используя рефрактометр, значения вносятся в протокол допинг-контроля. Если плотность мочи не соответствует требуемым значениям, спортсмен вынужден сдавать пробы мочи до тех пор, пока плотность мочи не станет соответствовать требуемому стандарту.

Спортсмен должен сообщить инспектору допинг-контроля обо всех медицинских препаратах, витаминах и т.д., которые он принимал в течение последней недели. Всю эту информацию инспектор записывает в протокол допинг-контроля. Спортсмен, его представитель и инспектор проверяют всю информацию в протоколе и подписывают его. Инспектор отдает копию протокола спортсмену, которую следует хранить не менее 1,5 месяцев. Пробу отправляют в антидопинговую лабораторию для анализа.

Анализ может длиться от нескольких часов до нескольких дней. Это зависит от классов веществ, на которые анализируют пробу.

В лабораторию не сообщают имя спортсмена, в распоряжении лаборатории есть только следующая информация: номер пробы, пол спортсмена, вид спорта, данные об использованных медицинских препаратах.

#### Тема 6. Тестирование (проба крови)

Тестирование крови осуществляют специально обученные инспектора допинг-контроля, уполномоченные проводить отбор пробы крови. До сдачи пробы крови спортсмен должен находиться в спокойном состоянии не менее 10 минут. Спортсмен выбирает один комплект для взятия крови, причем он должен убедиться в стерильности упаковки и содержимого комплекта.

Спортсмен расставляет флаконы в вертикальном положении, снимает крышки и защитные кольца с обоих флаконов. Необходимо сверить все номера на флаконах, крышках, коробке, а также на стикере штрих кода. Они все должны совпадать. Спортсмен выбирает по 2 пробирки для каждого вида гематологического анализа и упаковку с иглами. Необходимо проверить все оборудование на предмет

стерильности. Спортсмен приклеивает на каждую пробирку стикер со штрих кодом номера.

Спортсмен предоставляет инспектору неведущую руку (если спортсмен левша, то он предоставляет правую руку; если спортсмен правша, то левую руку). Если после осмотра руки инспектор решит, что она непригодна для взятия пробы крови, спортсмен предоставляет ведущую руку. Если обе руки не подходят для взятия крови, инспектор вместе со спортсменом решают, с какого участка тела будет произведен отбор крови.

Разрешено сделать максимально 3 попытки взятия пробы. После сдачи пробы спортсмену не следует выполнять активные упражнения, требующих использования руки, как минимум в течение 30 минут, поскольку это существенно уменьшит возможный риск возникновения кровоизлияния.

По указанию инспектора спортсмен запечатывает флаконы с пробами А и Б, закручивает крышки. Вместе с инспектором спортсмен сверяет номер кода пробы и ставит свою подпись в соответствующих графах протокола допинг-контроля.

#### Тема 7. Санкции

Санкции зависят:

- от вида нарушения,
- от класса и количества запрещенного вещества, обнаруженного в пробе,
- от того, в первый ли раз совершено нарушение.

Если нарушение антидопинговых правил произошло во время соревнований, все результаты спортсмена аннулируются, самого спортсмена лишают завоеванных медалей и призов.

Дисквалификация на четыре года устанавливается за первое нарушение в следующих случаях:

- наличие в пробе допинга;
- отказ от прохождения допинг-контроля;
- фальсификация во время сдачи пробы;
- владение допингом;
- использование или попытка использования допинга.

Пожизненная дисквалификация устанавливается за следующие нарушения:

- распространение или попытка распространения допинга;
- назначение или попытка назначения допинга.

Особо серьезным рассматривается нарушение, совершенное несовершеннолетним спортсменом. В данном случае, если доказано участие персонала, то лиц, входящих в персонал, дисквалифицируют на пожизненный срок.

За нарушения, связанные с неверным представлением информации о местонахождении или непредставлением информации, спортсмен подлежит двухлетней дисквалификации.

При втором нарушении антидопинговых правил срок определяется с учетом каждого конкретного случая, принимая во внимание тяжесть обоих нарушений.

За третье нарушение спортсмена дисквалифицируют пожизненно.

Помимо дисквалификации могут также накладываться финансовые санкции.



За такие нарушения, как непредставление информации о местонахождении, представление неверной информации и пропуск тестов, срок дисквалификации составляет, как правило, два года.

#### Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ

Запрещенный список – это стандарт ВАДА, содержащий перечень запрещенных в спорте веществ и методов. Запрещенный список публикуется ВАДА в октябре текущего года и вступает в силу с января следующего года. Запрещенный список ежегодно обновляется. Спортсменам и их персоналу необходимо отслеживать изменения в новой версии Запрещенного списка.

В Запрещенный список входят препараты и методы, которые запрещены в спорте все время, которые запрещены только во время соревнований, а также препараты, запрещенные к использованию в отдельных видах спорта.

Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций (ТИ). Если спортсмену для лечения болезни необходим прием препаратов из Запрещенного списка, Международный стандарт по терапевтическому использованию предусматривает их использование при наличии разрешения, выданного Комитетом по терапевтическому использованию антидопинговой организации.

Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования ИААФ, получают разрешение на терапевтическое использование только в соответствии с Антидопинговыми регламентами ИААФ.

Спортсмены, которые входят в регистрируемый пул тестирования национальной антидопинговой организации, подают запрос на ТИ в Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Спортсмен должен получить разрешение на использование запрещенного препарата обязательно до начала его использования.

Для препаратов, запрещенных только во время соревнований, необходимо подать запрос за 21 день до соревнования.

Для веществ, запрещенных все время, запрос подается после того, как поставлен диагноз, требующий применение запрещенного препарата и/или метода.

Несмотря на то, что запрос на ТИ оформляет спортсмен, детальное знание данного вопроса относится, в первую очередь, к компетенции медицинского персонала.

#### Тема 9. Информация о местонахождении

Информацию о местонахождении представляют спортсмены, входящие в пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации. Представление информации о местонахождении является обязательным требованием Всемирного антидопингового кодекса.

Точная информация о местонахождении спортсмена необходима для эффективного проведения внесоревновательного допинг-контроля.

Международные спортивные федерации формируют международный пул тестирования, а национальные антидопинговые организации формируют национальный пул тестирования. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) не принимает решения о включении спортсмена в регистрируемый пул тестирования.

При включении спортсмена в пул, ему направляют следующую информацию: именное уведомление, инструкцию по использованию системы для предоставления информации о местонахождении, логин и пароль для регистрации и входа в систему, в отдельных случаях – регистрационную форму.

Спортсмен, включенный в пул, должен представлять информацию о своем местонахождении, а именно: адрес проживания и тренировок, места посещения и одночасовое окно на каждый день (в интервале с 5 до 23 часов).

Спортсмен несет полную ответственность за представленную информацию и должен всегда точно и своевременно ее обновлять.

#### Тема 10. Последствия применения допинга

Спортсмены должны знать, что использование допинга чревато серьезными последствиями для здоровья и спортивного будущего.

##### Последствия для здоровья.

Использование запрещенных препаратов не в медицинских целях может вызвать развитие серьезных заболеваний, а также спровоцировать необратимые изменения в организме спортсмена, привести к инвалидности и преждевременной смерти.

Например, использование анаболических стероидов ведет к нарушениям гормонального статуса, заболеваниям печени, риску сердечно-сосудистых заболеваний; бесплодию, агрессии и т.д. Использование гормона роста может вызвать акромегалию, гигантизм, диабет. Применение эритропоетина может привести к заражению крови и повышенному риску тромбообразования, а генный допинг может вызвать развитие онкологических заболеваний и гормональных нарушений.

##### Последствия допинга для спортивного будущего.

Допинг противоречит духу спорта. Его использование, как известно, наказуемо. Спортсмен, прежде чем решиться на прием допинга, должен понимать, чего он лишится в будущем. Допинг разрушит его здоровье и карьеру, так как за использование допинга спортсмена лишают права на тренировочную и соревновательную деятельность. Дисквалификация может быть на несколько месяцев, а может быть и пожизненной. Во время дисквалификации, а также во время временного отстранения (до вынесения окончательного решения) спортсмену запрещено участвовать в соревнованиях, выезжать на учебно-тренировочные мероприятия и тренироваться на спортивных объектах, финансируемых государством.

Также на спортсмена, не соблюдающего антидопинговые правила, могут накладываться финансовые санкции.

### **Анкета для легкоатлетов, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства**

#### Входное тестирование

Что такое ВАДА, и какие функции она выполняет?

Допинг – это запрещенные в спорте вещества и методы подготовки

Да - Нет

Спортсмен может отказаться от сдачи пробы не более одного раза в течение года

Да - Нет

Минимальный объем пробы мочи составляет 75 мл 60 мл 30 мл 90 мл 120 мл

На самом деле в лаборатории знают, кому конкретно принадлежат пробы

Да - Нет

За повторное нарушение антидопинговых правил спортсмену грозит пожизненная дисквалификация

Да - Нет

В настоящее время персонал спортсмена, к сожалению, не несет никакой ответственности за участие в нарушении спортсменом антидопинговых правил.

Да - Нет

Допинг-контроль по полной программе проводится только на соревнованиях.

Да - Нет

Персонал спортсмена может привлекаться к ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Да - Нет

Итоговое тестирование. Что такое РУСАДА, и какие функции она выполняет?

Если спортсмен не может сдать требуемый объем мочи, он может вместо этого сдать кровь.

Да - Нет

Полноценный допинг-контроль бывает только соревновательным.

Да - Нет

После уведомления о необходимости сдать пробу спортсмену разрешено явиться на пункт допинг-контроля в течение 60 минут.

Да - Нет

РУСАДА – это организация, которая проводит анализ проб спортсменов в России.

Да - Нет

Запрещенный список действует только во время соревнований.

Да - Нет

Если спортсмен случайно нарушил антидопинговые правила и своевременно об этом заявил, то к нему не будут применяться санкции.

Да - Нет

Если установлена вина тренера в совершении спортсменом нарушения антидопинговых правил, то дисквалифицируют тренера, а не спортсмена.

Да - Нет

Если спортсмен серьезно заболел, ему можно всегда применять любые препараты для лечения.

Да - Нет

Разрешение на терапевтическое использование выдает ВАДА.

Да - Нет

Информацию о местонахождении во время подготовительного Периода а, в отличие от соревновательного, спортсмен может представлять по желанию.

Да – Нет

## **Антидопинговая программа**

### **для спортсменов, занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства**

Объем программы – 11 часов

Содержание

Тема 1. Определение допинга (1 час).

Тема 2. Антидопинговые правила и санкции за их нарушение. Статус во время дисквалификации (1 час).

Тема 3. Всемирная антидопинговая система и антидопинговые документы (1 час).

Тема 4. РУСАДА (1 час).

Тема 5. Права и обязанности спортсмена (1 час).

Тема 6. Тестирование (проба мочи) (1 час).

Тема 7. Тестирование (проба крови) (1 час).

Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ (1 час).

Тема 9. Информация о местонахождении. Пулы тестирования (1 час).

Тема 10. Система АДАМС (1 час).

Тема 11. Последствия применения допинга (1 час).

Тема 1. Определение допинга

В соответствии с определением, представленным во Всемирном антидопинговом кодексе, допингом считается совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. Такими нарушениями являются:

1. Наличие запрещенного вещества или его метаболитов в пробе спортсмена. Если анализ пробы спортсмена дал положительный результат на наличие допинга, то это автоматически считается нарушением антидопинговых правил.

2. Применение или попытка применения запрещенного вещества (веществ) или метода. Если установлено, что спортсмен принимал допинг или зафиксирована попытка его применения, то это тоже считается нарушением.

3. Уклонение от сдачи проб, а также неявка на процедуру сдачи пробы мочи и/или крови. Отказ спортсмена проходить процесс сдачи пробы, самовольное покидание пункта сбора проб, отказ подписывать уведомление о предстоящем допинг-контроле и т.д. являются примерами подобных нарушений.

4. Непредставление информации о своем местонахождении, а также представление ложной или неполной информации. Если спортсмен включен в пул тестирования, он обязан представлять сведения о своем проживании и

местах посещения на каждый день. Если он нарушает эти требования, му фиксируют нарушение антидопинговых правил.

5. Мошенничество или попытка мошенничества в любой составляющей допинг-контроля. Если спортсмен пытается подменить пробу, протокол допингового контроля, документ и т.д., то это считается нарушением антидопинговых правил.

6. Владение запрещенными веществами и/или запрещенными методами. Установление факта обладания допингом считается нарушением.

7. Распространение запрещенных препаратов/методов, а также попытка распространения запрещенных препаратов/методов. Распространение среди других

спортсменов допинга, а также приобретение, продажа и т.д. также рассматриваются как нарушение антидопинговых правил.

8. Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенных в спорте веществ и/или методов.

9. Соучастие. Владение информацией, что кто-либо из спортсменов принимает допинг, считается покровительством и рассматривается как соучастие.

10. Запрещенное сотрудничество. Под запрещенным сотрудничеством подразумевается взаимодействие дисквалифицированных спортсменов или персонала спортсменов со спортсменами, у которых нет нарушений антидопинговых правил. В отношении «чистых» спортсменов в данных ситуациях также могут завести дела о нарушении антидопинговых правил за запрещенное сотрудничество.

Тема 2. Антидопинговые правила и санкции за их нарушение. Статус во время дисквалификации.

Соблюдение антидопинговых правил – первая обязанность спортсмена. Кроме того, каждый спортсмен должен нести полную ответственность за все, что он принимает и использует (еду, медицинские препараты, пищевые добавки, мази, кремы, гели, пластыри и т.д.). Как спортсмены, так и специалисты, работающие с ними, должны знать о существовании антидопинговых правил и последствиях их нарушения. Причем следует помнить, что санкции принимаются не только в отношении спортсменов, но и в отношении тренеров, врачей, массажистов и т.д., если установлена вина последних.

Антидопинговые правила содержатся в определении допинга. Они были рассмотрены на первом занятии. Это:

- отказ от применения допинга, от обладания допингом, от его приобретения и распространения;
- соблюдение правил допинг-контроля: явка на пункт сбора проб, предоставление пробы;
- своевременное представление правдивой информации о своем местонахождении, соблюдение правил доступности для реализации внесоревновательного тестирования;
- отказ от сотрудничества с дисквалифицированными спортсменами и специалистами;
- отказ от назначения допинга спортсменам;
- отказ от соучастия в нарушении антидопинговых правил.

Вид и масштаб санкций зависит от вида нарушения антидопинговых правил, количества, запрещенного вещества/веществ, обнаруженных в пробе, количества нарушений, и т.д.

Если нарушение антидопинговых правил произошло во время соревнований, все результаты спортсмена аннулируются, самого спортсмена лишают завоеванных медалей и призов.

Дисквалификация на четыре года устанавливается за первое нарушение в следующих случаях:

- наличие в пробе допинга;
- отказ от прохождения допинг-контроля;

- фальсификация во время сдачи пробы;
- владение допингом;
- использование или попытка использования допинга.

Пожизненная дисквалификация устанавливается за следующие нарушения:

- распространение или попытка распространения допинга;
- назначение или попытка назначения допинга.

Как особо серьезное рассматривается нарушение, совершенное несовершеннолетним спортсменом. В данном случае, если доказано участие персонала, то входящие в персонал лица дисквалифицируются на пожизненный срок.

За нарушения, связанные с неверным представлением информации о местонахождении или непредставлением информации, спортсмен подлежит двухлетней дисквалификации.

