



Министерство физической культуры и спорта Ставропольского края
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ставропольского края "Спортивная школа олимпийского резерва по лёгкой
атлетике"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель министра физической
культуры и спорта Ставропольского края



П.А. Софьин

« 14 » МАРТА 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО СК
"СШОР по лёгкой атлетике"



Н.Г. Лобойко

« 14 » 03 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"

(Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
"легкая атлетика" утвержденного приказом Минспорта России от 16.11.2022г. №996)

Срок реализации программы 12 лет и более.

г. Ставрополь, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Общие положения	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	6
	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ..	8
	Учебно-тренировочные занятия	8
	Учебно-тренировочные мероприятия	25
	Спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности.....	28
	Иные виды обучения.....	32
	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	31
	Календарный план воспитательной работы	37
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	42
	Планы инструкторской и судейской практики	57
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	64
III.	Система контроля	74
	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	74
	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	77
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	77
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана	85
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика"	133
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	135
	Материально техническое условие реализации программы	135
	Кадровые условия реализации программы	138
	Перечень информационного обеспечения	140

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по отдельным видам легкой атлетики, которые представлены в Общероссийской классификации. Программа разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от "16" ноября 2022 г. № 996 ¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки создание научно-методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для:

- эффективной подготовки спортивного резерва для сборных команд Ставропольского края и Российской Федерации по легкой атлетике;
- формирования здорового образа жизни, привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессионального самоопределения;
- укрепления здоровья и всестороннего физического развития (развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижения спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по легкой атлетике государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ставропольского края "Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике (ГБУ ДО СК "СШОР по лёгкой атлетике") (далее – Учреждение) разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525) и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в Учреждении.

При составлении программы был проведен анализ отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результат научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

¹ (зарегистрирован Минюстом России от " 16 " декабря 2022 года, регистрационный № 71593).

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебного процесса по легкой атлетике в учреждении.

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической и теоретической подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Важной составляющей частью Программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования, для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Согласно нормативным документам, спортивные школы являются учреждениями дополнительного образования, основной задачей которых является достижение обучающимися результатов сообразно способностям. Эффективность работы школы обеспечивает преемственность задач по этапам подготовки юных спортсменов. Основная задача отделения – это подготовка спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва для сборных команд Ставропольского края и Российской Федерации.

Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка легкоатлетов, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- неуклонное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки.

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

1. Систематической круглогодичной работой;
2. Построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
3. Систематическим медицинским контролем обучающихся;
4. Повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Основной формой подведения итогов реализации данной Программы являются соревнования.

Таблица №1

Перечень видов легкой атлетики в программе крупнейших международных соревнований.

Виды легкой атлетики	Мужчины	Женщины
Бег	100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, по шоссе 42,195 км, 110 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями, эстафета 4×100 м, 4×400 м	100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, по шоссе 42,195 км, 100 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями, эстафета 4×100 м, 4×400 м
Ходьба	20 км, 50 км	20 км, 50 км
Прыжки	прыжок в высоту, прыжок с шестом, прыжок в длину, тройной прыжок	прыжок в высоту, прыжок с шестом, прыжок в длину, тройной прыжок
Метания	метание диска, метание молота, метание копья, толкание ядра	метание диска, метание молота, метание копья, толкание ядра
Многоборья	Десятиборье: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту бег 400 м, бег с барьерами 110 м, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м	Семиборье: бег с барьерами 100 м, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется по следующим этапам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;

- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки (Таблица 2).

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-19
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1-2

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Ставропольского края по виду спорта "легкая атлетика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "легкая атлетика" не ниже всероссийского уровня.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы представлен в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	9	12	18	24
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

5.1. Учебно-тренировочные занятия (тренировки) классифицируют по форме организации, по типу выполняемых задач и по уровню соотношения цели и нагрузки.

Элементарной структурной единицей учреждения является группа обучающихся. Деятельность обучающихся осуществляется в разновозрастных и разновозрастных группах по уровню физической и спортивной подготовки. Обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется в очной форме, при непосредственном посещении спортивных объектов. Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль обучающихся;
- судейская практика;
- тестирование и контрольно-переводные мероприятия.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом.

Процесс реализации программ и обучения проходит в различных формах учебных занятий: учебные тренировки, соревнования, спортивно-массовые мероприятия, учебно-тренировочные сборы, семинары, тренинги, мастер-классы.

В учебно-тренировочном процессе занятия проводятся в легкоатлетическом манеже, спортивных залах, стадионах, на кроссовых трассах, в плавательном бассейне, тренажерном зале, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, в группах или индивидуально.

5.1.1. Классификация учебно-тренировочных занятий (тренировок) по форме организации (Таблица 4):

Таблица 4

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
	Свободная или почти свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Допускается сочетание различных форм получения образования и форм образования.

Соотношение используемых форм организации занятий определяют соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные занимающиеся, их узкой легкоатлетической специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся количество спортсменов, контролируемых тренером, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения, возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально. Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам управлять максимальными нагрузками; этот тип занятий наиболее часто

используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов учебно-тренировочных занятий.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Запрограммированная форма под руководством тренера направлена на сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники. Запрограммированная форма, выполняемая спортсменами самостоятельно направлена на снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте. Свободная или почти свободная без строгого плана форма направлена на раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки.

Смешанные тренировки - это комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная). Вносят разнообразие и возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм.

5.1.2. Классификация учебно-тренировочных занятий (тренировок) по типу выполняемых задач (Таблица5):

Таблица 5

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Кондиционная	Совершенствование двигательных способностей, общей и/или специальной двигательной подготовленности	Этот тип тренировки является преобладающим, часто комбинируется с решением технических задач
Техническая	Приобретение новых технических навыков, совершенствование техники движений	Этот тип тренировки предназначен для совершенствования движений и требует наличия показателей оценки качества

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Тактическая или технико-тактическая	Приобретение новых тактических (или технико-тактических) навыков, совершенствование индивидуальной и/или командной тактики	Физические и интеллектуальные упражнения могут комбинироваться; возможно включение теоретических занятий
Контрольная	Оценка возможностей спортсмена	Могут моделироваться специфические соревновательные условия
Комбинированная	Развитие различных спортивных способностей комбинированным решением различных задач	Два варианта: 1) последовательное включение различных типов тренировки; 2) комбинированное решение различных задач в определенных упражнениях

Кондиционные тренировки, направлены на развитие общих и специфических двигательных способностей, формируют главную часть тренировочных программ по видам дисциплин легкой атлетики. Этот тип тренировочных занятий включает не слишком напряженную техническую работу. Здесь используются организационные формы, такие, как групповые или индивидуальные занятия, проводимые тренером-преподавателем или самими спортсменами.

