

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Г. ТАГАНРОГА  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

*Утверждено  
Директор МБУ «СШ №1»*

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 202\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»  
(код вида спорта: 0020001611Я)**

**по этапам спортивной подготовки ЭНП, ТЭ (НС), ТЭ (УС), ЭССМ**

Срок реализации программы: 10 лет

ТАГАНРОГ

2023 г.

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» разработана на основании Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" часть 4 статьи 84, Федерального закона от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующих редакциях), имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- теоретический раздел;
- практический раздел;
- иные требования и условия реализации программы.

## **2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **2.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса.**

Лёгкая атлетика как вид спорта объединяет более 120 видов, которые представлены в Общероссийской классификации и делятся на: мужские и женские, по возрастным группам, по местам проведения соревнований. По преимущественному проявлению определённых двигательных умений, навыков, целей действия они делятся на:

- ходьбу и бег, где решаются задачи преодоления дистанций с максимальной скоростью;
- прыжки, в которых обучающиеся стремятся преодолеть максимальное расстояние в полёте;
- метания, где обучающимся необходимо послать снаряд на максимальное расстояние;
- комплексным видом спорта, включающим в себя соревнования в беге, прыжках и метаниях, являются многоборья.

Программа соревнований Олимпийских игр и чемпионатов мира по лёгкой атлетике включает в себя 24 вида спорта для мужчин и 23 для женщин (табл.1). На чемпионатах мира в закрытых помещениях как мужчины, так и женщины соревнуются в 13 видах: бег на 60 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 3000 м, 60 м с барьерами, эстафета 4×400 м, прыжки в высоту, в длину, с шестом, тройной прыжок, толкание ядра, многоборье. В соревнованиях женщин и юных спортсменов приняты: в беге уменьшенная высота препятствий, расстояние между барьерами – на 100 и 110 м, в метаниях - вес снарядов.

Слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее - Бег на средние и длинные дистанции); слово «прыжок» (далее - Прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее - Метания), определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана спортивных мероприятий.

**Перечень видов лёгкой атлетики в программе крупнейших международных соревнований**

<b>Виды лёгкой атлетики</b>	<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
<b>Ходьба</b>	20км, 50 км	<b>20км</b>
<b>Бег</b>	100м, 200м, 400м, 800м, 1500м, 5000м, 10000м, 42км 195м, 110м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000м с препятствиями, эстафета 4*100м, 4*400м	100м, 200м, 400м, 800м, 1500м, 5000м, 10000м, 42км 195м, 100м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000м с препятствиями, эстафета 4*100м, 4*400м
<b>Прыжки</b>	Прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок	Прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок
<b>Многоборья</b>	Десятиборье: Бег 100м Прыжок в длину Толкание ядра Прыжок в высоту Бег 400м Бег 110м с барьерами Метание диска Прыжок с шестом Метание копья Бег 1500м	Семиборье: Бег 100м с барьерами Толкание ядра Прыжок в высоту Бег 200м Прыжок в длину Метание копья Бег 800м

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта содержащих в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400м включительно (далее – Бег на короткие).

Эффективность системы подготовки легкоатлетов обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Основной задачей спортивной школы является подготовка спортсменов высокой квалификации, кандидатов в сборные команды Ростовской области и Российской Федерации по легкой атлетике.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки, утвержденные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- 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.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.), контрольные соревнования, спортивные и подвижные игры.

Прием на тренировочный этап (этап спортивной специализации) проводится из спортсменов, прошедших базовую подготовку на этапе начальной подготовки по легкой атлетике, и выполнивших контрольно-переводные требования и прошедших учебно-тренировочные занятия, в основу которых положены игровой метод и база овладения техническими приемами.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе является воспитание специальной и силовой выносливости, развитие максимальной и специальной силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование техники и тактики легкой атлетики.

Преобладающими методами учебно-тренировочных занятий должны быть практические и соревновательные методы.

Основные показатели выполнения программных требований на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.
- выполнение контрольно-переводных требований по физической и специальной подготовке и переход на этап спортивной специализации.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) прием не проводится, зачисляются обучающиеся, переведенные с учебно-тренировочного этапа и выполнившие контрольно-переводные требования.

На этапе ССМ решаются следующие задачи

- специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Зачисляются обучающиеся, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта (КМС).. Подготовка спортсменов осуществляется на основании индивидуального плана.

Реализация программы на этапе совершенствования спортивного мастерства ориентирована на следующие результаты:

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

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Зачисляются перспективные обучающиеся, выполнившие нормативы мастера спорта России, мастера спорта России международного класса.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

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

Система спортивного отбора включает:

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

Организация учебно- тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- учебно- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Спортивная подготовка осуществляется на спортивных сооружениях г. Таганрог, соответствующих требованиям к материально-технической базе, инфраструктуре организаций и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

### 3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Выполнение задач: предусматривает систематическое проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение трудового плана, приёмных, контрольных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях.

В настоящей программе тренировок, материал представлен двумя разделами - теоретическим и практическим, включающим в себя техническую подготовку, общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, мониторинг уровня комплексной подготовленности, соревновательную подготовку и даётся в виде теоретических сведений и физических упражнений.