Смягчение санкций.

Если спортсмен сможет доказать тот факт, что совершение антидопинговых правил произошло неумышленно, представив соответствующие факты, срок дисквалификации может быть сокращен и даже отменен в отдельных случаях.

Помимо всего, спортсмен может признать нарушение антидопинговых правил. Добровольное признание может стать основанием для сокращения срока дисквалификации.

Также увеличить срок дисквалификации может наличие отягчающих обстоятельств, например: планомерность, сговор и соучастие при нарушении спортсменом антидопинговых правил; нарушение нескольких антидопинговых правил одновременно; многократность применения допинга и др. Даже за первое нарушение в таких случаях срок дисквалификации увеличивается.

При повторных нарушениях антидопинговых правил срок дисквалификации устанавливается с учетом тяжести обоих нарушений.

Статус в период дисквалификации.

Спортсмену, отбывающему дисквалификацию, запрещено участвовать в соревнованиях. Ему разрешено участвовать только в специальных антидопинговых информационных программах.

Финансовые санкции.

Федерация или оргкомитет соревнований за нарушение антидопинговых правил могут, помимо дисквалификации, применить к спортсмену финансовые санкции.

Уголовная ответственность.

Также необходимо знать об уголовной ответственности в соответствии со Статьей 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта».

Тема 3. Всемирная антидопинговая система и антидопинговые документы

Участниками всемирной антидопинговой системы являются:

- международные организации (как правительственные, так и неправительственные);
- международные спортивные федерации;
- национальные антидопинговые организации;

- правительства стран.

Международные организации.

Всемирное антидопинговое агентство.

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) – это международная организация, созданная в 1999 году. Цель создания – противодействие допингу во всем мире. Всемирное антидопинговое агентство занимается образовательными и информационными программами, проводит программы внесоревновательного тестирования, занимается разработкой и публикацией запрещенного списка.

ВАДА разработало антидопинговые правила, которые содержатся во Всемирном антидопинговом кодексе. На базе этих правил международные федерации по видам спорта, и национальные антидопинговые организации обязаны разработать свои антидопинговые правила.

Кодекс содержит четыре международных стандарта: Стандарт для тестирования, Стандарт для оформления терапевтических исключений,

Стандарт для лабораторий и Запрещенный список.

До 2005 года Кодекс Всемирного антидопингового агентства и его стандарты не носили юридически обязательного характера в рамках международного права.

Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте.

Для того чтобы антидопинговые правила стали едиными для спортсменов всех стран мира, была разработана Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте (межправительственный документ), а Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты стали приложением к этой Конвенции. Таким образом, антидопинговые правила распространились на всех спортсменов.

Международные стандарты.

Стандарт для тестирований.

В Стандарте для тестирования содержатся правила, регулирующие процесс допинг-контроля.

Стандарт для оформления терапевтических исключений (ТИ). В Стандарте для оформления терапевтических исключений содержатся правила оформления и выдачи разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте препаратов по состоянию здоровья.

Стандарт для лабораторий.

Стандарт для лабораторий содержит требования к антидопинговым лабораториям. В настоящее время 34 лаборатории имеют аккредитацию ВАДА.

Запрещенный список.

Запрещенный список содержит вещества и методы, которые запрещены в спорте.

Международные федерации по видам спорта.

Международные спортивные федерации проводят свои программы внесоревновательного тестирования спортсменов, разрабатывают свои антидопинговые правила, а также рассматривают нарушения антидопинговых правил и принимают решения о санкциях в отношении допустивших нарушение антидопинговых правил спортсменов и их персонала.

#### Тема 4. РУСАДА

Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) было создано в 2008 году.  
Приоритетные направления деятельности РУСАДА:

отбор  
проб;  
образовательная  
деятельность;  
вынесение  
решений в отношении нарушителей антидопинговых  
правил;  
международная  
деятельность.

В 2015 году вступили в силу Общероссийские антидопинговые правила (разработанные РУСАДА и утвержденные Министерством спорта Российской Федерации).

Эти правила разработаны на основании положений Всемирного антидопингового кодекса, регламентируют антидопинговую деятельность в России и являются обязательными для всех российских спортсменов.

Правила содержат информацию о стандартах доказывания вины спортсмена при нарушении антидопинговых правил, критерии установления фактов вины, критерии по распределению проб, по обработке результатов, информацию о мерах, которые предпринимаются в отношении организаций, о принципах соблюдения конфиденциальности, и т.д.

#### Тема 5. Права и обязанности спортсмена

Обязанности спортсмена.

Основная обязанность спортсмена – отказ от допинга.

Спортсмен обязан:

- 1) не использовать допинг;
- 2) изучить Всемирный антидопинговый кодекс;
- 3) знать антидопинговые правила;
- 4) знать об ответственности и санкциях за несоблюдение антидопинговых правил;
- 5) уметь пользоваться Запрещенным списком и отслеживать изменения в нем;
- 6) знать о необходимости проходить соревновательный и внесоревновательный допинг-контроль;
- 7) знать процедуру оформления разрешений на терапевтическое использование;
- 8) вносить в АДАМС точную информацию о своем местонахождении;
- 9) остерегаться приема БАД.

Права спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля:

- право на представителя (тренер, врач и др.);
- право на переводчика (в случае необходимости);



- право на отсрочку проведения тестирования по уважительным причинам (отсрочка предоставляется при условии нахождения всего времени после уведомления с инспектором допинг-контроля);

- право на информацию, имеющую отношение к процессу тестирования;
- право внесения в протокол своих комментариев и замечаний по проведенному тестированию.

Обязанности спортсмена во время процедуры допинг-контроля:

- явиться в пункт сдачи проб (пункт допинг-контроля) после получения уведомления;

- не посещать душ и туалет до окончания процедуры сдачи пробы;

- находиться в сопровождении и под присмотром инспектора или шаперона (помощника инспектора) с момента уведомления о предстоящем допинг-контроле до окончания процедуры сдачи пробы;

- выполнять все стандартные правила, предусмотренные процедурой отбора пробы.

Ответственность персонала спортсменов.

Обязанности персонала:

- подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты: Запрещенный список, Стандарт для оформления терапевтических исключений, Стандарт для тестирований;

- информировать спортсмена обо всех аспектах допингового контроля;

- знать антидопинговые правила и последствия их несоблюдения;

- уметь пользоваться Запрещенным списком и знать, какие вещества и методы запрещены в соревновательный и внесоревновательный периоды;

- осторожно относиться к назначению спортсменам БАД по причине большого количества подделок и вероятности нанести вред здоровью спортсмена и его спортивной карьере.

Тема 6. Тестирование (проба мочи)

Отказ от тестирования – это невыполнение антидопинговых правил, которое может повлечь дисквалификацию.

Спортсмена информируют о необходимости пройти тестирование, сообщают его права, обязанности. Спортсмену разрешается находиться в месте проведения допинг-контроля с представителем, а именно: тренером, переводчиком и др. Кроме того, в обязанности спортсмена входит находиться под наблюдением инспектора допинг-контроля до момента окончания тестирования.

Спортсмен ставит свою подпись в специальной графе протокола допинг-контроля или подписывает уведомительный бланк.

В месте организации и проведения допинг-контроля спортсмен предъявляет свой документ с фотографией, сообщает инспектору допинг-контроля свои контактные данные.

Спортсмену запрещено самовольно уходить из пункта допинг-контроля. Это может расцениваться как нарушение правил. Уйти с места проведения допинг-контроля можно только с разрешения инспектора и в его сопровождении.

Во время ожидания спортсмен может пить воду, чтобы ускорить процедуру прохождения тестирования. Следует помнить, что максимально разрешенный объем выпитой жидкости не должен превышать 1,5 л. Также надо помнить, что нельзя брать чужую воду, а за своей бутылкой следить, чтобы ее никто не брал.

Непосредственно перед сдачей пробы спортсмен выбирает комплект для сбора мочи – мочеприемник. Следует помнить, что не инспектор выдает мочеприемник, а спортсмен сам выбирает комплект из предложенных ему на выбор. После этого спортсмен и инспектор (одного со спортсменом пола) уходят в туалет, и спортсмен сдает пробу мочи под наблюдением инспектора допинг-контроля. Наблюдение за процессом мочеиспускания является обязательным требованием. Это необходимо для того, чтобы избежать манипуляций с мочой (использования катетеров, емкостей с чужой мочой и др.).

Спортсмен заполняет мочеприемник. Необходимо сдать 90 мл мочи.

Спортсмен и инспектор возвращаются в комнату для завершения оформления процедуры сдачи пробы.

Спортсмен выбирает комплект для хранения проб. В комплект входит: пенопластовая/картонная коробка, липкая лента, бутылка «А», бутылка «Б».

Спортсмен должен проверить, что комплект ранее никем не вскрывался. Для этого он снимает ленту – она должна поменять цвет – это означает, что упаковка вскрывается впервые. Спортсмен должен сверить все номера – на крышках бутылок, на самих бутылках, на коробке – они везде должны совпадать. После этого спортсмен наливает из мочеприемника 30 мл в бутылку «Б», 60 мл – в бутылку «А», а крышки бутылок плотно закручивает.

Следует помнить, что крышки невозможно открыть – их срезают специальным оборудованием в антидопинговой лаборатории.

По остаткам мочи в мочеприемнике проверяется пригодность мочи для анализа с использованием рефрактометра, значения вносятся в протокол допинг-контроля. Если плотность мочи не соответствует требуемым значениям, спортсмен вынужден сдавать пробы мочи до тех пор, пока плотность мочи не станет соответствовать требуемому стандарту.

Спортсмен должен сообщить инспектору допинг-контроля обо всех медицинских препаратах, витаминах и т.д., которые он принимал в течение последней недели. Всю эту информацию инспектор записывает в протокол допинг-контроля. Спортсмен, его представитель и инспектор проверяют всю информацию в протоколе и подписывают его. Инспектор отдает копию протокола спортсмену, которую следует хранить не менее 1,5 месяцев.

Пробу отправляют в антидопинговую лабораторию для анализа. Анализ может длиться от нескольких часов до нескольких дней. Это зависит от классов веществ, на которые анализируют пробу.

В лабораторию не сообщают имя спортсмена, в распоряжении лаборатории есть только следующая информация: номер пробы, пол спортсмена, вид спорта, данные о медицинских препаратах.

Тема 7. Тестирование (проба крови)

Тестирование крови осуществляют специально обученные инспекторы допинг-контроля, уполномоченные проводить отбор пробы крови.

До сдачи пробы крови спортсмен должен находиться в спокойном состоянии не менее 10 минут. Спортсмен выбирает один комплект для взятия крови, при этом он должен убедиться в стерильности упаковки и содержимого комплекта. Спортсмен расставляет флаконы в вертикальном положении, снимает крышки и защитные кольца с обоих флаконов. Необходимо сверить все номера на флаконах, крышках, коробке, а также на стикере штрих кода. Они все должны совпадать. Спортсмен выбирает по 2 пробирки для каждого вида гематологического анализа и упаковку с иглами. Необходимо проверить все оборудование на предмет стерильности. Спортсмен приклеивает на каждую пробирку стикер со штрих кодом номера.

Спортсмен предоставляет инспектору неведущую руку (если спортсмен левша, то он предоставляет правую руку; если спортсмен правша, то левую руку). Если после осмотра руки инспектор решит, что она непригодна для взятия пробы крови, спортсмен предоставляет ведущую руку. Если обе руки не подходят для взятия крови, инспектор вместе со спортсменом решают, с какого участка тела будет произведен отбор крови.

Разрешено сделать максимально 3 попытки взятия пробы.

После сдачи пробы спортсмену не следует выполнять активные упражнения, требующих использования руки, как минимум в течение 30 минут, что существенно уменьшит возможный риск возникновения кровоизлияния.

По указанию инспектора спортсмен запечатывает флаконы с пробами А и Б, закручивает крышки.

Вместе с ИДК спортсмен сверяет номер кода пробы и ставит свою подпись в соответствующих графах протокола допинг-контроля.

Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ

Запрещенный список – это перечень запрещенных в спорте веществ и методов. Запрещенный список публикуется ВАДА в октябре текущего года и вступает в силу с января следующего года. Запрещенный список ежегодно обновляется. Спортсменам и их персоналу необходимо отслеживать изменения в новой версии Запрещенного списка.

В Запрещенный список входят препараты и методы, которые запрещены в спорте все время (например, анаболические стероиды, гормоны, модуляторы метаболизма, внутривенные инфузии, и др.); которые запрещены только во время соревнований (стимуляторы, каннабиноиды, и др.); а также препараты, запрещенные к использованию в отдельных видах спорта (например, алкоголь в автомобильном спорте).

Условия включения веществ в Запрещенный список.

Существует три условия, и если вещество соответствует двум из трех условий, его включают в Запрещенный список.

Условия:

- если вещество/метод влияет на рост спортивных результатов;
- если вещество/метод вредит здоровью;
- если вещество противоречит этике спорта.

Например, анаболические стероиды: вредят здоровью и могут влиять на спортивные достижения, т.е. соответствуют двум из трех условий включения в Запрещенный список.

Есть еще одно условие, в соответствии с которым вещество включают в Запрещенный список, – если оно является маскирующим агентом, т.е. с его помощью возможно скрыть применение других допинговых препаратов.

Поэтому все мочегонные препараты в спорте запрещены всегда.

Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций (ТИ).

Если спортсмену для лечения болезни необходим прием препаратов из Запрещенного списка, Стандарт по терапевтическому использованию допускает их использование при наличии разрешения, выданного Комитетом по терапевтическому использованию антидопинговой организации.

Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования ИААФ, получают разрешение на терапевтическое использование только в соответствии с Антидопинговыми регламентами ИААФ.

Спортсмены, которые входят в регистрируемый пул тестирования национальной антидопинговой организации, подают запрос на ТИ в Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Несмотря на то, что запрос на ТИ оформляет спортсмен, детальное знание данного вопроса относится, в первую очередь, к компетенции медицинского персонала.

Порядок подачи запроса на ТИ в РУСАДА и ИААФ.

Спортсмен должен получить разрешение на использование запрещенного препарата только до начала его использования.

Для препаратов, запрещенных только во время соревнований, необходимо подать запрос за 21 день до соревнования.

Для веществ, запрещенных все время, запрос подается после того, как поставлен диагноз, требующий применение запрещенного препарата и/или метода.

Важный момент: антидопинговая организация принимает к рассмотрению запросы только в том случае, если заполнены все разделы формуляра. Не полностью оформленный запрос возвращается спортсмену для дальнейшего заполнения. Таким образом, продолжительность процесса рассмотрения запроса увеличивается, а спортсмену запрещается принимать препарат.

Спортсмены международного уровня отправляют запросы в ИААФ (заполнив формуляр на английском или французском языках), спортсмены национального уровня – в РУСАДА.

Критерии выдачи разрешений на ТИ.

Спортсмену выдается разрешение на использование запрещенных в спорте препаратов по медицинским показаниям в следующих случаях:

- если наступит ухудшение здоровья спортсмена;
- если разрешенные препараты не имеют нужного терапевтического эффекта;
- если отсутствуют разрешенные аналоги препарата;
- если терапевтическое использование препарата не способствует росту спортивных результатов.

Ретроактивное ТИ.

Разрешение на ТИ, имеющее обратную силу (ретроактивное ТИ), может быть выдано в следующих ситуациях:

- при оказании срочной медицинской помощи;
- для лечения острого состояния.