Технические тренировки требуют большего внимания и больших организационных усилий. Приобретение новых технических навыков, например, совершенствование техники движений при метании снарядов, нуждается в оценке в реальном масштабе времени и в немедленной коррекции в следующих попытках. Конечно, эта работа должна тщательно контролироваться тренером-преподавателем или экспертами; следовательно, индивидуальные тренировки, проводимые самими спортсменами, не являются подходящими для этой цели. Дополнительный фактор, влияющий на уровень сложности технических тренировок, - использование средств визуализации, подобных видеозаписи, для обеспечения спортсменов объективной информацией о качестве выполнения соревновательного упражнения и значимых деталях правильной техники. Освоение движений (совершенствование техники движений) требует значительной мобилизации познавательных и координационных способностей спортсмена. Таким образом, этот тип тренировки весьма значительно нагружает центральную нервную систему спортсмена, что должно быть принято во внимание при планировании учебно-тренировочного процесса.

Тактические или технико-тактические занятия сосредоточены, главным образом, на приобретении новых тактических навыков и совершенствовании индивидуальной или командной тактики. Еще одна функция этих тренировок - соединение тактических и технических навыков, что является чрезвычайно

важным для успешного выполнения соревновательного упражнения. Частично тактические тренировки можно проводить в группе как часть теоретической и интеллектуальной подготовки. Однако основная часть такой работы должна планироваться и тщательно осуществляться в специфических условиях, когда частично могут быть смоделированы напряженные соревновательные ситуации в зависимости от вида дисциплины легкой атлетики.

Контрольные тренировки предназначены, главным образом, для оценки физических и технических способностей спортсменов в плане специальных компонентов подготовленности (типа специфических по виду дисциплины силы или выносливости) или осуществляются в искусственно созданных ситуациях с максимальным приближением к условиям предстоящих соревнований. Поскольку эти тренировки требуют от спортсменов максимальных усилий, они должны быть тщательно организованы, обеспечены соответствующим оборудованием, находящимся в подходящих внешних условиях, а также должны проводиться при поддержке и тесном сотрудничестве с тренерским коллективом.

Комбинированные тренировки направлены на развитие некоторого количества спортивных способностей (например, физических и технических или физических и технико-тактических) в рамках одного занятия. Например, первая часть тренировки может быть посвящена освоению движений, в то время как вторая – кондиционной тренировке. Точно так же контрольная тренировка может сопровождаться кондиционной. Другой вариант комбинированной тренировки объединяет решение различных тренировочных задач в специфических по виду дисциплины специальных упражнениях. Так, широко распространенный подход предполагает одновременное развитие специфической двигательной способности и совершенствование соответствующего технического навыка. Такие тренировочные средства комбинированного двухстороннего эффекта называют сопряженными упражнениями. Такое соединение обеспечивается при выполнении упражнений в условиях, искусственно снижающих скорость передвижения или увеличивающих ее.

Упражнения с дополнительным сопротивлением широко распространены в беговых видах. Обычно эти упражнения направлены на совершенствование навыка приложения силы в рамках существующей специфической технической схемы и увеличивающегося уровня мышечной выносливости. Вариант с использованием условий, искусственно снижающих скорость передвижения, может быть реализован с помощью относительно недорогого оборудования. Упражнения с искусственно увеличенной скоростью передвижения облегчают спортсмену выход на высокоскоростные режимы и часто помогают преодолеть так называемый «скоростной барьер». Комбинированный эффект таких тренировок – это совершенствование специфического по виду спорта технического навыка скоростного перемещения, а также рост максимальной скорости или специфической по виду спорта скоростной выносливости.

5.1.3. Классификация учебно-тренировочных занятий (тренировок) по уровню соотношения цели и нагрузки.

При планировании и анализе тренировочного процесса дифференцирование тренировочных занятий по нагрузке имеет особое значение. Три главные функции тренировки: развитие, поддержание и восстановление. Правильно выбранный уровень нагрузки должен соответствовать этим целям. Фактически каждый план

тренировки является определенной комбинацией этих функций: некоторые занятия предназначены для развития, другие необходимы для поддержания определенных способностей на предварительно достигнутом уровне; а для восстановления должны быть запланированы специальные занятия.

Классификация учебно-тренировочного занятия по уровню соотношения цели и нагрузки представляет количественно ранжированные тренировки (от 1 до 6), где ранг 1 соответствует самой маленькой нагрузке, а 5 - самой большой (Таблица 6).

Таблица 6.

Ранжирование тренировок: классификация по соотношению цели и нагрузки

Цель тренировки	Уровень тренировочной нагрузки	Время восстановления, ч	Оценка нагрузки, ранг
Развитие	Предельный	>72	5
	Большой	48-72	4
	Существенный	24-48	3
Поддержание	Средний	12-24	2
Восстановление	Небольшой	<12	1

Классификация, представленная выше, использует время, необходимое для полного восстановления, как объективный индикатор уровня нагрузки. Фактически такой подход применим к кондиционной тренировке с использованием упражнений на силу, мощность, выносливость и скорость. Тренировки, требующие проявления высокого уровня координации, и тренировки, вызывающие повышенное нервно-эмоциональное напряжение, обычно требуют меньше времени для полного восстановления; однако не всегда можно выбрать интегративные объективные маркеры и индикаторы, основанные исключительно на продолжительности восстановления. Общепринятый подход предусматривает серию из нескольких тренировочных занятий, которая соответствует желаемому уровню нагрузки, оцененному педагогическими и специфическими показателями. Для этой цели (чтобы квалифицировать уровень тренировочной нагрузки) может быть приспособлена широко используемая шкала Борга ([Borg], 1973), оценивающая индивидуальное восприятие нагрузки (Таблица 7).

Таблица 7.