Спортивная подготовка по виду спорта лёгкая атлетика включает следующие разделы:

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

Перечень тренировочных мероприятий представлен в таблице.

N п/ п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

	соревнования м					
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	

## 2. Специальные тренировочные мероприятия

2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством

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

### 3.1. Планы антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Обучающийся обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:



-формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

-опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

-раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

-формирование у профессионально обучающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

-воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

-пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

-повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой. Учет информирования обучающихся с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа.

**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»**

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

### **Требования к объему тренировочного процесса**

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

	подготовки		этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	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

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

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
<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	24-27	25-28
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8

1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

**Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба**

1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	22-91	25-91	66-84	60-82	56-79	55-76
1.1.	Общая физическая подготовка(%)	10-76	11-73	40-50	30-41	10-20	8-17
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6

4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7
<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

### Планируемые показатели соревновательной деятельности

Спортивные соревнования в лёгкой атлетике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки обучающегося. 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 лёгкая атлетика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лёгкая 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.

#### 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

- В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон:

зона пред рабочих 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 обучающихся, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, 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 обучающихся 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 обучающегося, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественному 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 обучающихся занятия комплексной направленности рекомендуется применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда обучающему приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить учебно-

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 лактатной системы энергообеспечения;

- повышение мощности и ёмкости анаэробной лактатной системы энергообеспечения и мощности аэробной;

- совершенствование техники решения 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 гликогена, 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 даёт возможность максимально разнообразить учебно-тренировочный процесс, не изменяя его основной направленности, решая при этом ряд принципиальных вопросов, предопределяющих его качество.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта лёгкая атлетика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкциях по технике безопасности. Учет информирования обучающихся о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Подготовка по виду спорта лёгкая 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 обучающиеся, разница в использовании отдельных специальных средств у которых достигает десятков раз. Варьирование нагрузки осуществляется с учетом индивидуальных показателей подготовленности обучающихся, 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 обучающихся количество тренировочных занятий 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 учебно-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 обучающиеся 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 обучающихся и внешних условий.

С целью более эффективного выполнения обучающимися упражнений с заданным тренировочным усилием следует определять зоны интенсивности, как отношение заданной величины тренировочных или соревновательных напряжений к максимально возможным данным обучающихся. В таблице 13 представлена градация нагрузки по зонам интенсивности в скоростно-силовых видах легкой атлетики.

### **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

#### 4.1. Структура годичного цикла

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. Годичный цикл подготовки легкоатлетов строится с учётом календаря соревнований, специфики вида легкой атлетики, уровня подготовленности обучающегося, особенностей развития его спортивной формы. В легкой атлетике применяется три основных варианта построения круглогодичной тренировки. В первом варианте год составляет один большой цикл (макроцикл) тренировки и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

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

Во втором варианте год состоит из сдвоенного цикла: осенне-зимнего - около 5 месяцев (октябрь - марта) и весенне-летнего - 6 месяцев (март-сентябрь), а также переходного периода 3 - 4 недели (сентябрь - октябрь). Осенне-зимний цикл делится на этапы осенне-зимний подготовительный (октябрь-ноябрь) и специально-подготовительный (декабрь- январь). В этот цикл входит и соревновательный период (февраля - 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 учебно-тренировочный процесс.

Для высококвалифицированных обучающихся 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 обучающегося 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. Во всех трех вариантах построения годичного цикла подготовительный период состоит из двух этапов – общего подготовительного и специально-подготовительного. Соотношение между ними по затрачиваемому времени может быть выражено как 3:2 или 2:2 (для квалифицированных обучающихся).

Основные задачи в подготовительном периоде:

- улучшение общей и специальной физической подготовленности;
- развитие силы, быстроты, выносливости и других физических качеств обучающегося 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 обучающимся 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 -средства общеподготовительного и специально-подготовительного воздействия. Барьеристам, прыгунам, 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.

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;

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

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 обучающийся 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. Переходный период необходим для восстановления сил обучающегося после напряженного соревновательного сезона.

Цель этого периода - подвести обучающегося к началу занятий в новом большом цикле. 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. 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.

В таблице 7 представлена рекомендуемая продолжительность поэтапной подготовки в годичном цикле для квалифицированных легкоатлетов различных специализаций.

Рекомендуемая продолжительность поэтапной подготовки квалифицированных легкоатлетов различных специализаций в годичном цикле тренировки

Циклы, периоды, этапы	Продолжительность, количество недель
<i>Спринтеры и барьеристы</i>	
<b>Осенне-зимний цикл</b>	26 ±2
<i>Подготовительный период</i>	16 ±2
Втягивающий этап	2± 1
1 -й базовый этап	11 ±2
Зимний предсоревновательный	3± 1
<i>Соревновательный период</i>	8±2
Восстановительный этап	2+ 1
<b>Весенне-летний цикл</b>	26 ±2
<i>Подготовительный период</i>	13+2
2-й базовый этап	9±2
Летний предсоревновательный	4± 1
<i>Соревновательный период</i>	11 ±2
Этап развития спортивной формы	6±1
Этап реализации спортивной формы	5+1
Восстановительный этап	2± 1
<i>Бегуны на средние и длинные дистанции</i>	
<b>Осенне-зимний цикл</b>	25+2
<i>Подготовительный период</i>	17 + 2
Этап послесоревновательной реабилитации	6±1
Этап осенне-зимней базовой подготовки	7±1
Этап предсоревновательной подготовки	4± 1
<i>Соревновательный период</i>	8±2
Этап развития спортивной формы	4±1
Этап реализации спортивной формы	4± 1
<b>Весенне-летний цикл</b>	27 + 2