В таких случаях после проведения комплекса медицинских мероприятий следует проанализировать препараты, которыми оказывалось лечение, и в случае, если был использован запрещенный препарат и/или метод, необходимо в разумные сроки (в течение 2-3 дней) подать запрос задним числом.

Тема 9. Информация о местонахождении. Пулы тестирования

Информацию о местонахождении представляют спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования международной спортивной федерации (в данном случае – ИААФ) или национальной антидопинговой организации (в данном случае – РУСАДА). Представление точной информации о местонахождении необходимо для того, чтобы качественно проводить внесоревновательный допинг-контроль.

Международные спортивные федерации формируют международный пул тестирования, а национальные антидопинговые организации (НАДО) формируют национальный пул тестирования.

Критерии формирования пулов:

- уровень выступлений спортсмена;
- резкий скачок результатов;
- дисквалификация или временное отстранение;
- рискованность вида спорта с точки зрения применения в нем допинга;
- другие критерии.

Спортсмен, включенный в пул, должен предоставлять информацию о своем местонахождении, а именно: адрес проживания и тренировок, места посещения и одночасовое окно на каждый день (в интервале с 5 до 23 часов).

Если спортсмен отсутствует в указанном месте в одночасовое окно, ему фиксируют пропущенный тест. Три пропущенных теста в течение 12 месяцев влекут дисквалификацию на 2 года. И если спортсмен не предоставляет информацию или предоставляет неполную или неточную информацию трижды в течение 12 месяцев, ему тоже грозит дисквалификация на 2 года.

Спортсмен несет полную ответственность за представленную информацию и должен всегда точно и своевременно ее обновлять.

Тема 10. Система АДАМС

Система АДАМС – это специальная программа, разработанная ВАДА для хранения данных о спортсменах всего мира, включенных в пулы тестирований. Другими словами, все спортсмены, независимо в каком пуле они состоят, вносят информацию о своем местонахождении в систему АДАМС.

Система содержит все результаты тестирований каждого спортсмена с момента его включения в пул, а также, в случае нарушений антидопинговых

правил и отбывания дисквалификации, указанная информация отражается в профиле спортсмена.

Доступ к системе ограничен числом участников: у каждого включенного в пул спортсмена есть опекающая организация, которая имеет полный доступ к информации о спортсмене. Например, спортсмен включен в национальный пул, и у национальной антидопинговой организации имеется полный доступ к информации о спортсмене – данным о местонахождении, результатам тестирования, паспорту крови (если он на спортсмена заведен).

Вместе с тем, другая антидопинговая организация, например, ИААФ, может иметь доступ к профилю данного спортсмена с ограничениями (например, только к информации о местонахождении для проведения его тестирования, но не иметь доступ, предположим, к паспорту крови этого спортсмена).

Данные спортсмена надежно защищены и помимо организаций, официально имеющих доступ к таким данным, никто не может получить информацию о спортсмене. Каждому спортсмену присваивается логин и пароль, который известен только ему. Если спортсмен забыл пароль, он должен обратиться в организацию, которая включила его в пул, для получения нового пароля.

#### Тема 11. Последствия применения допинга

Спортсмены должны знать, что использование допинга чревато серьезными последствиями для здоровья и спортивного будущего.

Последствия допинга для здоровья.

Рассмотрим отдельные классы веществ и методов из Запрещенного списка.

Анаболические стероиды.

Анаболические стероиды должны использоваться только по медицинским показаниям. Их использование для роста спортивных результатов подвергает серьезному риску здоровье спортсмена.

Последствия приема анаболических стероидов: нарушения гормонального статуса, заболевания печени, повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, бесплодие, нарушение функции почек и печени, нарушения менструального цикла, психологическая зависимость, агрессия и др.

Гормон роста.

Использование гормона роста не в медицинских целях может привести к диабету, сердечной недостаточности, повышенному кровяному давлению, акромегалии, гигантизму.

Эритропоэтин (ЭПО).

Прием эритропоэтина не в медицинских целях может привести к повышению вязкости крови, высокому риску тромбообразования, заражению инфекциями, например, гепатитом и СПИД.

Бета-2 агонисты.

Внутривенные инъекции бета-2 агонистов обладают анаболическими эффектами. Все бета-2 агонисты запрещены к применению в спорте, за исключением сальбутамола (в суточной дозе, не превышающей 1600 микрограммов), формотерола (в суточной дозе, не превышающей 54 микрограмма) и сальметерола при ингаляционном применении в соответствии с рекомендациями изготовителя.

Побочными эффектами применения бета-2 агонистов являются: головные боли, рак печени, нарушение работы сердца и др.

Диуретики (мочегонные препараты).

Диуретики (мочегонные препараты) являются маскирующим агентом и запрещены в спорте. Использование диуретиков не в медицинских целях может привести к обезвоживанию, обморокам, судорогам, аритмии.

Кровяной допинг.

Кровяной допинг – это применение крови для увеличения количества эритроцитов. В спорте это запрещено. Применение кровяного допинга может иметь серьезные последствия для здоровья: повышенный риск заражения вирусными инфекциями (при использовании крови другого человека), нарушение работы почек, тромбоз, нарушение кровообращения, смерть при применении несовместимой группы крови.

Внутривенные инфузии.

В спорте применение внутривенных инфузий (систем для переливания) запрещено (это запрещенный метод). Если спортсмену требуются внутривенные вливания по медицинским показаниям, то ему необходимо получить терапевтическое разрешение.

Использование систем не по медицинским показаниям может привести к заражению крови, флебиту, гипергидратации, тромбозу.

Генный допинг.

Побочными эффектами применения генного допинга могут быть: аллергия, онкологические заболевания, нарушение обмена веществ и др.

Последствия допинга для спортивной карьеры.

Кроме вреда для здоровья, применение допинга ведет к дисквалификации.

Дисквалификация может быть на несколько месяцев, а может быть и пожизненной.

Во время дисквалификации, а также во время временного отстранения (до вынесения окончательного решения) спортсмену запрещено участвовать в соревнованиях, выезжать на учебно-тренировочные мероприятия и тренироваться на спортивных объектах, финансируемых государством.

Также на спортсмена, не соблюдающего антидопинговые правила, могут накладываться финансовые санкции.

### **Анкета для легкоатлетов, занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства**

Входное тестирование

Допинг – это:

- использование стимулирующих препаратов для роста спортивных результатов;

- нарушение антидопинговых правил.

Прохождение допингового контроля обязательно:

- во время участия в соревнованиях;

- накануне участия в наиболее ответственных соревнованиях;

- на тренировочных сборах, а в регулярной подготовке он не обязателен;

- в любом месте, отказ влечет наложение санкций в отношении спортсмена.

Международно-правовой документ, регламентирующий антидопинговую деятельность во всем мире – это:

- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте;
- изначально принятая Конвенция Совета Европы против применения допинга.

Во время сдачи пробы спортсмен:

- может отказаться предоставить пробу, если мочеиспускание затруднено из-за обезвоживания организма;
- не может отказаться от сдачи пробы;
- в исключительном случае может выбрать тип пробы – сдать пробу мочи или пробу крови.

РУСАДА – это:

- база данных всех российских спортсменов;
- база данных российских спортсменов, допустивших ранее антидопинговые нарушения;
- международная антидопинговая организация;
- российское антидопинговое агентство.

Спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля после уведомления о необходимости пройти допинг-контроль:

- в течение часа;
- незамедлительно последовать за инспектором допинг-контроля;
- в течение не более чем двух часов;
- обязательно до церемонии награждения, если он стал призером соревнований;

Необходимый объем пробы мочи составляет:

- 75 мл - 90 мл - 30 мл - 60 мл.

Нарушением антидопинговых правил является:

- наличие запрещенных веществ в пробе спортсмена;
- применение или попытка применения запрещенных веществ и методов спортсменом;
- уклонение от сдачи пробы;
- непредставление информации о местонахождении спортсмена;
- представление неточной/ложной информации о местонахождении;
- подмена/попытка подмены пробы;
- обладание запрещенными в спорте веществами и методами;
- распространение или попытка распространения запрещенных в спорте веществ и методов;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного вещества и метода;
- все варианты, перечисленные выше;
- все варианты, перечисленные выше, за исключением обладания запрещенными в спорте веществами.



За первое нарушение спортсменом антидопинговых правил, как правило, устанавливается дисквалификация:

- на три года;
- на четыре года;
- на два года;
- пожизненная.

Если спортсмену по медицинским показаниям необходим прием препаратов из Запрещенного списка, то:

- необходимо оформить запрос на выдачу разрешения на терапевтическое использование и приложить к нему медицинскую документацию;
- можно в исключительных случаях применить необходимую субстанцию без оформления запроса, если лекарство назначено лечащим врачом.

Ответственность за положительный результат допинг-пробы, полученный в результате использования некачественной биологически активной добавки, несет:

- спортсмен;
- производитель биологической добавки;
- персонал спортсмена;
- никто не несет ответственности;

Если несовершеннолетний спортсмен нарушил антидопинговые правила и доказана вина персонала, то:

- к персоналу будут применены санкции;
- персоналу все равно ничего не грозит.

Действие Запрещенного списка распространяется:

- только на участников Олимпийских игр;
- только на участников международных соревнований;
- на всех спортсменов во всех видах спорта.

Информацию о местонахождении спортсменов представляют:

- все спортсмены;
- спортсмены, включенные в пул тестирования;
- лица, входящие в персонал спортсменов.

Итоговое тестирование.

Международно-правовой документ, регламентирующий антидопинговую деятельность во всем мире – это:

- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте;
- изначально принятая Конвенция Совета Европы против применения допинга.

Спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля после уведомления о необходимости пройти допинг-контроль:

- в течение часа;
- незамедлительно последовать за инспектором допинг-контроля;
- в течение двух часов;
- в течение двух часов, но в исключительных случаях после письменного разрешения – в течение трех часов.

Во время процедуры тестирования спортсмен имеет право:

- попросить разъяснения относительно процедуры сдачи пробы;
- присутствовать на пункте-допингконтроля со своим представителем;
- пить воду для ускорения процесса сдачи пробы;
- заменить комплект для отбора пробы/мочеприемник, если он загрязнен,

бракован и т.д.;

- все варианты верны, за исключением одного из вышеперечисленных;
- все варианты верны.

Необходимый объем пробы составляет:

- 75 мл - 90 мл - 30 мл - 60 мл.

Спортсмену следует хранить копию протокола в течение:

- 1,5 месяца;
- можно не хранить;
- год;
- не менее месяца.

За первое нарушение спортсменом антидопинговых правил, как правило, устанавливается дисквалификация:

- на три года;
- на четыре года;
- на два года;
- пожизненная.

В пункте допинг-контроля спортсмену:

- разрешено находиться с представителем;
- можно пить воду для ускорения процесса сдачи пробы;
- разрешено присутствовать с переводчиком;
- все вышеперечисленные ответы, за исключением одного;
- все вышеперечисленные ответы;

Если спортсмен нарушил антидопинговые правила по незнанию, он может:

- выбрать вид наказания, не связанный с дисквалификацией;
- заплатить штраф;
- оба варианта верны;
- оба варианта неверны.

В применении допинга виновны:

- спортсмен;
- тренер;
- врач;
- менеджеры, врач;
- другие лица, предложившие спортсмену допинг, который был принят им по незнанию.

Отбор пробы производится:

- только в специальную упаковку;
- в емкости с номерами;
- в любую стерильную емкость;

- в специальную упаковку, но в исключительных случаях и с записью в протокол – в имеющуюся стерильную упаковку.

На отбор пробы отводится:

- 1 час;
- 2 часа;
- 3 часа;
- неограниченное время

### **3.8. Планы восстановительных мероприятий**

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

- медико-биологические;
- психологические;
- педагогические.

В периоде базовой подготовки восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Во время периода спортивной специализации основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и во время базовой подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

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

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

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и меди-

ко-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

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. Средние показатели энергозатрат в разных видах легкой атлетики и рекомендуемые наборы продуктов питания представлены в таблице №57, 58.

### Средние показатели энергозатрат в дисциплинах легкой атлетики

Таблица №57

Группа	Характер нагрузки	Вид легкой атлетики	Средние энергозатраты Ккал.
а	Подготовка связана с кратковременными, но значительными физическими нагрузками.	Ациклические виды: прыжки, метания.	3750
б	Подготовка характеризуется большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.	Сложно-координационные виды: многоборье, барьерный бег, бег с препятствиями, кроссовый бег по пересеченной местности.	475
в	Подготовка связана с длительными и напряженными физическими нагрузками.	Циклические виды: ходьба, гладкий бег	5500

### Условный рекомендуемый набор продуктов питания, используемый в суточном рационе питания

Таблица №58

№ п/п	Продукты	Количество в граммах по группам		
		а	б	в
1.	Мясо (телятина, вырезка говяжья 1 кат., свинина мясная)	250	300	320
2.	Субпродукты (говяжьи) язык, печень, почки	70	100	100
3.	Мясопродукты (колбасы вареная, полу копченая, твердокопченая, сырокопченая)	45	50	50
4.	Рыба и рыбопродукты (рыба свежая, свежемороженая, соленая)	70	90	90
5.	Икра (осетровая, кетовая)	10	20	20
6.	Птица (куры, индейка, цыплята)	55	60	80
7.	Яйцо (диетическое)	1 шт.	1 шт.	2 шт.
8.	Масло сливочное, в том числе топленое	70	80	80
9.	Масло растительное (подсолнечное, оливковое, кукурузное и др.)	20	20	25
	Молочные продукты:			
	молоко (цельное, кефир, ряженка и др.)	550	600	800

10.	творог н/ж	70	90	100
	сметана	25	30	30
	сыры (российский, голландский, костромской)	30	30	30
11.	Картофель	250	300	400
12.	Крупы (все виды), мука	70	90	120
13.	Овощи свежие, бобовые, зелень (в ассортименте)	300	400	400
14.	Фрукты свежие (ягоды, цитрусовые в ассортименте)	450	500	500
15.	Фрукты консервированные	150	200	200
16.	Сухофрукты (курага, изюм, чернослив)	30	30	50
17.	Соки фруктовые	350	400	600
18.	Орехи (грецкие, миндаль, фундук)	30	30	30
19.	Сахар, конфеты, мармелад, халва	70	100	150
20.	Мед	30	30	30
21.	Варенье, джем, повидло	20	40	50
22.	Мучные кондитерские изделия (печенье, галеты, пряники)	100	130	130
23.	Хлеб ржаной/пшеничный	150/150	150/200	250/200
24.	Чай, кофе, какао	10	10	10
25.	Морская капуста	25	25	25

Рациональное питание предусматривает четырехразовый прием пищи в течение суток. При этом перерывы между отдельными приемами не должны превышать 5 часов. Нельзя принимать пищу непосредственно перед тренировкой или соревнованиями между приемом пищи и тренировкой должен соблюдаться 2-3-часовой интервал, необходимый для переваривания пищи.

Прием пищи следует производить не ранее, чем через 25-30 мин. по окончании физических нагрузок.

Питание спортсменов после соревнований не должно быть чрезмерно обильным, но включать разнообразные высококалорийные продукты. Пить много жидкости не рекомендуется.

Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион.

В период интенсивных тренировок целесообразно принимать витамины в виде полноценных комплексов. При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, целесообразно проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами.