Определение уровня тренировочной нагрузки с помощью шкалы Борга ([Borg], 1973), оценивающей ее индивидуальное восприятие (редакция автора)

Уровень индивидуального восприятия нагрузки	Словесная оценка нагрузки	Тип тренировки
6 7 8 9 10 11	Очень, очень легкая Очень легкая Умеренная	Восстановительная
12 13 14	Немного тяжелая	Поддерживающая
15 16	Тяжелая	Развивающая (значительная нагрузка)
17 18	Очень тяжелая	Развивающая (большая нагрузка)
19 20	Очень, очень тяжелая	Развивающая (предельная нагрузка)

Имея в виду обе вышеупомянутые классификации, связанные с тренировочной нагрузкой, можно вывести по крайней мере два практически важных следствия:

1) уровень нагрузки в любой тренировке может быть определен количественно и выражен в цифровой форме, что может дать дополнительные преимущества при планировании тренировочного процесса и позволит акцентировать значение специально подобранных тренировочных занятий;

2) практическое применение связанной с нагрузкой категоризации развивающих, поддерживающих и восстановительных тренировок позволяет лучше их дифференцировать и более тщательно подбирать адекватные рабочие нагрузки.

5.1.4. Ключевые тренировки как решающее звено развивающего тренировочного процесса.

Концепция блоковой периодизации обращает особое внимание на планирование тренировочного процесса путем подбора серии из нескольких тренировок. Принцип высокой концентрации требует, чтобы тренировочная нагрузка фокусировалась на минимальном количестве качеств-мишеней. В отличие от традиционного подхода, где важнейшее значение имеют общие объемы выполненных упражнений, концепция блоковой периодизации провозглашает абсолютный приоритет «общего количества развивающих тренировок» как ключевой характеристики.

Пример. Высококвалифицированный легкоатлет должен развить базовую аэробную выносливость. Для этой цели он должен выполнять еженедельно объем упражнений на уровне, близком к анаэробному порогу. В соответствии с традиционным подходом этот километраж может быть разделен на девять

тренировок, в которых будет скомбинирован с упражнениями другой направленности (на анаэробную гликолитическую выносливость, силовую выносливость, максимальную скорость и т.д.). Спортсмен, выполняющий такую программу, будет постоянно утомлен, а тренировочный эффект будет меняться от небольшого до незначительного. Концепция блоковой периодизации требует концентрации на упражнениях, направленных на качества-мишени, главным образом, в рамках трех-четырех развивающих тренировок, которые не могут комбинироваться ни с какими анаэробными гликолитическими задачами. Спортсмены будут иногда (но не всегда) чувствовать себя утомленными после напряженных развивающих тренировок, а тренировочный эффект будет более благоприятным.

Согласно концепции блоковой периодизации, качество тренировочного процесса жестко определено количеством и последовательностью развивающих тренировок. Более того, некоторые из них должны быть ударными, а их место должно быть четко задано при планировании. Самые важные развивающие тренировки, которые сосредоточены на текущих главных направлениях тренировочного процесса, называются ключевыми тренировками.

В течение долгого времени ведущие тренеры отбирали и выделяли некоторые тренировочные занятия, которые формируют пики соответствующих тренировочных циклов и концентрируются на самых важных задачах и рабочих нагрузках. Такие пиковые тренировки, названные выше ключевыми, также требуют от спортсменов интеллектуальной и эмоциональной концентрации и готовности работать более напряженно, чем обычно.

Принцип концентрации рабочей нагрузки, постулированный в концепции блоковой периодизации в целом, должен также применяться и для серии нескольких тренировочных занятий. Основные особенности ключевой тренировки представлены в таблице 8.

Таблица 8.

Основные характеристики и особенности ключевых тренировок

Основные характеристики	Особенности
Цели	Нагрузка в тренировочном цикле воздействует на наиболее важные качества-мишени, обычно одна цель соответствует двигательной подготовленности, а другая — технической или тактической
Интеллектуальный фактор	Спортсмены должны быть особенно мотивированы к выполнению той тренировочной нагрузки, которая определяет эффект всей программы тренировки
Время воздействия	Ключевая тренировка планируется для выполнения в «наилучшее время»: когда спортсмены уже подверглись влиянию предыдущих нагрузок, но все еще не чрезмерно утомлены
Уровень нагрузки	В соответствии с требованиями развивающей тренировки: значительный, большой или предельный
Организационные формы	Сотрудничество внутри группы и дух товарищества особенно желательны

Основные характеристики	Особенности
Контроль	Всесторонняя и объективная регистрация значимой информации (с использованием таких инструментов, как хронометры, мониторы ЧСС и лактата крови, видео ...) или использование визуальных признаков и педагогической оценки

Как видно из таблицы 8 ключевые тренировки требуют особого внимания в плане методологического обеспечения, организации и психологии. Эти тренировочные занятия должны содержать самые эффективные и показательные упражнения; очень часто их результаты можно использовать для контроля за тренировочным процессом и для оценки рабочего потенциала спортсменов.

Не рекомендуется включать в ключевые тренировки неизвестные средства или создавать абсолютно новые условия, которые требуют предварительного опробования. Спортсмены должны сосредоточиться на качестве своей работы; новые средства и условия тренировки могут отвлечь внимание спортсменов от специфических деталей выполняемой нагрузки и уменьшить уровень их мотивации. Все требования, предъявляемые к выполняемой работе, организационные детали и условия должны быть четко объяснены до начала тренировочного занятия. Изложенное верно для любой тренировки, но особенно важно для ключевой.

5.1.5. Структура тренировки.

Существуют общие правила того, как должно строиться любое отдельное тренировочное занятие. Знания о структуре тренировки принадлежат к наиболее комплексному разделу теории тренировки, который все тренеры начинают изучать в процессе приобретения личного опыта с начала собственной спортивной карьеры.

Тренировка состоит из:

- вводной части (разминки);
- основной (в которой выполняются запланированные нагрузки);
- заключительной части.

Эта общая структура подходит ко всем возможным комбинациям организационных форм и упражнений и описана многими авторами. Однако прогресс спортивной науки и практики привел к более полному пониманию фактов, которые когда-то казались очень простыми, а теперь представляются многозначными. Таким образом, сущность и содержание каждого компонента тренировки теперь могут быть рассмотрены под более широким углом зрения.

Разминка.