<i>Подготовительный период</i>	11 +2
Этап послесоревновательной реабилитации	2±2
Этап весенней базовой подготовки	5±1
Этап предсоревновательной подготовки	4±1
<i>Соревновательный период</i>	13±2
Этап развития спортивной формы	7±1
Этап реализации спортивной формы	6±1
<i>Переходный период</i>	3±1
<i>Марафонцы и скороходы</i>	
<b>Долгосрочный цикл</b>	18±3
Восстановительный этап	3±1
Базовый этап	13±2
Соревновательный этап, включающий выступление в основном соревновании	2±1
<b>Краткосрочный цикл</b>	12±2
Восстановительный этап	2±1
Базовый этап	7±1
Соревновательный этап, включающий выступление в основном соревновании	3±1
<i>Прыгуны</i>	
<b>Осенне-зимний цикл</b>	26±3
<i>Соревновательный период</i>	7±2
Этап функциональной подготовки	6±1
Этап скоростно-силовой подготовки	5±1
Этап специальной (прыжковой) подготовки	6±2
Восстановительный этап	2±1
<b>Весенне-летний цикл</b>	26±3
<i>Подготовительный период</i>	11±2
Этап функциональной подготовки	4±1
Этап скоростно-силовой подготовки	4±1
Этап специальной (прыжковой) подготовки	3±1
<i>Соревновательный период</i>	12±2
Этап развития спортивной формы	8±2
Этап основных соревнований	4±1
Восстановительный этап	3±1

В любом из приведенных вариантов построения годичной подготовки легкоатлетов в соревновательном периоде не следует снижать объем нагрузок при выполнении обще подготовительных упражнений. Лучшие результаты в овладении спортивной техникой и развитии двигательных качеств достигаются в том случае, если на протяжении года и внутри каждого тренировочного периода объем и интенсивность нагрузок изменяется волнообразно с последовательным и оправданным опережением одного или другого компонента упражнения.

Выстраивая этапы подготовки обучающегося, 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 обучающегося, те задачи, которые ему предстоит решить и календарь спортивных соревнований.

#### 4.2. Режимы тренировочной работы

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в

академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;
- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки. В будние дни тренировочный процесс на этапе начальной подготовки не должен превышать 2 академических часа в день, учебно-тренировочном 3 академических часа, на этапе совершенствования спортивного мастерства не может превышать 4 академических часа. На учебно-тренировочном этапе углубленной специализации (3,4,5 год обучения) допускается проведение 2 тренировочных занятий в день.

На этапе начальной подготовки предусматривается 15 минутный перерыв между занятиями.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели 46 из которых в соответствии с тренировочным планом и 6 недель на восстановительные мероприятия.

### **4.3. Предельные тренировочные нагрузки**

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей обучающегося. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цели участия обучающегося в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования

годового цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей обучающегося к моменту главных спортивных соревнований макроцикла.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки легкоатлетов и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние обучающегося, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки легкоатлетов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности обучающегося;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

#### **4.4 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

##### **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

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям,



установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов и трех академических классов.

#### 4.5. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	5-9	8-12	11-16	14-21	17-28	17-28
Отборочные	-	1-2	2-4	2-5	2-6	2-6
Основные	-	1-2	1-3	2-4	2-6	2-6

#### 4.6. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп обучающихся средствами. По мере приближения результатов обучающегося к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер-преподаватель и врач должны уметь оценить функциональное состояние обучающегося, подобрать ему соответствующую нагрузку (И.В. Мазуров, А.А. Красников, 1982).

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит обучающему максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов, указывают В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский (1985). В рекомендациях В. Кулакова, В. Никитушкина (1989) говорится о постепенном, последовательном подведении обучающегося к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и



соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма обучающегося к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся 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. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии обучающихся обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся легкой атлетикой на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
  - теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава группы, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

## Влияние физических качеств на результативность

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

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся 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.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных обучающихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных обучающихся, являются

основанием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годового цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки

общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного 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.

5. Все виды контроля подготовленности обучающихся осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где обучающиеся проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся.

В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный занимающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации, предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

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

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам. Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ФССП**

## 6. Перечень информационного обеспечения

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
3. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- 2-е изд., стер.- М.: Академия, 2005.-464 с.
4. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
6. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л.Оганджанов.- М.: Физическая культура, 2005.-200 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
8. Пьянзин А.И.Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004.-370 с.
9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
10. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции.- М.:СпортАкадемПресс, 2001.-104 с.
- 68
11. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2007. – 328 с.
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского.- М.: Академия, 2013.- 288 с.
13. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
14. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.
15. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2006. – 160 с.