#### Методические рекомендации.

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для спортсменов этапов спортивного совершенствования и высше-

го спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур (таблица №59). Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

### **Примерная схема использования сауны, массажа, водных процедур в недельном цикле тренировки**

*Таблица №59*

Дни недели	Утро	После первого тренировочного занятия	После второго тренировочного занятия
Понедельник	Обливание	Вибромассаж – 15 мин.	Обычный ручной массаж
Вторник	Душ переменной температуры	Частный (местный) ручной массаж	Общая ванна
Среда	Ножные ванны	Плавание – 20 мин.	Подводный массаж
Четверг	Душ переменной температуры	Душ	Сауна (баня): 3 захода по 5 мин.
Пятница	Ножные ванны, обливание	Вибромассаж – 15 мин.	Общий ручной массаж
Суббота	Душ переменной температуры	Плавание – 25 мин.	Подводный массаж
Воскресенье	Ножные ванны, обливание	-	Сауна (баня)

### **3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей начинается на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (таблица №60) и продолжается на всех последующих этапах подготовки.

### **Необходимый минимум знаний и умений инструкторской и судейской практики**

*Таблица №60*

Период подготовки	Минимум знаний и умений спортсменов	Формы проведения	Количество часов
Тренировочный этап (эта спортивной специализации)			

1-й	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.	14-19
2-й	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства, основные обязанности судей.		
3-й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований, судейская документация.		
4-й и 5-й	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими занимающимися. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста		25-27
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1-й, 2-й и 3-й	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять комплексы упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах СШОР к систематическому судейству соревнований по бегу и спортивной ходьбе в городских и областных соревнованиях.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия	47-56

ВСМ	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.		49-75
-----	--	--	-------

#### **IV. Система контроля и зачетные требования**

##### **4.1. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результаты реализации Программы на этапах спортивной подготовки.

###### **Этап начальной подготовки.**

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

По окончании подготовки начального этапа - занимающиеся должны показать спортивный результат не ниже уровня третьего юношеского спортивного разряда и выполнить нормативы, характеризующие развиваемые физические качества, для (перевода) зачисления на тренировочный этап.

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

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

По окончании тренировочного этапа спортсмены должны показать спортивный результат не ниже уровня Кандидата в мастера спорта, и выполнить нормативы общей и специальной физической подготовленности для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

###### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

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

По окончании этапа совершенствования спортивного мастерства спортсмены



должны показать спортивный результат не ниже уровня Мастера спорта России, и выполнить нормативы общей и специальной физической подготовленности для зачисления на этап высшего спортивного мастерства.

#### **Этап высшего спортивного мастерства.**

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

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

#### **Качественный состав групп на этапах спортивной подготовки**

*Таблица №61*

Название	Период	Продолжительность	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд или спортивное звание
НП	до года	1-й год	Выполнение нормативов по ОФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	свыше года	2-3 й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий этап спортивной подготовки	-
Т (СС)	до 2 лет	1-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	3 юн. разряд
		2-й год		2-3 юн. разряд
	свыше 2-х лет	3-й год		1 юн. – 3 разряд
		4-й год		3-2 разряд
		5-й год		2 – 1 разряд-
ССМ			Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год или этап спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта России
ВСМ			Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России

*Примечание. Способные спортсмены, выполнившие спортивный разряд КМС в 13 лет спортивное звание МС в 14 лет (на основании ЕВСМ), могут быть переведены в последующие группы тренировочного этапа до достижения ими необходимого возраста.*

## **4.2. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности, занимающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический, медико-биологический характер. Исходя из этого, существуют несколько видов контроля: педагогический, врачебный, психологический, биомеханический, биохимический, самоконтроль и др.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – из оценки целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления и действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Спортивные соревнования являются системообразующим фактором всей системы спортивной подготовки, поэтому освоение Программы предполагает обязательное участие в спортивных соревнованиях по легкой атлетике.

### Методы педагогического контроля.

Педагогический контроль процесса физической подготовки использует и медико-биологические показатели для всесторонней и углубленной характеристики состояния систем организма. Педагогический контроль в целом прослеживает взаимосвязь и соответствие между педагогически направленными воздействиями, запланированными результатами и реально полученными. Предпосылкой планирования и начальной частью педагогического контроля в легкой атлетике является контроль исходного уровня возможностей спортсмена к реализации поставленных задач:

- индивидуального уровня физического развития (в частности, физических ка-

честв);

- фонд двигательных умений и навыков;
- мотивацию и индивидуальные установки к предстоящей деятельности.

На основании его происходит распределение занимающихся по группам и конкретизация программы тренировочного процесса.

Контроль внешних факторов, воздействующих на занимающихся, включает:

- контроль внешних условий (санитарно-гигиенического состояния, метеорологическую информацию, средовых факторов: среднегорья, повышенной солнечной радиации);
- контроль воздействия тренера (профессиональность действий и соблюдение норм педагогической этики).

Контроль двигательной деятельности занимающихся включает:

- контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков;
- контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом;
- контроль взаимодействий занимающихся (парных и групповых взаимных воздействий, а также межличностных отношений);
- контроль функционального состояния организма (функциональный сдвиг).

Состояние специальной физической подготовленности лучше оценивать с помощью специфических показателей, адекватных естественным условиям спортивной деятельности и максимально приближенных к соревновательным. Данные контроля заносятся в учетную документацию тренера в соответствии с официальными требованиями, предъявляемыми к их ведению:

- 1) журнал учета работы группы (списочный состав, учебный материал, посещаемость занятий);
- 2) протоколы тестирования;
- 3) медицинские карточки (данные врачебного контроля, ведутся медицинским работником).

#### Виды педагогического контроля.

*Предварительный контроль* проводится для определения возможностей занимающихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов Программы спортивной подготовки. Он позволяет внести уточнения в планирование обучающих задач, средств и методов их решения. Можно проверить выполнение упражнений, структурно схожих с новыми; проверить знания, умения и навыки после длительных перерывов в занятиях для планирования индивидуальных занятий.

*Оперативный контроль* позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятии (регистрация нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений целостного занятия) для оперативного управления деятельностью легкоатлета и достижения эффекта занятия.

*Текущий контроль* предполагает непрерывное проведение контроля на каждом тренировочном занятии в течение недели. Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояния занимающихся. Прослеживается и

динамика показателей индивидуального состояния между данным и очередным занятием для оценки последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия).

#### Методы биохимического контроля.

В практике обычно проводятся комплексные обследования легкоатлетов, дающие полную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма о его готовности выполнять физические нагрузки.

Основные формы биохимического контроля:

- обследование соревновательной деятельности (ОСД);
- углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО) – проводятся 2 раза в год;
- этапные комплексные обследования (ЭКО) – проводятся 3-4 раза в год;
- текущие обследования (ТО) – проводятся повседневно в соответствии с планом подготовки.

Биохимические исследования проводят в динамике: в покое, во время работы (мышечная деятельность) и на отдыхе (в восстановительном периоде). На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и способствует выработке рекомендаций по режиму и методике тренировки.

#### Инструментальные методы контроля.

Существует, как известно визуальный и инструментальный виды контроля. Визуальный применяется гораздо чаще, но с помощью инструментального можно получить цифровое выражение различных характеристик (техники, состояния спортсмена), более точные показатели. Для контроля над кинематическими характеристиками (пространственными, временные, пространственно-временные) используется фото и видео съемка, циклография. Для контроля над динамическими характеристиками используется тензоплатформы (сила отталкивания). Для контроля над экономичностью используется набор спортивной аппаратуры. Для контроля над функциональным состоянием велоэргометр.

#### Самоконтроль

Самоконтроль, это ежедневная оценка своего состояния, действий и поведения в дни тренировок, а также в перерывах между ними (ведение дневника самоконтроля спортсмена). Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения *комплексного контроля*. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функцио-

нального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

Состав контрольных показателей по видам спортивной подготовленности определяется этапом подготовки и уровнем спортивного мастерства, а также видом и задачами контроля (предварительного, оперативного, текущего). Значимость предварительного контроля одинакова для всех групп, занимающихся легкой атлетикой; значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки.

#### **4.3. Нормативы, физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «легкая атлетика» (спортивных дисциплин)**

На всех этапах и периодах подготовки осуществляется постоянный контроль уровня физической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой спортсменов эффективной является система контрольных испытаний (тестирования), в которых спортсмен должен выполнить определенный норматив на соответствующем году подготовки. Установление количественных показателей позволяет определить уровень общей и специальной физической подготовленности спортсменов.

Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» установлены минимальные требования (нормативы) для зачисления и перевода в группы по этапам спортивной подготовки (приложения №5, 6, 7, 8 к ФССП) и представлены в таблицах №62 - 65.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по годам на различных этапах подготовки в Учреждении не градируются. Спортсмен, систематически посещающий тренировочные занятия, а также выполняющий минимальные требования к выполнению спортивного разряда и объему соревновательной деятельности этапа подготовки, имеет право окончить данный этап подготовки.

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более	
			9,5	9,5
2.	И.п. – упор лежа	кол-во	10	5

	Сгибание и разгибание рук	раз		
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	125
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 сек.	кол-во раз	не менее	
			25	30
5.	Метание мяча весом 150 гр.	м	не менее	
			24	13
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	кол-во раз	не менее	
			1	1
7.	Бег 2 км	-	без учета времени	

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с в/старта	сек.	не более	
			9,3	10,3
2.	Бег 150 м	сек.	не более	
			25,5	27,8
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги		не более	
			190	180
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
4.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			9,5	10,6
5.	Бег 500 м	сек.	не более	
			1,44	2,01
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			170	160
Для спортивной дисциплины: прыжки				
7.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			9,3	10,5
8.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,40	5,10
9.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
Для спортивной дисциплины: метания				
10.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			9,6	10,6
11.	Бросок набивного мяча 3 кг	м	не менее	

	снизу-вперёд		10	8
12.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170
Для спортивной дисциплины: многоборье				
13.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			9,5	10,5
14.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,30	5,00
15.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд	м	не менее	
			9	7
16.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с в/старта	сек.	не более	
			7,3	8,2
2.	Бег 300 м	сек.	не более	
			38,5	43,5
3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги		не менее	
			260	230
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции				
5.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			8,0	9,0,
6.	Бег 2 км	мин., сек.	не более	
			6,00	7,10
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	200
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба:				
8.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			8,4	9,2
9.	Бег 5 км	мин., сек.	не более	
			17,30	-
10.	Бег 3 км	мин., сек.	не более	
			-	12,00
11.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			230	190

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

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с в/старта	сек.	не более	
			7,1   7,9	
2.	Бег 300 м	сек.	не более	
			37,0   41,0	
3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27   25	
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с при-		не менее	
			268   250	



	землением на обе ноги			
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции				
5.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			7,6	8,7
6.	Бег 2 км	мин., сек.	не более	
			5,45	6,40
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба:				
8.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			8,2	8,9
9.	Бег 5 км	мин., сек.	не более	
			17,00	-
10.	Бег 3 км	мин., сек.	не более	
			-	11,30
11.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	
Для спортивной дисциплины: прыжки				
12.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			7,3	8,0
13.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	240
14.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
15.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: метания				
16.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			7,4	8,3
17.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			280	250
18.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
19.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: многоборье				
20.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			7,5	8,4
21.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
22.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			270	240
23.	Жим ногами лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-

24.	Жим ногами лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1

#### 4.4. Сроки и методика проведения контроля

С целью контроля хода тренировочного процесса в годичном макроцикле и придания ему более целенаправленного характера тренером не менее четырех раз в год проводится этапное тестирование наиболее важных сторон подготовленности легкоатлетов.

Контрольные испытания желательно планировать накануне или сразу после очередных соревнований на фоне существенного снижения объема и интенсивности текущей тренировочной работы (вплоть до полного отдыха в течение 1 – 2 дней).

Предпочтительны следующие сроки проведения контрольных испытаний:

1 – в начале первого подготовительного периода (примерно в конце сентября – начале октября);

2 – в конце первого подготовительного периода (примерно в конце декабря – начале января);

3 – на рубеже общеподготовительного и специально-подготовительного этапов второго подготовительного периода (примерно в конце марта – начале апреля);

4 – накануне или сразу после основных соревнований летнего сезона (июнь – август), применительно к каждому спортсмену сроки конкретизируются индивидуально.

Тестирование проводится в один или два дня. В первый день целесообразно включать технически сложные и преимущественно скоростные упражнения, во второй – скоростно-силового характера и требующие проявления специальной выносливости.

Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

Этапные контрольно-переводные предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, и являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах. Контрольно-переводные нормативы проводятся в октябре – ноябре специально созданной приемной комиссией Учреждения. Точные сроки проведения тестирования утверждаются ежегодно директором Учреждения не позднее, чем за 14 дней до начала работы комиссии.

Медико-биологическое обследование спортсменов, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), обеспечивает врачебно-физкультурный диспансер 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование (УМО) и биохимический контроль высококвалифицированные спортсмены проходят также во врачебно-

физкультурном диспансере.

Оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Текущее обследование (текущий контроль ГО) осуществляется инструктором по лечебной физкультуре врачебно-физкультурного диспансера. Организуется по заранее намеченному плану, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Минимальный комплекс включает: измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к нагрузке.

#### **4.5. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

Для оценки уровня освоения Программы по теоретической подготовке проводится устный экзамен по пройденным темам либо письменное тестирование.

Комплексы контрольных упражнений для оценки технической подготовки в легкой атлетике строятся на основе физиологии и биомеханики с использованием специальной аппаратуры, - и в обычном практическом применении сложны. Поэтому одним из профессиональных навыков тренера является способность визуально оценить технику движений с учетом всех «составляющих компонентов» спортсмена: антропометрии, уровня подготовки и прочее. Во всех случаях показателями высокого уровня спортивной техники являются простота и естественность, свобода и непрерывность движений, четкий ритм выполнения, а также стабильность результата.

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.

В целом технико-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.

В полной мере технико-тактическую подготовку можно оценить во время участия спортсмена на соревнованиях, когда необходимо проявить максимальные усилия.

Дополнительно к тестам по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на различных этапах в разных видах специализации можно использовать и другие контрольные упражнения. Их выбор и целесообразность определяется тренером.

Одним из основных условий является простота тестов, допустимость измере-

ний для тренера и необременительности для спортсменов. Измерение различных сторон подготовленности спортсменов должно проводиться систематически, что дает возможность сравнивать значения показателей на различных этапах тренировки. Необходима точность результатов контроля, которая зависит от стандартизации проведения тестов и измерения результатов.

В настоящее время спортивная практика располагает достаточно большим количеством тестов, с помощью которых оценивается физическая подготовленность спортсменов различного возраста, квалификации, специализации. Ниже предложены распространенные тесты для определения двигательных способностей детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом.

#### **Тесты для определения выносливости.**

1. Тест Купера (бег в течение 12 мин. на стадионе).
2. Шестиминутный тест.
3. Также бег на 600; 800; 1000 м; 10 000 м (в 18 лет и старше).
4. Марш-бросок – 3000–5000 м.
5. Ходьба спортивная 1000; 2000; 5000 м.
6. Для определения скоростной выносливости: бег на 200; 300; 400 м.

#### **Тесты для определения быстроты.**

1. Время простой реакции на свет и звук.
2. Частота движений в беге на месте за 1 мин.; 30 сек.; 10 сек.
3. Быстрый бег с низкого старта на 20 м; 30 м; 60 м; 100 м.
4. Быстрый бег с ходу на 20 м; 30 м; 40 м.
5. Быстрый бег с высокого старта на 30 м; 40 м; 60 м; 80 м; 100 м.
6. Эстафетный бег: 8x50 м; 5x80 м; 4x100 м.
7. С детьми младшего школьного возраста различные эстафеты («Веселые старты») для воспитания быстроты.