Разминка – это комплекс упражнений для разогрева мышц и суставов перед началом тренировки. Она подготавливает организм к работе и минимизирует возможные травмы от интенсивных упражнений. Разминка уместна перед любым видом тренировки – силовой, кардио или на выносливость, бегом или командной игрой. Однако ее наполнение может различаться в зависимости от последующего основного комплекса упражнений.

Было бы справедливым сказать, что в настоящее время очень немногие тренеры или спортсмены все еще сомневаются в необходимости разминки. Однако требуются данные об эффективных разминочных моделях и сочетаниях. Здесь, как это обычно бывает в тренировке высококвалифицированных спортсменов, существуют два главных подхода: собрать опыт использования разминочных моделей со всего мира и рассмотреть результаты тщательно выполненных исследований. Второй подход может быть проиллюстрирован результатами долгосрочного исследования, проведенного на спортсменах высокого уровня (Таблица 9).

Таблица 9.

Главные функции, цели и ожидаемые эффекты выполнения разминки спортсменами (по Де Врайсу [deVries], 1986; Мак Ардлю [McArdle], Кэчу и Кэчу [Katch & Katch], 1991; Пауэрсу и Хаули [Powers & Howley], 1994)

Функция	Цели	Ожидаемые эффекты
Регулирование метаболических процессов	Приспособление всех метаболических систем для выполнения последующих усилий и предотвращение повреждения неразогретых тканей опорно-двигательного аппарата	Повышение температуры мышц и внутренних органов; снижение сопротивления мышечных волокон и сосудистого русла с ростом температуры; увеличение объема кислорода, связываемого гемоглобином и миоглобином; увеличение потребления кислорода
Техническое и координационное вработывание	Активизация центральной и периферической нервной систем и предотвращение травм из-за неудачного выполнения сложнокоординационных упражнений	Более быстрое сокращение и расслабление мышц; увеличение восприимчивости мышц и всех двигательных механизмов управления; повышение устойчивости и экономичности основных биомеханических функций и техники движений
Интеллектуальная настройка	Мобилизация спортсмена и группы спортсменов для осознанной работы; достижение должной мотивации для выполнения определенных задач	Достижение умственной концентрации для выполнения предстоящей нагрузки; совершенствование интеллектуального и эмоционального самоконтроля

Разминка подразделяется на две части: общую и специальную, которые характеризуются соответствующим набором упражнений (Таблица 10).

Общая часть разминки обычно начинается с постановки целей на предстоящую тренировку, и в это же время спортсмен получает самые существенные инструкции о деталях выполнения нагрузки и организации тренировочного занятия. Спортсмены высокой квалификации обычно разминаются по-своему, выполняя собственную комбинацию упражнений. Однако иногда требуется акцентирование некоторых деталей общепринятой

схемы вводной части тренировки, например: пролонгирование общей части в случае низкой температуры окружающей среды (проще говоря, замерзшие спортсмены нуждаются в более долгой разминке, чтобы согреться); включение дополнительных упражнений из-за предшествовавших травм мышц или суставов; более осторожное выполнение разминочных упражнений для тех групп мышц, которые все еще болезненны после предыдущей тренировки и т.д. Признаками наступления желаемого состояния, которое должно быть вызвано выполнением этой части разминки, являются увеличенная ЧСС (до 110-130 уд./мин), потоотделение, увеличенные частота дыхания и легочная вентиляция, улучшенное общее состояние организма. Общая часть разминки обычно длится 8-15 мин.

Таблица 10.

Общие и специальные части разминки: содержание и особенности

Часть разминки	Содержание, типичные упражнения	Особенности
Общая	Циклические упражнения низкой и средней интенсивности (бег, бег трусцой, прыжки и т.д.); калистеника - различные упражнения с полным диапазоном движений для основных мышечных групп и всех суставов (главным образом, без дополнительных отягощений или сопротивления)	Может выполняться индивидуально или в небольших группах; продолжительность приблизительно 8 - 15 мин (зависит от температуры окружающей среды и индивидуальных требований)
Специальная	Специфические по виду спорта упражнения, воздействующие на преобладающие метаболические системы и технические (и/или технико-тактические) навыки, которые будут задействованы в основной части тренировки	Может выполняться под наблюдением тренера; продолжительность приблизительно 10 - 20 мин

Начальная часть разминки обычно должна включать несколько упражнений низкой и средней интенсивности, чтобы усилить кровообращение, увеличить температуру тела и облегчить процессы окисления в работающих мышцах. Согретые мышцы и соединительные ткани легче удлиняются и положительно реагируют на растяжение. Поэтому следующий шаг включает упражнения на растяжку, в которых активная динамическая составляющая (скручивания, круговые движения рук и верхней части туловища и т.д.) предшествует пассивной. Общепринятая схема вводной части тренировки продолжается силовыми упражнениями с умеренными усилиями, обычно выполняемыми без отягощений, хотя могут использоваться и упражнения с сопротивлением партнера.

Специальная часть разминки посвящена специфическим по виду спорта метаболическим и/или техническим особенностям предстоящей тренировки. Специально подобранные упражнения должны активизировать координационные механизмы, необходимые для выполнения технических действий, используемых в

основной части тренировки. Кроме того, эти упражнения должны помочь усилить интеллектуальную готовность для решения последующих двигательных задач более высокой сложности. С этой точки зрения эти упражнения важны для предотвращения неудач при выполнении координационно очень сложных упражнений, то есть они вносят свой вклад в предупреждение травм.

Несмотря на разнообразие возможных вариантов разминки, существуют два альтернативных (Таблица 11).

Наиболее часто используемый вариант - стандартная специальная разминка, включающая привычные упражнения и задания в определенной последовательности. Такая разминка является частью обычной работы; не требует никакой дополнительной мотивации, может быть легко организована и обычно длится 8-15 мин. Высококвалифицированные спортсмены обычно имеют собственный вариант стандартной разминки и даже некоторое количество других вариантов для разных спортивных дисциплин.

Таблица 11.

Два альтернативных варианта выполнения специальной части разминки перед началом тренировки

Вариант выполнения специальной части разминки	Содержание	Преимущества
Стандартный	Полностью стандартизированная программа, включающая привычные упражнения и задания в определенной последовательности	Экономичность выполнения; относительно небольшая продолжительность, простая организация
Специфический (нестандартный)	Упражнения, моделирующие соревновательные, или другие нестандартные, включающие относительно новые или привлекательные элементы	Нарушение монотонности, настройка на выполнение необычной двигательной программы

Специфическая специальная разминка обычно отражает необычный характер последующей работы. Это может быть специально организованная контрольная тренировка, в которой создается псевдосоревновательная ситуация. То есть выполняется модифицированная соответствующая спортивной дисциплине разминка. Особенной ключевой тренировке также может предшествовать специфическая вводная часть, которая должна отразить исключительный характер этого тренировочного занятия. Точно так же перед необычными событиями, подобными местным праздникам, публичным презентациям и т.д., может использоваться специфическая разминка. Следует заметить, что частое использование специфической разминки ведет к утрате ее необычности и уменьшает ее стимулирующий эффект.

Основная часть

Основную часть тренировки иногда называют нагрузочной фазой, потому что она концентрирует все реальные нагрузки, запланированные для выполнения.

То есть здесь от спортсменов можно добиться желаемой острой реакции в результате выполнения должным образом отобранных и правильно выполненных упражнений и заданий. Их реакция может быть охарактеризована объективными показателями деятельности сердечнососудистой системы (ЧСС), состояния метаболизма (лактата крови и т.д.), эмоциональной напряжённости (кожно-гальванической реакции), соревновательной деятельности (скорости, временного результата, темпа движений и т.д.) и субъективными признаками величины усилия и/или утомления (по шкале самооценки восприятия нагрузки и др.). Каждый из этих показателей может отражать общую тенденцию: достижение и поддержание самого высокого их уровня для данной тренировки. Основная часть - самая длинная в тренировочном занятии и обычно длится около 60-90 мин. Конечно, за это время величина нагрузки должна соответствующим образом меняться.

Основная часть тренировочного занятия может содержать большое количество упражнений. Долгое время выдающиеся тренеры в различных видах спорта стремились составлять планы тренировок, выбирая и подчёркивая самое важное упражнение или задание. Тренеры называли это «значимым упражнением», «главным звеном тренировки», «основным заданием», «основным пунктом программы» и т.д.

Для блокового планирования тренировочного процесса очень характерен акцент на ключевых упражнениях. В соответствии с принципом концентрации тренировочной нагрузки акцентирование специально подобранного упражнения логично и желательно. В соответствии с принципом минимизации количества качеств-мишеней обычно должно быть акцентировано только одно упражнение или задание. По аналогии с определением ключевой тренировки этот главный значимый элемент тренировки называется ключевым упражнением. Самая важная рабочая нагрузка - это ключевое задание. Главные характеристики и особенности ключевых упражнений (заданий) представлены в таблице 12.

Таблица 12.

Основные характеристики и особенности ключевых упражнений (заданий) в тренировке

Основные характеристики	Особенности	Примечания
Целевые упражнения	Соответствие главной цели тренировки	Обычно должно быть отобрано только одно ключевое упражнение (задание)
Мотивация	Максимальная самомотивация и максимальная моральная поддержка тренера	Спортсмены должны быть знакомы с ключевым упражнением (заданием), чтобы добиться желаемой психической концентрации

Время выполнения	Выполнение в наиболее подходящий период времени, когда спортсмены находятся в самом благоприятном состоянии	Высокая восприимчивость спортсменов позволяет им лучше реагировать на рабочую нагрузку
Организация	Должное обеспечение деталей выполнения типа взаимодействия партнеров, особенностей оборудования, доступа к информации и др.	Значимые детали (лидирование, протяжка, сценарий игры и т.д.) чётко определяют острый эффект ключевого упражнения (задания)
Контроль	Самые важные показатели выполнения соревновательного упражнения регистрируются тренером или его/её помощником	Важно обеспечить каждого спортсмена существенной для выполнения упражнения информацией

Выбор ключевого упражнения имеет первостепенное значение в составлении программы тренировки и является профессиональной задачей для тренера. Несмотря на кажущуюся простоту этого действия, даже опытные тренеры совершают много ошибок в своей повседневной работе.

Описание типичных ключевых упражнений для разных видов легкой атлетики является нереальной задачей. Тем не менее, возможно охарактеризовать самые типичные тренировочные режимы выполнения ключевых упражнений, направленных на развитие основных двигательных способностей (Таблица 13).

Таблица 13.

Характеристики ключевых упражнений для развития основных двигательных способностей
(по Fox и Mathews, 1981; Viru, 1995; редакция автора)

Качество-мишень	Интервал нагрузки	Соотношение работы и отдыха	Интенсивность	Количество повторений	Кол-во серий	Лактат крови, ЧСС
Максимальная скорость	7-15 с	1: 10	Максимальная	5-8	2-5	-
Анаэробная гликолитическая мощность	30-50 с	1: (4-5)	Субмаксимальная	4-6	2-4	> 8 > 180
Анаэробная гликолитическая выносливость	1-1,5 мин	1:3	Высокая	8-12	1-3	Максимальный > 8 > 180
Аэробная мощность	1-2 мин	1: (1-0,5)	Выше средней	5-8	1-3	4-8 160-180
Аэробная выносливость	1-8 мин	1: 0,3	Средняя	4-16	1-3	2,5-4 (5) 140-160
Восстановление, окисление жиров	20-90 мин	-	Низкая	1-3	-	1-2,5 100-140

Заминка (заключительная часть тренировки).

Последняя, но всё ещё обязательная часть каждой отдельной тренировки направлена на постепенное снижение уровня нагрузки и нормализацию основных функций организма спортсмена. Она называется заключительной частью. Её специфическими целями являются следующие:

снижение температуры тела, ЧСС и кровяного давления до уровней покоя;
выведение кислотных метаболитов и других продуктов обмена из мышц в кровеносную систему для дальнейшего удаления;

облегчение восстановления эндокринной системы, в первую очередь за счёт снижения уровня адреналина и норадреналина для предотвращения перевозбуждения и нарушений сна;

снижение эмоциональной напряжённости и положительное воздействие на восстановление психических функций спортсменов.

Вообще говоря, заключительная часть тренировки является и фактором воздействия, и существенным условием эффективного восстановления спортсмена. Несмотря на очевидную важность этой части тренировки, известно много случаев, когда она игнорировалась даже успешными спортсменами высокого уровня. Обычно причиной такого ошибочного поведения указывается недостаток времени.