#### **Тесты для определения силовых способностей.**

1. Динамометрия (определение силы кисти, туловища, спины, разгибателей бедра, голени).
2. Подтягивание на перекладине.
3. Отжимание от пола.
4. Из положения в висе поднимание прямых ног.
5. Из и.п. лежа на мате, руки за голову, ноги согнуты в коленном суставе – поднимание и опускание туловища.
6. Лазанье по канату.
7. Подъем штанги на грудь (50–95% от максимума).
8. Рывок штанги (50–90% от максимального веса).
9. Приседание со штангой (50–90% от максимального веса на время).

#### **Тесты для определения скоростно-силовых способностей.**

1. Прыжок вверх с места.
2. Прыжок в длину с места.
3. Тройной прыжок с места.
4. Пятерной прыжок с места.
5. Десятерной прыжок с места.

6. Пятый, десятый прыжок с шести шагов разбега.
7. Прыжок в глубину.
8. Метание набивного мяча, ядра из различных исходных положений двумя руками: а) из-за головы; б) из-за спины; в) снизу-вверх.
9. Для детей младшего школьного возраста метание теннисного мяча с разбега, одной рукой, на дальность.
10. Толкание ядра.
11. Метание гранаты с разбега.
12. Прыжки на двух ногах через скакалку на время (в течение одной минуты).

#### **Тесты на определение гибкости.**

1. Наклон туловища вперед из положения в седе, ноги вместе.
2. Из и.п. стоя ноги вместе наклон туловища вперед.
3. Мостик. При выполнении мостика измеряется расстояние от пяток до кончиков пальцев испытуемого.
4. Разведение ног в стороны (продольный, поперечный шпагат). Измеряется расстояние от вершины угла до пола.

#### **Тесты для определения координационных способностей.**

1. Челночный бег 3x30 м; 5x10 м.
2. Метание теннисного мяча на точность попадания в цель.
3. Бег по зигзагу.
4. Метание теннисного мяча в цель, стоя спиной к мишени (метание мяча над плечом или головой).
5. Отпускание палки (тренер держит гимнастическую палку за верхний конец на вытянутой руке, тестируемый держит открытую кисть на вытянутой руке у нижнего конца палки). Тренер отпускает палку, тестируемый должен поймать ее.
6. Стойка на одной ноге. Тестируемый закрывает глаза и становится на одну ногу, другая согнута в коленном суставе и развернута. Пятка согнутой ноги касается колена опорной ноги, руки на поясе. Тренер включает секундомер. Фиксируется показатель удержания времени на равновесие.
7. Выполнение различных сложнокоординационных упражнений (прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с разбега, бег с барьерами и т.д.).

Для оценки уровня освоения Программы по теоретической подготовке проводится устный экзамен по пройденным темам либо письменное тестирование.

Комплексы контрольных упражнений для оценки технической подготовки в легкой атлетике строятся на основе физиологии и биомеханики с использованием специальной аппаратуры, и в обычном практическом применении сложны. Поэтому одним из профессиональных навыков тренера является способность визуально оценить технику движений с учетом всех «составляющих компонентов» спортсмена: антропометрии, уровня подготовки и прочее.

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.

В целом технико-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.

В полной мере технико-тактическую подготовку можно оценить во время участия спортсмена на соревнованиях, когда необходимо проявить максимальные усилия.

Рекомендуемые для применения комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и тактической подготовки для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства изложены в таблицах №66-67.

### **Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и тактической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

*Таблица №66*

<b>Оценка общей физической подготовки</b>				
Контрольные упражнения	1-ый год подготовки	2-ой год подготовки	3-ий год подготовки	4-ый год подготовки
<b>Группа спринтерских дисциплин (100м, 200м, 400м)</b>				
<b>Мужчины</b>				
Прыжок в длину с места (м)	2.80	2.85	2.90	2.95
Поднятие прямых ног до угла 90 градусов в висе (кол-во раз)	20	25	25	30
10-ой прыжок с места (м)	25	26	27	28
<b>Женщины</b>				
Прыжок в длину с места (м)	2.55	2.60	2.65	2.70
Поднятие прямых ног до угла 90 градусов в висе (кол-во раз)	10	15	20	25
10-ой прыжок с места (м)	23	24	25	26
<b>Группа спринтерских дисциплин (бег с барьерами 100/110 м с/б, 400 м с/б)</b>				
<b>Мужчины</b>				
Бег 120 м по движению (сек.)	13.7	13.5	13.5	13.2
Прыжок в длину с места (м)	2.80	2.85	2.90	2.95
Присед со штангой (кг)	80	85	90	95
<b>Женщины</b>				
Бег 120 м по движению (сек.)	15.0	14.8	14.6	14.5
Тройной прыжок в длину с места (м)	7.50	7.55	7.60	7.65
<b>Группа дисциплин бег на средние и длинные дистанции</b>				
<b>Мужчины</b>				
10-ой с места (м)	24.00	25.00	26.00	26.50
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	10	12	14
Бег 200м (сек.)	28.0	26.5	26.0	25.5
<b>Женщины</b>				
10-ой с места (м)	23.00	23.50	24.00	24.50

Отжимание от пола (кол-во раз)	12	16	20	22
Бег 200 м (сек.)	35.00	34.00	33.00	32.5
Группа дисциплин по спортивной ходьбе				
Мужчины				
Бег 5 км (мин, сек.)	17.00	16.40	16.20	16.00
Упражнения для брюшного пресса: поднятие туловища до угла 90 градусов, ноги закреплены (кол-во раз за 30 сек.)	25	28	30	32
10-ой прыжок с места (м)	21.00	21.50	22.00	23.00
Женщины				
Бег 3 км (мин, сек.)	11.30	11.15	11.00	10.45
Упражнения для брюшного пресса (поднятие туловища до угла 90 градусов, ноги закреплены (кол-во раз за 30 сек.)	24	26	27	28
10-ой прыжок с места (м)	15.00	16.00	18.00	19.00
Группа прыжковых дисциплин (прыжок в длину и тройной прыжок)				
Мужчины				
3-ой прыжок с места прыгивание h50-90 см (м)	10.00	10.30	10.60	10.80
Бег 150 м по движению (сек.)	18.2	17.8	17.7	17.3
Подъем штанги на грудь (% от собственного веса спортсмена)	100	110	120	130
Женщины				
3-ой прыжок с места прыгивание h50-90 см (м)	8.00	8.35	8.70	9.00
Бег 150 м по движению (сек.)	20.0	19.5	19.0	18.5
Подъем штанги на грудь (% от собственного веса спортсменки)	80	90	100	110
Группа прыжковых дисциплин (прыжок в высоту)				
Мужчины				
Рывок штанги (кг)	95	100	105	110
Присед со штангой (кг)	165	170	175	180
Прыжок в длину с места (см)	285	290	295	300
Женщины				
Рывок штанги (кг)	45	50	55	60
Присед со штангой (кг)	85	90	95	100
Прыжок в длину с места (см)	240	250	255	260
Группа прыжковых дисциплин (прыжок с шестом)				
Мужчины				
Прыжок в длину с места (см)	280	285	290	295
Присед со штангой (кг)	80	85	90	95
Бег 30 м с в/с (сек.)	4.0	4.0	3.9	3.9
Женщины				

Прыжок в длину с места (см)	250	255	260	265
Присед со штангой (кг)	40	40	45	45
Бег 30 м с в/с (сек.)	4.3	4.3	4.2	4.2
Группа дисциплин метаний (толкание ядра, диска)				
Мужчины				
Жим штанги ногами (кг)	150	160	165	170
Присед со штангой (кг)	170	180	190	195
Прыжок в длину с места (см)	260	265	270	275
Женщины				
Жим штанги ногами (кг)	80	90	100	105
Присед со штангой (кг)	100	105	110	115
Прыжок в длину с места (см)	230	235	240	245
Группа дисциплин метаний (метание молота)				
Мужчины				
Рывок штанги (кг)	80	85	90	95
Присед со штангой (кг)	150	155	160	165
Прыжок в длину с места (см)	270	275	280	285
Женщины				
Рывок штанги (кг)	40	40	45	45
Присед со штангой (кг)	80	80	85	85
Прыжок в длину с места (см)	220	225	230	235
Группа дисциплин метаний (метание копья)				
Мужчины				
Рывок штанги (кг)	65	70	75	80
Присед со штангой (кг)	150	155	160	165
Прыжок в длину с места (см)	260	270	280	285
Женщины				
Рывок штанги (кг)	40	40	45	45
Присед со штангой (кг)	80	80	85	85
Прыжок в длину с места (см)	220	225	230	235
Группа многоборий				
Мужчины				
3-ой с места (см)	770	780	790	795
Жим штанги лежа (кг)	70	75	80	85
Темповый бег 2 км (мин. сек.)	9:20.0	9:10.0	9:00.0	8:55.0
Женщины				
3-ой с места (см)	700	710	720	730
Жим штанги лежа (кг)	25	30	35	35
Темповый бег 2 км (мин. сек.)	4:20.0	4:10.0	4:05.0	4:00.0
<b>Оценка специальной физической подготовки</b>				
Контрольные упражнения	1-ый год подготовки	2-ой год подготовки	3-ий год подготовки	4-ый год подготовки
Группа спринтерских дисциплин (100м, 200м, 400м)				
Мужчины				
Бег с низкого старта 50 м (сек.)	6.0	5.9	5.8	5.8
Бег 150 м по движению (сек.)	16.7	16.6	16.5	16.4



Бег 30 м с хода (сек.)	3.4	3.3	3.3	3.2
Женщины				
Бег с низкого старта 50 м (сек.)	6.9	6.8	6.8	6.7
Бег 150 м по движению (сек.)	19.0	18.8	18.7	18.5
Бег 30 м с хода (сек.)	3.9	3.8	3.7	3.6
Группа спринтерских дисциплин (бег с барьерами 100/110 м с/б, 400 м с/б)				
Мужчины				
Бег с низкого старта 3 барьера (106 см, 89 см) сек.	4.60	4.50	4.45	4.40
Бег с высокого старта 11 барьеров (106 см, 825) сек.	16.0	15.8	15.7	15.6
Женщины				
Бег с низкого старта 3 барьера (106 см, 89 см) сек.	4.60	4.50	4.45	4.4516.0
Бег с высокого старта 11 барьеров (106 см, 825) сек.	16.0	15.8	15.7	15.6
Группа дисциплин по спортивной ходьбе				
Мужчины				
С/х 3 км (мин. сек.)	13:50.00	13:40.00	13:30.00	13:20.00
С/х 5 км (мин. сек.)	22:55.00	22:50.00	22:40.00	22:30.00
С/х 10 км (мин. сек.)	48:40.00	48:30.00	48:20.00	48:10.00
Женщины				
С/х 3 км (мин. сек.)	16:00.00	15:50.00	15:40.00	15:30.00
С/х 5 км (мин. сек.)	26:50.00	26:30.00	26:20.00	26:10.00
Группа прыжковых дисциплин (прыжок в высоту)				
Мужчины				
Прыжок в высоту с короткого разбега (см)	170	175	175	180
Прыжок в высоту «ножницами» с разбега (м)	155	160	165	170
Прыжок в высоту с полного разбега (см)	185	188	190	193
Женщины				
Прыжок в высоту с короткого разбега (см)	145	150	150	155
Прыжок в высоту «ножницами» с разбега (м)	135	140	140	145
Прыжок в высоту с полного разбега (см)	155	160	165	170
Группа прыжковых дисциплин (прыжок в длину и тройной прыжок)				
Мужчины				
5-ой с 8-10 б/ш (м)	21.50	21.75	22.00	22.30
Бег 40 м по движению (сек.)	5.2	5.0	4.9	4.8
Вставание на опору (h=40-50 см) со штангой (% от собственного веса спортсмена)	80	90	100	110
Женщины				

5-ой с 8-10 б/ш (м)	17.80	18.30	18.80	19.50
Бег 40 м по движению (сек.)	5.5	5.4	5.3	5.2
Вставание на опору (h=40-50 см) со штангой (% от собственного веса спортсмена)	70	80	90	100
Группа прыжковых дисциплин (прыжок с шестом)				
Мужчины				
Прыжок с шестом через резиновую планку выше норматива (м)	4.90	5.00	5.10	5.20
Женщины				
Прыжок с шестом через резиновую планку выше норматива (м)	3.60	3.70	3.80	3.90
Группа метаний (толкание ядра)				
Мужчины				
Бросок ядра вперед (м)	14.00	15.00	14.00	15.00
	6 кг	6 кг	7 кг	7 кг
Бросок ядра назад (м)	15.50	16.50	15.50	16.50
	6 кг	6 кг	7 кг	7 кг
Толкание ядра (8кг) с места (м)	12.00	12.50	13.00	13.50
Женщины				
Бросок ядра 4 кг вперед (м)	12.00	12.00	13.00	13.00
Бросок ядра 4 кг назад (м)	13.50	13.50	13.50	13.50
Толкание ядра 3 кг(8кг) с места (м)	13.00	13.00	13.50	13.50
Группа дисциплин метаний (метание диска)				
Мужчины				
Метание ядра 3 кг дисковым способом (м)	23.00	25.00	27.00	29.00
Бросок ядра 6 кг снизу вперед	14.00	15.00	15.00	16.00
Бросок ядра 6 кг назад (м)	15.50	16.50	16.50	17.50
Женщины				
Метание ядра 2 кг дисковым способом (м)	23.00	24.00	25.00	26.00
Бросок ядра 4 кг снизу вперед	8.00	9.00	10.00	11.00
Бросок ядра 4 кг назад (м)	9.00	10.00	11.00	11.50
Группа дисциплин метаний (метание молота)				
Мужчины				
Метание гири с одного поворота (м)	14.00	15.00	14.00	15.00
	8 кг	8 кг	9 кг	9 кг
Метание утяжеленного молота 8кг (м)	51.00	53.00	54.00	55.00
Метание облегченного молота 6 кг (м)	58.00	60.00	63.00	65.00
Женщины				

Метание гири с одного поворота (м) 7 кг	14.00	15.00	15.50	16.00
Метание облегченного молота 3 кг (м)	48.00	53.00	55.00	58.00
<b>Группа дисциплин метаний (метание копья)</b>				
<b>Мужчины</b>				
Бросок ядра вперед (м) 6 кг	11.00	13.00	11.00	13.00
Бросок ядра назад (м) 6 кг	14.00	15.00	14.00	14.00
Метание ядра одной рукой (м) 2 кг	22.00	24.00	23.00	24.00
<b>Женщины</b>				
Бросок ядра 4 кг вперед (м)	11.00	11.50	12.00	12.50
Бросок ядра 4 кг назад (м)	12.00	12.50	13.00	13.50
Метание ядра 2 кг одной рукой (м)	15.00	16.00	17.00	18.00
<b>Группа многоборий</b>				
<b>Мужчины</b>				
Бег с низкого старта 60 м (сек.)	7.7	7.7	7.6	7.6
Прыжок в длину с 8 б/ш (м)	6.30	6.40	6.45	6.50
Толкание ядра 6 кг с места (м)	10.90	11.00	11.20	11.40
<b>Женщины</b>				
Бег с низкого старта 60 м (сек.)	8.2	8.1	8.1	8.0
Прыжок в длину с 8 б/ш (м)	4.90	5.00	5.10	5.20
Толкание ядра 3 кг с места (м)	7.50	8.00	8.75	9.00
<b>Тактическая подготовка</b>				
Контрольные упражнения	1-ый год подготовки	2-ой год подготовки	3-ий год подготовки	4-ый год подготовки
<b>Группа спринтерских дисциплин</b>				
<b>Мужчины</b>				
Бег 150 м с фиксированием времени последних 100 м с хода (сек.)	11.5	11.4	11.2	11.0
Бег 60 м по движению на максимальную частоту (сек.)	6.95	6.90	6.85	6.80
Повторный бег 3x100 м с заданной скоростью (отдых 1-2 мин.), (сек.)	11.7	11.6	11.5	11.3
	11.8	11.6	11.5	11.4
	11.8	11.7	11.5	11.4
<b>Женщины</b>				
Бег 120 м с фиксированием времени последних 100 м с хода (сек.)	12.6	12.5	12.5	12.2
Бег 60 м по движению на максимальную частоту (сек.)	7.9	7.8	7.7	7.65
Повторный бег 3x100 м с заданной скоростью (отдых 1-2	12.7	12.7	12.5	12.5