В целом набор упражнений для заключительной части тренировки может быть подразделён на три большие группы: (1) упражнения низкой интенсивности (обычно это медленные передвижения типа бега трусцой, ходьбы); (2) дыхательные упражнения и упражнения на расслабление и (3) упражнения на растяжку. Особенности этих действий суммированы в Таблица 14.

Таблица 14.

Типы и ожидаемые эффекты различных двигательных действий в заключительной части тренировки.

Тип двигательных действий	Ожидаемые эффекты	Примечания
Упражнения низкой интенсивности	Снижение температуры тела, ЧСС и кровяного давления; выведение молочной кислоты и других кислотных метаболитов из крови; снижение уровня адреналина и норадреналина; нормализация объёма крови и электролитного баланса	Такие действия особенно желательны после очень интенсивных упражнений, игр в командных и парных игровых видах спорта, схваток в единоборствах и длительных изнурительных гонок

Тип двигательных действий	Ожидаемые эффекты	Примечания
Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление	Постепенное снижение лёгочной вентиляции; снижение уровня возбуждения центральной нервной системы; помощь в восстановлении бывших активными мышечных групп; снижение эмоциональной напряжённости	Комбинация дыхательных и упражнений на расслабление могут сопровождать бег трусцой или прыжки; встряхивание мышц может выполняться в парах
Упражнения на растяжку	Уменьшение ригидности и закрепощённости мышц; удлинение предварительно сокращённых мышц, увеличение эластичности мышц и соединительной ткани, повышение уровня гибкости	Эти упражнения особенно желательны после плиометрических, которые часто вызывают отсроченную болезненность мышц

Обычный вариант заключительной части тренировки начинается с медленных передвижений, которые ведут к выведению продуктов обмена из мышц. Уже давно известно, что такая активность облегчает восстановление и приводит к более быстрому выведению молочной кислоты из мышц спортсмена. Известно, что высокоинтенсивные и длительные упражнения вызывают уменьшение объёма циркулирующей крови из-за накопления внутри- и межклеточной жидкости в мышцах. Процесс восстановления водно-электролитного баланса может продолжаться долгое время, в крайних случаях (после марафонского бега, например) – два дня и больше. Рационально построенная заключительная часть тренировки способна значительно ускорить этот процесс.

Восстановление эндокринной системы - более длительный процесс, который может продолжаться разное время для разных гормонов. Истошающие тренировки вызывают выраженную секрецию катехоламинов (адреналина и норадреналина), концентрация которых быстро уменьшается в период восстановления. Однако в исключительных случаях типа марафонского бега увеличенные уровни катехоламинов могут сохраняться в течение 24 часов и даже дольше. Увеличенный после выполнения упражнения уровень катехоламинов способен вызывать множество отрицательных эффектов типа перевозбуждения, нарушений сна и т.д. Рационально построенная заключительная часть тренировки поможет избежать или, по крайней мере, снизить уровень таких неблагоприятных реакций у спортсменов.

Дыхательные и упражнения на расслабление могут применяться независимо от других действий или быть скомбинированы с передвижениями в медленном темпе (типа бега трусцой, ходьбы). Отдельно может выполняться глубокое

дыхание с последующим расслаблением мышц верхней части тела и акцентированным выдохом. Активное расслабление мышц рук и ног следует делать в положении сидя или лёжа с помощью партнера, который встряхивает расслабленную конечность с различной частотой и амплитудой. Комбинированный вариант - это, например, бег трусцой в сочетании с глубоким дыханием и встряхиванием рук или ног.

Упражнения на растяжку часто упоминались как основной и самый важный компонент заключительной части тренировки. Особое внимание уделялось их роли в уменьшении мышечной ригидности и закрепощенности после выполнения упражнения, а также увеличению эластичности мышц и соединительной ткани. Обычно считается, что растяжка может предотвратить наступление отсроченной болезненности мышц, особенно часто возникающей после выполнения упражнений с сильными эксцентрическими сокращениями мышц (так называемых плиометрических упражнений).

В любом случае роль упражнений на растяжку в предотвращении повреждений мышц считается очень важной. Набор этих упражнений неодинаков. Однако выдающиеся тренеры разных спортивных специализаций рекомендуют сначала выполнять статическую растяжку и так называемые упражнения в технике удержания-расслабления (пассивное удлинение мышцы с последующим расслаблением). За ними могут следовать динамические баллистические растягивающие упражнения.

Общая длительность заключительной части тренировки зависит от характера и объёма предыдущей рабочей нагрузки. Например, выведение молочной кислоты из крови после 4-минутного испытания с истощающей нагрузкой требует около 20 мин. Такой временной промежуток приблизительно соответствует продолжительности заключительной части тренировки. Однако он будет недостаточным, если тренировка состоит из высокоинтенсивных анаэробных серий. Обычно заключительная часть тренировки длится около 10-20 мин, но этого времени мало после выполнения чрезвычайно высоких нагрузок.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный сбор - это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся учебно-тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица 15), для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, с предельной продолжительностью в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Таблица 15.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

5.3. Спортивные соревнования, объем соревновательной деятельности.

Соревнование – основной элемент спортивной деятельности. Без них спорт полностью утрачивает свой смысл и свою специфику. Спортивное соревнование выступает как причина, породившая тренировку, а не наоборот.

Спортивные соревнования, предусмотренные в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки имеют определенные требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских, межрегиональных, региональных и муниципальных соревнований.

В зависимости от уровня подготовки спортсменов одни и те же соревнования можно отнести к разному виду: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и основные соревнования.

Подготовительные соревнования. Основной целью их являются адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных технических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, становление целесообразных тактических вариантов и развитие способности к их реализации в условиях острого соперничества, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических психических качеств. Особую роль играют подготовительные соревнования как эффективное средство интегральной подготовки спортсмена.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за 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 за уровнем развития отдельных сторон подготовленности. Все старты, входящие в официальный календарь спортивно-массовых мероприятий являются контрольными соревнованиями, целью которых является планомерная подготовка для участия в отборочных и основных соревнованиях, выполнения необходимых нормативов для участия в главных стартах, приобретение соревновательного опыта, совершенствование технических и тактических навыков, повышение и сохранение спортивной формы. На таких соревнованиях спортсмены, конкурируя с сильными соперниками, могут показать высокие результаты, установить личные рекорды.