мин.), (сек.)	12.8	12.7	12.5	12.5
	12.8	12.6	12.6	12.5
Группа спринтерских дисциплин (бег с барьерами 100/110 м с/б, 400 м с/б)				
Мужчины				
Бег по отметкам 2 м (10 б/ш) с хода (сек.)	2.4	2.4	2.3	2.2
Бег 150 м подвижению (сек.)	16.8	16.7	16.5	16.3
Женщины				
Бег по отметкам 1.8 м (10 б/ш) с хода (сек.)	2.8	2.7	2.6	2.5
Бег 150 м подвижению (сек.)	19.0	18.8	18.7	18.6
Группа дисциплин бега на средние и длинные дистанции				
Мужчины				
Бег в заданном темпе 1200 м (мин. сек.)	3:36.0	3:30.0	3:24.0	3:18.0
Бег лидером 1000 м (мин. сек.)	2:25.0	2:51.0	2:45.0	2:39.0
Женщины				
Бег в заданном темпе 1000 м (мин. сек.)	3:20.0	3:14.0	3:08.0	3:05.0
Бег лидером 600 м (мин. сек.)	1:55.0	1:51.0	1:47.0	1:43.0
Группа дисциплин по спортивной ходьбе				
Мужчины				
Переменная ходьба 10 км (1 км/1км) (мин. сек.)	51:00.0	50:30.0	50:20.0	49:00.0
Темповая ходьба 15 км (час. мин. сек.)	1:14:30.0	1:14:00.0	1:13:30.0	1:13:00.0
Женщины				
Переменная ходьба 10 км (1 км/1км) (мин. сек.)	56:00.0	55:30.0	55:00.0	54:30.0
Темповая ходьба 10 км (час. мин. сек.)	54:00.0	53:30.0	53:00.0	52:40.0
Группа прыжковых дисциплин (прыжок в длину)				
Мужчины				
Выполнение определенного норматива с первой попытки (м)	6.70	6.80	6.90	7.00
Выполнение подряд 3-х зачетных попыток, без заступа (м)	6.60	6.65	6.70	6.80
	6.60	6.70	6.75	6.85
	6.65	6.70	6.80	6.90
Выполнение 6-ти попыток с 8 б/ш с выполнением определенного норматива в 6-той попытке (м)	6.30	6.40	6.45	6.50
Женщины				
Выполнение определенного норматива с первой попытки (м)	5.40	5.50	5.55	5.60

Выполнение подряд 3-х зачетных попыток, без заступа (м)	5.30	5.40	5.55	5.60
	5.30	5.45	5.60	5.60
	5.40	5.50	5.60	5.65
Выполнение 6-ти попыток с 8 б/ш с выполнением определенного норматива в 6-той попытке (м)	5.30	5.40	5.45	5.55
Группа прыжковых дисциплин (тройной прыжок)				
Мужчины				
Выполнение определенного норматива с первой попытки (м)	14.70	14.80	14.90	15.00
Выполнение подряд 3-х зачетных попыток, без заступа (м)	14.50	14.60	14.60	14.80
	14.50	14.60	14.70	14.85
	14.60	14.70	14.80	14.90
Выполнение 6-ти попыток с 8 б/ш с выполнением определенного норматива в 6-той попытке (м)	14.00	14.00	14.10	14.20
Женщины				
Выполнение определенного норматива с первой попытки (м)	12.00	12.10	12.20	12.20
Выполнение подряд 3-х зачетных попыток, без заступа (м)	11.80	12.00	12.00	12.10
	11.90	12.00	12.10	12.10
	11.90	12.10	12.10	12.20
Выполнение 6-ти попыток с 8 б/ш с выполнением определенного норматива в 6-той попытке (м)	11.80	11.85	11.90	11.95
Группа прыжковых дисциплин (прыжок в высоту)				
Мужчины				
Выполнение 5-ти удачных попыток на определенной высоте (см)	180	182	185	190
Выполнение определенного норматива с первой попытки (см)	182	185	187	189
Выполнение 3-х удачных попыток на заданных высотах (см)	175	180	182	187
	175	180	185	189
	180	182	187	190
Женщины				
Выполнение 5-ти удачных попыток на определенной высоте (см)	160	163	165	168

Выполнение определенного норматива с первой попытки (см)	163	165	168	170
Выполнение 3-х удачных попыток на заданных высотах (см)	160 160 162	162 163 165	165 168 168	168 170 170
Группа прыжковых дисциплин (прыжок с шестом)				
Мужчины				
Выполнение квалификационного норматива с первой попытки (отработка за 4 – 2 дня до соревнований) (м)	3.90	4.00	4.05	4.10
Перенос высоты. Выполнение определенного норматива в последней попытке (м)	4.00	4.10	4.15	4.20
Выполнение 3-х удачных попыток подряд на заданных высотах (м)	3.70 3.70 3.80	3.80 3.80 3.90	3.90 4.00 4.00	4.00 4.10 4.10
Женщины				
Выполнение квалификационного норматива с первой попытки (отработка за 4 – 2 дня до соревнований) (м)	3.00	3.05	3.05	3.10
Перенос высоты. Выполнение определенного норматива в последней попытке (м)	3.10	3.20	3.30	3.45
Выполнение 3-х удачных попыток подряд на заданных высотах (м)	3.00 3.05 3.05	3.05 3.10 3.10	3.10 3.10 3.15	3.15 3.15 3.20
Группа дисциплин метаний (толкание ядра)				
Мужчины				
Выполнение норматива с первой попытки в определенное время (м)	15.30	15.40	15.50	15.60
Выработка стратегии «первой попытки» (м)	15.20	15.30	15.40	15.50
Выработка стратегии «последней попытки» (м)	15.40	15.50	15.60	15.80
Женщины				
Выполнение норматива с первой попытки в определенное время (м)	13.50	13.70	13.80	14.00
Выработка стратегии «первой попытки» (м)	13.30	13.50	13.70	13.90
Выработка стратегии «последней попытки» (м)	13.40	13.60	13.80	14.00
Группа дисциплин метаний (метание диска)				

Мужчины				
Выполнение норматива с первой попытки в определенное время (м)	47.50	48.00	48.50	49.00
Выработка стратегии «первой попытки» (м)	47.00	48.00	48.50	49.00
Выработка стратегии «последней попытки» (м)	48.00	48.50	49.00	49.50
Женщины				
Выполнение норматива с первой попытки в определенное время (м)	44.00	45.00	45.50	46.00
Выработка стратегии «первой попытки» (м)	44.00	44.50	45.50	46.00
Выработка стратегии «последней попытки» (м)	45.00	45.50	46.00	46.50
Группа дисциплин (метание молота)				
Мужчины				
Выполнение норматива с первой попытки в определенное время (м)	58.00	59.00	59.50	60.00
Выработка стратегии «первой попытки» (м)	57.50	58.50	59.50	60.50
Выработка стратегии «последней попытки» (м)	58.00	59.00	60.00	61.00
Женщины				
Выполнение норматива с первой попытки в определенное время (м)	46.00	46.50	47.50	48.00
Выработка стратегии «первой попытки» (м)	46.50	47.00	47.50	48.00
Выработка стратегии «последней попытки» (м)	47.00	47.50	48.00	48.50
Группа дисциплин метаний (метание копья)				
Мужчины				
Выполнение норматива с первой попытки в определенное время (м)	61.00	62.00	63.00	64.00
Выработка стратегии «первой попытки» (м)	62.00	62.50	63.50	64.50
Выработка стратегии «последней попытки» (м)	63.00	63.50	64.50	65.00
Женщины				
Выполнение норматива с первой попытки в определенное время (м)	44.00	44.50	45.00	45.50
Выработка стратегии «первой				

попытки» (м)	44.50	45.00	46.00	46.50
Выработка стратегии «последней попытки» (м)	45.00	45.50	46.00	47.00
<b>Группа многоборий</b>				
<b>Мужчины</b>				
Выполнение с первой попытки определенного норматива в прыжке в длину (м)	6.60	6.65	6.70	6.80
Бег 300 м с пробеганием последних 100 м с определенной скоростью (сек.)	14.5	14.2	14.00	13.80
Выполнение с первой попытки определенного норматива в прыжке с шестом (м)	3.10	3.20	3.30	3.40
Выполнение с первой попытки определенного норматива в метании диска (м)	30.00	31.00	32.00	33.00
<b>Женщины</b>				
Выполнение с первой попытки определенного норматива в прыжке в длину (м)	5.00	5.10	5.20	5.25
Бег 200 м с пробеганием последних 100 м с определенной скоростью (сек.)	15.00	14.9	14.8	14.7
Выполнение с первой попытки определенного норматива в прыжке в высоту (м)	140	150	155	155
Выполнение с первой попытки определенного норматива в метании копья (м)	28.00	29.00	30.00	31.50

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и тактической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства**

*Таблица №67*

<b>Оценка общей физической подготовки</b>				
Контрольные упражнения	1-ый год подготовки	2-ой год подготовки	3-ий год подготовки	4-ый год подготовки
<b>Группа спринтерских дисциплин (100м, 200м, 400м)</b>				
<b>Мужчины</b>				
Прыжок в длину с места (м)	2.95	300	300	305
Присед со штангой (кг)	95	100	110	120
10-ой прыжок с места (м)	28	29	30	31
<b>Женщины</b>				
Прыжок в длину с места (м)	270	270	275	280
Присед со штангой (кг)	55	60	70	75
10-ой прыжок с места (м)	26	26.5	27	28
<b>Группа спринтерских дисциплин (бег с барьерами 100/110 м с/б, 400 м с/б)</b>				



Мужчины				
Бег 120 м по движению (сек.)	13.2	13.1	13.0	12.9
Прыжок в длину с места (м)	295	300	305	310
Присед со штангой (кг)	95	100	105	110
Женщины				
Бег 120 м по движению (сек.)	14.5	14.3	14.1	13.9
Тройной прыжок в длину с места (м)	7.65	7.70	7.80	7.90
Группа дисциплин бег на средние и длинные дистанции (800м, 1500 м, 3000 м, 3000м с/п)				
Мужчины				
10-ой с места (м)	26.50	26.50	27.00	27.50
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	14	15	15
Бег 200м (сек.)	25.5	25.0	24.7	24.5
Женщины				
10-ой с места (м)	24.50	25.00	25.30	25.90
Отжимание от пола (кол-во раз)	22	24	25	26
Бег 200 м (сек.)	32.00	31.00	30.00	29.5
Группа дисциплин бега на длинные дистанции (5000 м, 10000 м, марафон)				
Мужчины				
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	13	14	15
Подъем туловища из положения «лежа» в положение «сидя» (кол-во раз)	15	20	25	30
Бег 400 м (мин. сек.)	1:00.0	59.0	58.0	57.0
Женщины				
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	22	23	24	26
Подъем туловища из положения «лежа» в положение «сидя» (кол-во раз)	12	18	22	25
Бег 400 м (мин. сек.)	1:00.0	59.0	58.0	57.0
Группа дисциплин по спортивной ходьбе				
Мужчины				
Бег 5 км (мин, сек.)	16.00	16.00	15.50	15.40
Упражнения для брюшного пресса (поднятие туловища до угла 90 градусов, ноги закреплены (кол-во раз за 30 сек.)	28	30	32	34
10-ой прыжок с места (м)	23.00	23.50	24.00	25.00
Женщины				
Бег 3 км (мин, сек.)	10.45	10.40	10.40	10.35
Упражнения для брюшного пресса (поднятие туловища до угла 90 градусов, ноги закреплены (кол-во раз за 30 сек.)	26	28	29	30

10-ой прыжок с места (м)	19.00	20.00	21.00	22.00
Группа прыжковых дисциплин (прыжок в длину и тройной прыжок)				
Мужчины				
3-ой прыжок с места прыгивание h 50-90 см (м)	11.00	11.30	11.50	11.80
Бег 150 м по движению (сек.)	17.0	16.6	16.0	15.6
Подъем штанги на грудь (% от собственного веса спортсмена)	135	145	155	165
Женщины				
3-ой прыжок с места прыгивание h50-90 см (м)	9.40	9.60	9.80	10.00
Бег 150 м по движению (сек.)	18.2	17.9	17.7	17.5
Подъем штанги на грудь (% от собственного веса спортсменки)	115	120	125	130
Группа прыжковых дисциплин (прыжок в высоту)				
Мужчины				
Рывок штанги (кг)	70	75	80	85
Пятикратный прыжок в длину с места (см)	15.90	16.20	16.30	16.50
Бег 60 м по движению (сек.)	7.0	7.0	6.9	6.8
Женщины				
Рывок штанги (кг)	35	35	40	40
Бег 60 м по движению (сек.)	8.2	8.1	8.0	7.8
Пятикратный прыжок в длину с места (см)	12.90	13.10	13.20	13.50
Группа прыжковых дисциплин (прыжок с шестом)				
Мужчины				
Прыжок в длину с места (см)	300	305	310	315
Присед со штангой (кг)	100	110	120	130
Бег 30 м с в/с	3.8	3.8	3.7	3.7
Женщины				
Прыжок в длину с места (см)	270	275	280	285
Присед со штангой (кг)	50	60	70	80
Бег 30 м с в/с	4.1	4.1	4.0	4.0
Группа дисциплин метаний (толкание ядра, диска)				
Мужчины				
Жим штанги ногами (кг)	150	160	165	170
Присед со штангой (кг)	170	180	190	195
Прыжок в длину с места (см)	260	265	270	275
Женщины				
Жим штанги ногами (кг)	80	90	100	105
Присед со штангой (кг)	100	105	110	115
Прыжок в длину с места (см)	230	235	240	245
Группа дисциплин метаний (метание молота)				
Мужчины				
Рывок штанги (кг)	95	100	105	110

Присед со штангой (кг)	165	170	175	180
Прыжок в длину с места (см)	285	290	295	300
Женщины				
Рывок штанги (кг)	45	50	55	60
Присед со штангой (кг)	85	90	95	100
Прыжок в длину с места (см)	24.	250	255	260
Группа дисциплин метаний (метание копья)				
Мужчины				
Рывок штанги (кг)	80	85	90	95
Присед со штангой (кг)	165	170	175	180
Прыжок в длину с места (см)	285	290	295	300
Женщины				
Рывок штанги (кг)	45	50	55	60
Присед со штангой (кг)	85	90	95	100
Прыжок в длину с места (см)	235	240	250	260
Группа многоборий				
Мужчины				
3-ой с места (см)	800	850	875	900
Жим штанги лежа (кг)	90	100	110	130
Темповый бег 2 км (мин. сек.)	8:50.0	8:20.0	7:50.0	7:20.0
Женщины				
3-ой с места (см)	740	750	760	765
Жим штанги лежа (кг)	40	45	45	50
Темповый бег 2 км (мин. сек.)	3:50.0	3:45.0	3:40.0	3:35.0
<b>Оценка специальной физической подготовки</b>				
Контрольные упражнения	1-ый год подготовки	2-ой год подготовки	3-ий год подготовки	4-ый год подготовки
Группа спринтерских дисциплин (100м, 200м, 400м)				
Мужчины				
Бег с низкого старта 50 м (сек.)	5.8	5.8	5.7	5.7
Бег 120 м по движению (сек.)	12.6	12.5	12.4	12.3
Бег 30 м с хода (сек.)	2.9	2.8	2.8	2.7
Женщины				
Бег с низкого старта 50 м (сек.)	4.1	4.05	4.0	4.0
Бег 120 м по движению (сек.)	13.5	13.4	13.3	13.2
Бег 30 м с хода (сек.)	3.1	3.05	3.0	2.95
Группа спринтерских дисциплин (бег с барьерами 100/110 м с/б, 400 м с/б)				
Мужчины				
Бег с низкого старта 3 барьера (106 см, 8.90) сек.	4.30	4.25	4.20	4.15
Бег с высокого старта 11 барье- ров (106 см, 825) сек.	14.5	14.3	14.0	13.7
Женщины				
Бег с низкого старта 3 барьера (106 см, 8.90) сек.	4.30	4.25	4.20	4.20
Бег с высокого старта 11 барье-				

ров (106 см, 825) сек.	13.5	13.2	12.8	12.5
Группа дисциплин бега на средние дистанции (800 м, 1500 м, 3000 м, 3000 м с/п)				
Мужчины				
Повторный бег 4x1000 м (отдых 3 мин.) (мин. сек.)	2:50.0	2:48.0	2:46.0	2:44.0
Темповый бег 5 км (мин. сек.)	16:40.0	16:20.0	16:00.0	15:50.0
Челночный бег 10x100 м (мин. сек.)	8:10.0	8:00.0	7:50.0	7:40.0
Женщины				
Повторный бег 4x1000 м (отдых 3 мин.) (мин. сек.)	3:25.0	3:20.0	3:16.0	3:14.0
Темповый бег 3 км (мин. сек.)	11:00.0	10:50.0	10:40.0	10:30.0
Челночный бег 8x100 м (мин. сек.)	6:00.0	5:50.0	5:40.0	5:30.0
Группа дисциплин бега на длинные дистанции (5000 м, 10000 м, марафон)				
Переменный бег 10x400 м (через 200 м трусцой) (мин. сек.)	1:10.0	1:08.0	1:05.0	1:04.0
Темповый бег 8 км (мин. сек.)	28:00.0	26:40.0	26:00.0	25:20.0
Переменный бег 4x2000 м (через 400м трусцой), (мин. сек.)	6:40.0	6:30.0	6:20.0	6:10.0
Женщины				
Переменный бег 12x300 м (через 200 м трусцой) (мин. сек.)	57.0	56.0	55.0	54.0
Темповый бег 6 км (мин. сек.)	24:30.0	23:30.0	23:00.0	22:00.0
Переменный бег 4x1500 м (через 500м трусцой), (мин. сек.)	5:10.0	5:00.0	4:57.0	4:54.0
Группа дисциплин по спортивной ходьбе				
Мужчины				
С/х 3 км (мин. сек.)	13:20.00	13:10.00	13:05.00	12:55.00
С/х 5 км (мин. сек.)	22:30.00	22:20.00	22:00.00	21:50.00
С/х 10 км (мин. сек.)	48:00.00	47:30.00	47:20.00	46:00.00
Женщины				
С/х 3 км (мин. сек.)	15:20.00	15:10.00	15:00.00	14:40.00
С/х 5 км (мин. сек.)	26:00.00	25:30.00	25:00.00	24:45.00
Группа прыжковых дисциплин (прыжок в высоту)				
Мужчины				
Прыжок в высоту с короткого разбега (см)	185	190	195	200
Прыжок в высоту «ножницами» с разбега (м)	175	180	185	190
Прыжок в высоту с полного разбега (см)	200	202	205	210
Женщины				
Прыжок в высоту с короткого разбега (см)	155	160	165	170
Прыжок в высоту «ножницами»				

с разбега (м)	145	150	155	160
Прыжок в высоту с полного разбега (см)	170	170	175	178
Группа прыжковых дисциплин (прыжок в длину и тройной прыжок)				
Мужчины				
5-ой с 8-10 б/ш (м)	22.50	23.50	24.00	24.50
Бег 40 м по движению (сек.)	4.7	4.6	4.5	4.4
Вставание на опору (h=40-50 см) со штангой (% от собственного веса спортсмена)	120	150	180	200
Женщины				
5-ой с 8-10 б/ш (м)	20.00	20.50	21.00	21.50
Бег 40 м по движению (сек.)	5.2	5.2	5.1	5.1
Вставание на опору (h=40-50 см) со штангой (% от собственного веса спортсмена)	120	140	160	180
Группа прыжковых дисциплин (прыжок с шестом)				
Мужчины				
Подъем переворотом (раз)	15	15	17	18
Прыжок с шестом с полного разбега через резиновую планку на высоте выше норматива (м)	5.45	5.60	5.75	5.90
Женщины				
Подъем переворотом (раз)	10	10	12	14
Прыжок с шестом с полного разбега через резиновую планку на высоте выше норматива (м)	4.20	4.40	4.60	4.80
Группа метаний (толкание ядра)				
Мужчины				
Бросок ядра вперед (м)	17.00 6 кг	18.00 6 кг	17.00 7 кг	18.00 7 кг
Бросок ядра назад (м)	18.50 6 кг	19.50 6 кг	18.50 7 кг	19.50 7 кг
Толкание ядра (8кг) с места (м)	15.00	16.00	17.00	18.00
Женщины				
Бросок ядра 4 кг вперед (м)	15.00	16.00	16.50	17.00
Бросок ядра 4 кг назад (м)	16.50	17.50	18.00	18.50
Толкание ядра 5 кг с места (м)	14.50	15.00	15.50	16.00
Группа дисциплин метаний (метание диска)				
Мужчины				
Метание ядра 3 кг дисковым способом (м)	33.00	34.00	35.00	38.00
Бросок ядра снизу вперед	17.00 6 кг	18.00 6 кг	17.00 7 кг	18.00 7 кг

Бросок ядра назад (м)	18.50 6 кг	19.50 6 кг	18.50 7 кг	19.50 7 кг
<b>Женщины</b>				
Метание ядра 2 кг дисковым способом (м)	33.00	34.00	35.00	36.00
Бросок ядра 4 кг снизу вперед	14.00	15.00	16.00	17.00
Бросок ядра 4 кг назад (м)	15.50	16.50	17.50	18.50
<b>Группа дисциплин метаний (метание молота)</b>				
<b>Мужчины</b>				
Метание гири с одного поворота (м)	20.00 8 кг	20.00 9 кг	20.00 10 кг	20.00 11 кг
Метание утяжеленного молота (м)	60.00 8 кг	62.00 8 кг	65.00 9 кг	66.00 9 кг
Метание облегченного молота 6 кг (м)	70.00	73.00	75.00	76.00
<b>Женщины</b>				
Метание гири с одного поворота (м)	18.00 7 кг	18.00 7 кг	20.00 8 кг	20.00 9 кг
Метание облегченного молота 3 кг (м)	62.00	68.00	72.00	74.00
<b>Группа дисциплин метаний (метание копья)</b>				
<b>Мужчины</b>				
Бросок ядра вперед (м)	15.00 6 кг	16.50 6 кг	15.00 7 кг	17.00 7 кг
Бросок ядра назад (м)	17.00 6 кг	18.00 6 кг	16.50 7 кг	18.50 7 кг
Метание ядра одной рукой (м)	28.00 2 кг	30.00 2 кг	26.00 3 кг	28.00 3 кг
<b>Женщины</b>				
Бросок ядра 4 кг вперед (м)	14.00	15.00	16.00	17.00
Бросок ядра 4 кг назад (м)	15.50	16.50	17.50	18.50
Метание ядра 2 кг одной рукой (м)	20.00	23.00	25.00	27.00
<b>Группа многоборий</b>				
<b>Мужчины</b>				
Бег с низкого старта 60 м (сек.)	7.5	7.2	7.0	6.8
Прыжок в длину с 8 б/ш (м)	6.55	6.60	6.65	6.70
Толкание ядра 7.26 кг с места (м)	11.50	12.00	12.50	13.00
<b>Женщины</b>				
Бег с низкого старта 60 м (сек.)	7.9	7.8	7.8	7.7
Прыжок в длину с 8 б/ш (м)	5.25	5.30	5.40	5.50
Толкание ядра 4 кг с места (м)	9.00	9.20	9.50	9.80
<b>Тактическая подготовка</b>				
Контрольные упражнения	1-ый год подготовки	2-ой год подготовки	3-ий год подготовки	4-ый год подготовки

Группа спринтерских дисциплин				
Мужчины				
Бег 200 м с фиксированием времени последних 50 м с хода (сек.)	5.8	5.7	5.6	5.5
Бег 60 м с фиксированием длины шага отметками на последних 20 м (сек.)	6.6	6.5	6.4	6.3
Бег по отметкам (8 шагов 2.3 м) (сек.)	1.75	1.70	1.67	1.64
Женщины				
Бег 200 м с фиксированием времени последних 50 м с хода (сек.)	7.0	6.9	6.8	6.75
Бег 60 м с фиксированием длины шага отметками на последних 20 м (сек.)	7.2	7.1	7.0	6.95
Бег по отметкам (8 шагов 2.0 м) (сек.)	1.75	1.70	1.67	1.64
Группа спринтерских дисциплин (бег с барьерами 100/110 м с/б, 400 м с/б)				
Мужчины				
Бег по отметкам 2 м (10 б/ш) с хода (сек.)	2.00	1.90	1.80	1.70
Бег 150 м подвижению (сек.)	16.0	15.9	15.8	15.7
Женщины				
Бег по отметкам 1.8 м (10 б/ш) с хода (сек.)	2.10	2.05	2.00	1.90
Бег 150 м подвижению (сек.)	18.2	18.0	17.8	17.5
Группа дисциплин бега на средние дистанции (800 м, 1500 м, 3000 м, 3000 м с/п)				
Мужчины				
Бег 400 м на заданное время с определенным отклонением	Отклонение > 4.0 сек.	Отклонение 3.0 сек.	Отклонение > 2.0 сек.	Отклонение > 1.0 сек.
Бег 1000 м со сменой ритма по заданию каждые 200 м	Отклонение > 2.0 сек.	Отклонение > 1.5 сек.	Отклонение > 1.0 сек.	Отклонение > 0.8 сек.
Бег 2000 м с партнером и переменным лидированием каждые 100 м	Не более 4-х ошибок при смене позиции на дорожке	Не более 3-х ошибок при смене позиции на дорожке	Не более 2-х ошибок при смене позиции на дорожке	Без ошибок
Женщины				
Бег 400 м на заданное время с определенным отклонением	Отклонение > 4.0 сек.	Отклонение > 3.0 сек.	Отклонение > 2.0 сек.	Отклонение > 1.0 сек.
Бег 1000 м со сменой ритма по заданию каждые 200 м	Отклонение > 2.0 сек.	Отклонение > 1.5 сек.	Отклонение > 1.0 сек.	Отклонение > 0.8 сек.

Бег 2000 м с партнером и переменным лидерованием каждые 100 м	Не более 4-х ошибок при смене позиции на дорожке	Не более 3-х ошибок при смене позиции на дорожке	Не более 2-х ошибок при смене позиции на дорожке	Без ошибок
Группа дисциплин бега на длинные дистанции (5000 м, 1000 м, марафон)				
Мужчины				
Бег 1000 м на заданное время с определенным отклонением	Отклонение > 4.0 сек.	Отклонение > 3.0 сек.	Отклонение > 2.0 сек.	Отклонение > 1.0 сек.
Бег 3000 м со сменой ритма по заданию каждые 600 м	Отклонение > 2.0 сек.	Отклонение > 1.5 сек.	Отклонение > 1.0 сек.	Отклонение > 0.8 сек.
Бег 3000 м с партнером и переменным лидерованием каждые 400 м	Не более 4-х ошибок при смене позиции на дорожке	Не более 3-х ошибок при смене позиции на дорожке	Не более 2-х ошибок при смене позиции на дорожке	Без ошибок
Женщины				
Бег 1000 м на заданное время с определенным отклонением	Отклонение > 4.0 сек.	Отклонение > 3.0 сек.	Отклонение > 2.0 сек.	Отклонение > 1.0 сек.
Бег 2000 м со сменой ритма по заданию каждые 600 м	Отклонение > 2.0 сек.	Отклонение > 1.5 сек.	Отклонение > 1.0 сек.	Отклонение > 0.8 сек.
Бег 2000 м с партнером и переменным лидерованием каждые 400 м	Не более 4-х ошибок при смене позиции на дорожке	Не более 3-х ошибок при смене позиции на дорожке	Не более 2-х ошибок при смене позиции на дорожке	Без ошибок
Группа дисциплин по спортивной ходьбе				
Мужчины				
Переменная ходьба 10 км (1 км/1км) (мин. сек.)	50:00.0	49:30.0	49:20.0	48:00.0
Темповая ходьба 15 км (час., мин. сек.)	1:13:30.0	1:13:00.0	1:12:30.0	1:12:00.0
Женщины				
Переменная ходьба 10 км (1 км/1км) (мин. сек.)	55:00.0	54:30.0	54:00.0	53:30.0
Темповая ходьба 10 км (час. мин. сек.)	53:00.0	52:30.0	52:00.0	51:40.0
Группа прыжковых дисциплин (прыжок в длину)				
Мужчины				
Выполнение определенного норматива с первой попытки (м)	7.20	7.30	7.40	7.45
Выполнение подряд 3-х зачетных попыток, без заступа (м)	6.90 6.90	6.90 6.95	6.95 7.00	7.00 7.10



	7.00	7.05	7.10	7.20
Выполнение 6-ти попыток с 8 б/ш с выполнением определенного норматива в 6-той попытке (м)	6.90	7.00	7.10	7.15
Женщины				
Выполнение определенного норматива с первой попытки (м)	5.90	5.95	6.00	6.05
Выполнение подряд 3-х зачетных попыток, без заступа (м)	5.80 5.80 5.90	5.80 5.85 5.90	5.85 5.90 5.90	5.90 5.90 5.95
Выполнение 6-ти попыток с 8 б/ш с выполнением определенного норматива в 6-той попытке (м)	5.60	5.65	5.70	5.75
Группа прыжковых дисциплин (тройной прыжок)				
Мужчины				
Выполнение определенного норматива с первой попытки (м)	15.20	15.40	15.60	15.70
Выполнение подряд 3-х зачетных попыток, без заступа (м)	15.00 15.00 15.10	15.10 15.10 15.20	15.10 15.10 15.20	15.20 15.30 15.40
Выполнение 6-ти попыток с 8 б/ш с выполнением определенного норматива в 6-той попытке (м)	14.90	15.00	15.10	15.20
Женщины				
Выполнение определенного норматива с первой попытки (м)	12.80	12.90	13.00	13.10
Выполнение подряд 3-х зачетных попыток, без заступа (м)	12.70 12.80 12.80	12.80 12.90 12.90	12.90 13.00 13.00	13.00 13.00 13.00
Выполнение 6-ти попыток с 8 б/ш с выполнением определенного норматива в 6-той попытке (м)	12.50	12.60	12.65	12.70
Группа прыжковых дисциплин (прыжок в высоту)				
Мужчины				
Выполнение 5-ти удачных попыток на определенной высоте (см)	195	200	205	210
Выполнение определенного норматива с первой попытки				