Подводящие соревнования. В этих соревнованиях отрабатывается модель соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в главных соревнованиях. Необходимость отработки различных вариантов соревновательной борьбы предусматривает подбор соперников, с которыми можно в наилучшей мере подготовить тот или иной технико-тактический вариант. Подводящие соревнования следует проводить в условиях, максимально приближенных к условиям главных соревнований. Подводящими могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях. Например, для менее опытных атлетов Учреждения такими соревнованиями являются чемпионаты и первенства Ставропольского края по итогам которых формируется сборная команда Ставропольского края для участия в межрегиональных и всероссийских соревнованиях.

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: чемпионатам Европы, мира, Юношеским Олимпийским играм.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Для ведущих спортсменов (членов сборной команды России) основными соревнованиями являются первенства Европы, мира, Юношеские Олимпийские игры, первенства и чемпионаты России, всероссийские соревнования среди УОР, ЦСП (СДЮШОР) и ДЮСШ, Летние Спартакиады молодежи и учащихся России, чемпионаты и первенства СКФО.

Подготовительные и контрольные соревнования занимают исключительно большое место в тренировочном процессе. Для квалифицированных спортсменов такие соревнования с часто изменяющейся программой организуются обычно с интервалом в 1-2 недели. Подводящие соревнования планируются в основном во 2-й половине подготовительного и в соревновательном периодах. Отборочные и основные соревнования проводятся не чаще 2 - 3 раз в течение года.

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" представлен в таблице 16.

Таблица 16.

Объем соревновательной деятельности.

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

5.4. Иные виды (формы) обучения

Учреждение может реализовывать дополнительные образовательные программы как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации.

Сетевая форма реализации дополнительных образовательных программ обеспечивает обучающимся возможность освоения дополнительных образовательных программ с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а так же при необходимости с использованием ресурсов иных организаций. В реализации дополнительных образовательных программ с использованием сетевой формы наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, так же могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, проведения учебно-тренировочных сборов, иных видов учебной деятельности и оздоровления обучающихся, предусмотренных образовательной программой.

При реализации дополнительных образовательных программ физкультурно-спортивной направленности учреждение может использовать образовательные технологии, при наличии соответствующих условий: - обучение с использованием дистанционных технологий реализуется в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и тренеров-преподавателей и

обеспечивает освоение обучающимися дополнительных образовательных программ в полном объеме, не зависимо от местонахождения обучающегося; - обучение с использованием электронного обучения предполагает организацию образовательной деятельности с применением содержащейся в базе данных и используемой при реализации дополнительных образовательных программ информации, обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а так же информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Занятия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами, могут быть организованы как индивидуально, в отдельных группах и в группах совместно с другими детьми.

Численный состав группы может быть уменьшен при включении в него детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

С обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами, может проводиться индивидуальная работа.

Обучение по дополнительным образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких учащихся.

Образовательная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным образовательным программам физкультурно-спортивной направленности может осуществляться на основе дополнительных образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся.

6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика".

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В зависимости от вида дисциплины легкой атлетики, тренеры Учреждения должны придерживаться объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки согласно таблице 17.

Таблица 17.

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спортив- ного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыш е трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	9	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-19		8-15		2-4	
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	15-20	12- 17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24 - 27	25- 28
3.	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спортив- ного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	9	12	18	24		
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4		
		Наполняемость групп (человек)							
		10-19		8-15		2-4		1-2	
		5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4		
7.	Медицинские, медико- биологические, восстанови- тельные 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.	Общая физическая подготовка (%)	10-76	11-73	40-50	30-41	10-20	8-17		
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34		
3.	Спортивные соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8		
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17		

Продолжение таблицы 17

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спортив- ного мастерств а	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыш е года	До трех лет	Свыш е трех лет				
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	9	12	18	24		
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4		
		Наполняемость групп (человек)							
		10-19		8-15		2-4		1-2	
		5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7		
Для спортивных дисциплин: прыжки, метания									
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	14-19	12-17	11-16		
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28		
3.	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8		
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27		

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спортив- ного мастерств а	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыш е года	До трех лет	Свыш е трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	9	12	18	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		10-19		8-15		2-4		1-2
		5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	81
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4	
7.	Медицинские, медико- биологические, восстанови- тельные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6	
Для спортивной дисциплины многоборье								
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-67	53-63	21-31	15-22	11-18	10-15	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-13	11-15	19-24	20-25	21-26	21-26	
3.	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6	4-7	
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	12-15	20-24	21-26	23-28	21-26	

Продолжение таблицы 17

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спортив- ного мастерств а	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыш е года	До трех лет	Свыш е трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	9	12	18	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		10-19		8-15		2-4		1-2
		5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-4	1-4	6-9	7-10	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6	3-4	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6	

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, представлен в таблице 18.

Таблица 18.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none">- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;- участие в судейских семинарах.	В течение года, согласно календарного плана
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none">- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;- формирование склонности к педагогической работе;- работа в АИС "Мой спорт".	Постоянно, в течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - участие в мероприятиях посвященных Дню физкультурника. 	В течение года, по планам МинФКиС, Комитета ФКиС АГС
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	Постоянно, в течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - проведение спортивных праздников, посвящённых памятным датам и праздничным датам России; - оформление стендов спортивной тематики.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - обсуждение прочитанной спортивной литературы	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
5.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения		
5.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных	Проведение бесед о здоровом образе жизни, направленных на разъяснение: - негативных последствий правонарушений, приема психотропных средств; - о вреде курения, наркомании; - о соблюдении спортивного режима.	

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разработан план антидопинговых мероприятий для обеспечения качественной спортивной подготовки и надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливости участия в соревнованиях и охраны здоровья спортсменов (Таблица 19). Основная цель проведения антидопинговых мероприятий – повышение уровня знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в спорте.