(см)	200	205	210	212
Выполнение 3-х удачных попыток на заданных высотах (см)	190	195	195	200
	195	195	200	200
	190	200	205	205
Женщины				
Выполнение 5-ти удачных попыток на определенной высоте (см)	168	170	172	174
Выполнение определенного норматива с первой попытки (см)	174	176	178	180
Выполнение 3-х удачных попыток на заданных высотах (см)	170	172	174	176
	172	174	175	176
	174	174	176	178
Группа прыжковых дисциплин (прыжок с шестом)				
Мужчины				
Выполнение квалификационного норматива с первой попытки (отработка за 4 – 2 дня до соревнований) (м)	4.80	4.90	5.00	5.10

Перенос высоты. Выполнение определенного норматива в последней попытке (м)	4.90	5.00	5.10	5.20
Выполнение 3-х удачных попыток подряд на заданных высотах (м)	4.70	4.80	4.90	5.00
	4.70	4.80	5.00	5.10
	4.80	4.90	5.00	5.10
Женщины				
Выполнение квалификационного норматива с первой попытки (отработка за 4 – 2 дня до соревнований) (м)	3.50	3.60	3.65	3.70
Перенос высоты. Выполнение определенного норматива в последней попытке (м)	3.60	3.65	3.70	3.75
Выполнение 3-х удачных попыток подряд на заданных высотах (м)	3.40	3.50	3.60	3.65
	3.50	3.50	3.65	3.70
	3.60	3.60	3.70	3.80
Группа дисциплин метаний (толкание ядра)				
Мужчины				
Выполнение норматива с первой попытки в определенное время (м)	16.80	16.90	17.00	17.10
Выработка стратегии «первой попытки» (м)	16.90	17.00	17.05	17.10
Выработка стратегии «последней попытки» (м)	17.000	17.05	17.10	17.20

Женщины				
Выполнение норматива с первой попытки в определенное время (м)	15.20	15.30	15.50	15.60
Выработка стратегии «первой попытки» (м)	15.30	15.40	15.60	15.70
Выработка стратегии «последней попытки» (м)	15.40	15.50	15.70	15.80
Группа дисциплин метаний (метание диска)				
Мужчины				
Выполнение норматива с первой попытки в определенное время (м)	52.00	52.50	53.00	53.50
Выработка стратегии «первой попытки» (м)	52.50	53.00	53.50	54.50
Выработка стратегии «последней попытки» (м)	53.00	53.50	54.00	54.50
Женщины				
Выполнение норматива с первой попытки в определенное время (м)	50.00	50.50	51.00	51.50
Выработка стратегии «первой попытки» (м)	50.50	51.00	51.50	52.00
Выработка стратегии «последней попытки» (м)	51.00	52.00	52.50	53.00
Группа дисциплин (метание молота)				
Мужчины				
Выполнение норматива с первой попытки в определенное время (м)	63.00	63.50	64.00	64.50
Выработка стратегии «первой попытки» (м)	64.00	64.50	65.00	65.50
Выработка стратегии «последней попытки» (м)	65.00	65.50	66.50	67.00
Женщины				
Выполнение норматива с первой попытки в определенное время (м)	52.00	52.50	53.00	53.50
Выработка стратегии «первой попытки» (м)	53.00	53.50	54.00	55.00
Выработка стратегии «последней попытки» (м)	54.00	54.50	55.00	56.00
Группа дисциплин метаний (метание копья)				
Мужчины				
Выполнение норматива с первой попытки в определенное время (м)	65.00	65.50	67.00	67.50
Выработка стратегии «первой				

попытки» (м)	66.50	67.00	67.80	68.50
Выработка стратегии «последней попытки» (м)	68.00	69.00	70.00	71.00
Женщины				
Выполнение норматива с первой попытки в определенное время (м)	48.00	49.00	50.00	51.00
Выработка стратегии «первой попытки» (м)	49.00	49.50	50.50	51.50
Выработка стратегии «последней попытки» (м)	50.00	51.00	51.50	52.00
Группа многоборий				
Мужчины				
Выполнение с первой попытки определенного норматива в прыжке в длину (м)	6.85	6.90	6.95	7.00
Бег 300 м с пробеганием последних 100 м с определенной скоростью (сек.)	13.0	12.8	12.60	12.50
Выполнение с первой попытки определенного норматива в прыжке с шестом (м)	3.60	3.70	3.75	3.80
Выполнение с первой попытки определенного норматива в метании диска (м)	35.00	35.50	36.00	36.50
Женщины				
Выполнение с первой попытки определенного норматива в прыжке в длину (м)	5.30	5.40	5.45	5.50
Бег 200 м с пробеганием последних 100 м с определенной скоростью (сек.)	14.00	13.9	13.8	13.7
Выполнение с первой попытки определенного норматива в прыжке в высоту (м)	160	160	163	165
Выполнение с первой попытки определенного норматива в метании копья (м)	34.00	34.50	35.00	36.00

#### 4.6. Рекомендации по организации тестирования

Тестирование проводится на стадионе (либо в манеже), как правило, в один день.

Первыми выполняются преимущественно скоростные упражнения, затем прыжковые скоростно-силового характера, броски ядра и мяча, последними – упражнения, требующие проявления выносливости.

Челночный бег 3x10 метров (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На рас-

стоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Участники стартуют по 1-2 человека. Критерием служит минимальное время.

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Критерием служит максимальное число отжиманий.

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Критерием служит максимальное количество прыжков.

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 30 секунд в одной попытке.

Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных способностей). Критерием служит минимальное время.

Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

Бег 150 м, бег 300 м (для оценки скоростной и специальной выносливости в спринте). Критерием служит минимальное время.

Тестирование проводится после предварительной разминки. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Бег 500 м, 2км, 3км, 5км (для определения общей выносливости). Критерием служит минимальное время.

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Метание мяча весом 150 грамм (тест на определение координационных способностей) на стадионе или любой ровной площадке в секторе для метания копья или коридоре шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спи-

ны через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

Участник выполняет две попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (для оценки гибкости).

И.П. - ноги прямые, ступни на ширине 10-15 см, параллельны друг другу.

Следует выполнить два предварительных наклона и затем один идущий в зачет. Тело в наклоне должно быть зафиксировано в течение 2 секунд. Необходимо коснуться пола пальцами рук.

Не допускается сгибание ног в коленях, не идет в зачет удержание результата одной рукой или менее 2 секунд.

Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей, и координационных способностей). Критерием служит максимальный результат.

И.П. – носки ног на контрольной линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от контрольной линии до ближайшей к ней точки касания места приземления ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Тройной прыжок в длину с места (для оценки специальных скоростно-силовых способностей: взрывная сила мышц).

Оттолкнувшись двумя ногами от контрольной линии, испытуемый выполняет первый прыжок с приземлением на толчковую ногу, затем, оттолкнувшись толчковой ногой, выполняет второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок выполняется с приземлением на обе ноги. Фиксируется дальность прыжка: расстоянием от контрольной линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются две попытки, лучший результат идет в зачет.

Десятерной прыжок в длину с места (для определения уровня скоростно-силовых способностей).

Упражнение начинается толчком двумя ногами с взмахом рук от контрольной линии на покрытие исключая жесткое приземление. После отталкивания, производится 10 прыжков с ноги на ногу, приземление на две ноги. Критерием служит максимальный результат.

Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (для определения уровня скоростно-силовых способностей) выполняются в секторе для толкания ядра, либо другом пригодном месте, с соблюдением техники безопасности.

И.П. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Замах – согнуть ноги в коленном суставе, немного наклонить туловище вперед, мяч завести между ног назад.

Бросок – центр тяжести рывком обеих ног перемещается на носки, одновременно туловище выпрямляется, ноги разгибаются, выполняется движение руками вперед, мяч выпускается по траектории вперед-вверх. Спортсмену дается 2 попытки. Отдых между попытками — до трех минут. Результат в каждом виде упражнения фиксируется по лучшей попытке.

В тестовых упражнениях со штангой (определяется оценка силовых качеств: абсолютная сила мышц, способность проявлять силу в различных движениях) одна-две попытки выполняются с весом меньше зачетного на 10-5 кг, затем с нормативным весом. Спортсмен должен один раз выполнить упражнение с зачетным весом. Тренером применяются приемы страховки.

Полуприсед со штангой.

Рекомендации: подойти к раме для приседаний, подсесть под снаряд, разместив гриф на трапециях (чуть ниже шеи). Спина должна быть ровной с небольшим прогибом в пояснице. Взгляд направлен вперед и немного вверх. Стопы поставить в удобное положение, на ширине плеч или чуть шире. Снять штангу со стоек и сделать пару небольших шагов назад. Медленно и аккуратно присесть, не доводя бедра до параллели с полом. Угол в коленном суставе равен 110–120 градусов. Спина по-прежнему прямая, а в пояснице прогиб. Максимально напрягая мышцы, подняться из нижнего положения.

Рывок штанги.

И.П. – ноги на ширине плеч носки врозь, колени в сторону, спина активно прогнута в поясничном отделе, голова смотрит вперед, хват широкий, спортсмен активно отрывает штангу от помоста, делая тягу до колен, а от колен – делает подрыв (прыжок со штангой) уходя в низкий сет, принимает штангу на прямые руки, выпрямляет ноги, встает, фиксируя штангу над головой.

Жим веса ногами лежа.

Упражнение выполняется на платформе со стандартным наклоном 45 градусов.

И.П.: лежа, естественный разворот стоп, на ширине тазовых костей. Движение: на вдохе – выполнить сгибание ног до угла 90 градусов в коленных суставах, на выдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: спина, таз и стопы прижаты к опоре, не блокировать коленный сустав, колени в проекции на стопу.

## **V. Перечень информационного обеспечения**

### **5.1. Список литературных источников**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утвержден приказом Минспорта России от 20 августа 2019 г. № 673).

2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013). "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года, одобрен Советом Федерации 23 ноября

2007 года).

3. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства. М.: Советский спорт. 2005г. 104 с.

4. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт. 2007г., 108с.

6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, - М.: Советский спорт. 2004. - 88с.

7. Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] под редакцией И.И. Столова. – М.: Советский спорт, 2005. – 112с.

8. Легкая атлетика (метания): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства. М.: Советский спорт. 2005г. 104 с.

9. Легкая атлетика. Барьерный бег: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, — М.: Советский спорт. 2004. – 152с.

10. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, – М.: Советский спорт. 2007. 108с.

11. Легкая атлетика: Учебная программа для ДЮСШ, ДЮСШОР и ШВСМ. Ленцев Н.И. – Москва, 1977г., 224 с.

12. Легкая атлетика: учеб. Для институтов физ. Культ. Под редакцией Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – Изд. 4-е, перераб. И доп. – Москва, ФВиС, 1989, 671 с.

13. Селуянов Ю.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – Москва, Спортакадемпред, 2001г., 103 с.

14. «Бег на средние и длинные дистанции» Травин Ю.Г. и др. – Москва, Советский спорт, 2004г., 108 с.

15. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. – Киев, 1986 г.

16. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – Москва, 1985 г.

17. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г. Критерии отбора в легкую атлетику. Москва, 2000 г.

18. Куликов А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. Москва, 1995 г.

19. Легкая атлетика А.Н. Макаров, П.С. Сирис, В.П. Теннов. – Москва,



1987 г.

20. Легкая атлетика в школе. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Москва, 1993 г.

21. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Москва, 1997 г.

22. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999 г.

23. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. Москва, 2002 г.

24. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев, 1984г.

25. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997 г., 2005г.

26. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. Киев, 1997 г. 27. Селуянов В.Н., Сарсания С.К. Пути повышения спортивной работоспособности: Методические рекомендации. Москва, 1987 г.

28. Современная система спортивной подготовки. Под редакцией Ф.С. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. Москва, 1995 г.

29. Теория и методика спорта. Под редакцией Л.П. Матвеева. Москва, 1992 г.

30. И.А. Тер-Ованесян Подготовка легкоатлета: Современный взгляд. Москва, 2000 г.

31. Питер Дж. Л. Томпсон «Введение в теорию тренировки» - официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике – методическое пособие, ИААФ, 2009.

32. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика [Текст]: учеб. Пособие: Академия, 2003.

33. Литвиненко Л.В.,» Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) [Текст]: учеб. Пособие, Малаховка: МГАФК, 2007.

34. Легкая атлетика: учеб. Пособие под общ. Ред. Н.Н. Чеснокова В.Г., Никитушкина В.Г. – М.: Физическая культура, 2010. ISBN 978 – 5 – 9746 – 0116 – 3.

35. Методика обучения технике видов легкой атлетики [Текст: уче. метод. пособие/ авт. Литвиненко Л.В. – Малаховка: МГАФК, 2007

36. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.

37. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 312 с.

38. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 202 с.

39. Детская легкая атлетика: Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 80с.

40. Мехрикадзе В.В. Тренировка юного спринтера. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 150 с., ил.

41. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: ОлимпияПресс, Терра-Спорт, 2002. – 208 с.

42. Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта и двигательной деятельности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – Киев: Олимпийская литература, 1997. - 503 с.

### **5.2. Перечень интернет-ресурсов**

1. <http://www.minsport.gov.ru> - сайт Министерства спорта РФ;
2. <http://www.rusathletics.com> – сайт Всероссийской федерация легкой атлетики;
3. <http://www.rusada.ru> – сайт РУСАДА;
4. <http://www.rgufk.ru> – сайт Российского государственного Университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма;
5. <http://www/europen-athletics.org> – сайт Европейской легкоатлетической Ассоциации;
6. <http://www/iaaf.org> – сайт Международной Ассоциации легкоатлетических федераций;
7. <http://mosathletics.ru> - сайт ГБУ «ЦСП по легкой атлетике»;
8. <http://www.flachk.ru> - сайт ХКОО ФЛАХК;
9. <http://www.dvgafk.com> – сайт ДВГАФК;
10. <http://www.l.atletika@mail.ru> – сайт журнала «Легкая атлетика»;
11. <http://www.bmsi.ru> – сайт библиотеки международной спортивной информации;
12. <http://www.vniifk.ru> – сайт журнала «Вестник спортивной науки»;
13. <http://www.teoriya.ru> – сайт журнала «Теория и практика физической культуры».
14. <http://www.rusada.ru> - Российское антидопинговое агентство;
15. <http://sportfiction.ru> - спортивная электронная библиотека;
16. <https://studbooks.net> - студенческая библиотека онлайн.

## **VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

Настоящая Программа сформирована на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Хабаровского края, муниципальных образований Хабаровского края по видам соревнований: - основные, подготовительные, отборочные и контрольные.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий является неотъемлемой частью программы спортивной подготовки и утверждается директором Учреждения ежегодно.