В своей деятельности в этом направлении учреждение руководствуется Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также для тренеров и родителей спортсменов, согласно плана;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Задачи антидопинговой программы:

- создание эффективной системы противодействия нарушениям антидопинговых правил в легкой атлетике, в соответствии с требованиями мировой антидопинговой программы, общероссийских антидопинговых правил, Уголовного кодекса Российской Федерации, правил Международной ассоциации легкой атлетики (IAAF);
- разработка плана мероприятий по профилактике нарушений антидопинговых правил;
- формирование среди спортсменов неприемлемого отношения к допингу и способности эффективного принятия решений, предотвращающих нарушение антидопинговых правил;
- повышение с помощью эффективного антидопингового образования, уровня осведомленности спортсменов в вопросах спортивных ценностей и значимости спорта без допинга;
- формирование культуры нетерпимости к допингу, и снижение уровня непреднамеренного нарушения антидопинговых правил.

Тренеры и спортсмены обязаны знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс.
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список».
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»

4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в Ставропольском крае ежегодно до 1 декабря. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Таблица 19.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Определение и содержание понятия "допинг".	январь	Теоретическое занятие. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ставропольском крае
	Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	февраль	Теоретическое занятие. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ставропольском крае
	Последствия применения допинга.	март	Теоретическое занятие. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ставропольском крае
	Знакомство с международными стандартами.	апрель-май	Теоретическое занятие. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ставропольском крае
	Виды нарушений антидопинговых правил.	июнь-июль	Теоретическое занятие. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ставропольском крае
	Запрещенные субстанции и методы.	июнь-июль	Теоретическое занятие. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ставропольском крае

Продолжение таблицы 19

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Права и обязанности спортсменов.	август	Теоретическое занятие. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ставропольском крае
	Социальные и психологические последствия применения допинга.	сентябрь-октябрь	Теоретическое занятие. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ставропольском крае
	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте.	ноябрь-декабрь	Теоретическое занятие. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ставропольском крае
	"Ценности спорта. Честная игра"	1 раз в год	Теоретическое занятие. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ставропольском крае
	Веселые старты "Честная игра"	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина "Играй честно"	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РАА "РУСАДА" ¹	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание "Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры"	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	Семинар для тренеров "Виды нарушений антидопинговых правил"	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ставропольском крае
	Семинар для тренеров "Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры"	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ставропольском крае
	Веселые старты "Честная игра", "Роль правил в спорте", "Ценности спорта"	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

¹ Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РАА "РУСАДА" доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РАА "РУСАДА"	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговая викторина "Играй честно"	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств"	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ставропольском крае
	Родительское собрание "Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры"	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РАА "РУСАДА"	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар "Виды нарушений антидопинговых правил" "Процедура допинг-контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС"	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ставропольском крае

Продолжение таблицы 20.

№	Содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (час)					Этап совершенствования спортивного мастерства (час)	Этап высшего спортивного мастерства (час)
				1г	2г	3г	1г	2г	3г	4г	5г		
10	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	Онлайн обучение	1 раз в год	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
11	Антидопинговая викторина	Викторина	По назначению	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
12	Семинар	Семинар	1-2 раза в год	-	-	-	1	1	1	1	1	2	2
	ИТОГО часов:			12	13	13	15	15	16	16	16	17	17

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА – это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

На территории Российской Федерации – РУСАДА. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) – независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Антидопинговые правила являются неотъемлемой частью спорта.

Всемирный антидопинговый кодекс – основополагающий и универсальный документ. Впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз – с 1 января 2015 года и в третий раз – с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Субстанции, вызывающие зависимость:

В соответствии со статьей 4.2.3 Кодекса Субстанциями, вызывающими зависимость, являются Субстанции, которые определены как таковые, потому что ими часто злоупотребляют в обществе вне спорта. Следующие Субстанции обозначены как Субстанции, вызывающие зависимость: кокаин, диаморфин (героин), метилendioксиметамфетамин (МДМА/«экстази»), тетрагидроканнабинол (ТГК).

Особые субстанции и субстанции, которые не относятся к особым:

Согласно статье 4.2.2 Всемирного антидопингового кодекса, «в целях применения Статьи 10, все Запрещенные субстанции должны считаться Особыми субстанциями, за исключением указанных в Запрещенном списке как не относящиеся к особым субстанциям. Запрещенные методы не должны считаться Особыми, если они специально не определены как Особые методы в Запрещенном списке». Согласно комментарию к статье «Особые субстанции и Методы, указанные в статье 4.2.2, ни в коем случае не должны считаться менее важным или менее опасным, чем другие субстанции или методы. Просто они более вероятно могли использоваться Спортсменом для иных целей, чем повышение спортивных результатов».

Запрещенный список является обязательным Международным стандартом как часть Всемирной антидопинговой программы. Список обновляется ежегодно после обширного консультационного процесса, проводимого ВАДА. Дата вступления Списка в силу — 1 января 2023 года. Официальный текст Запрещенного списка утверждается ВАДА и публикуется на английском и французском языках.

В случае разночтений между английской и французской версиями, английская версия будет считаться преобладающей.

Выявить, является ли определенный препарат запрещенным (находящимся в запрещенном списке) можно на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>.

Согласно Запрещенному списку субстанции можно разделить на:

субстанции, запрещенные все время (Это означает, что субстанция или метод запрещены как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период как это определено в кодексе.);

запрещенные методы (любой метод, приведенный в «Запрещенном списке»);

субстанции, запрещенные в соревновательный период;

субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Соревновательный период означает период, начинающийся незадолго до полуночи (в 23:59) в день перед Соревнованием, в котором Спортсмен должен принять участие, до окончания Соревнования и процесса сбора Проб.

Субстанции и методы, запрещенные все время.

S0. Неодобренные субстанции.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к Особым субстанциям Любые фармакологические субстанции, не вошедшие ни в один из

последующих разделов Списка и в настоящее время не одобренные ни одним органом государственного регулирования в области здравоохранения к использованию в качестве терапевтического средства у людей (например, лекарственные препараты, находящиеся в стадии доклинических или клинических испытаний, лекарства, лицензия на которые была отозвана, «дизайнерские» препараты, медицинские препараты, разрешенные только к ветеринарному применению), запрещены к использованию все время.

Данный класс включает множество различных субстанций, в том числе, но не ограничиваясь, ВРС-157.

S1. Анаболические агенты.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к Особым субстанциям. При экзогенном введении, включая, но не ограничиваясь следующими: калустерон; местанолон; тестостерон; фуразабол; и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами).

Включая, но не ограничиваясь следующими: зеранол, селективные модуляторы андрогенных рецепторов [SARMs, например, андарин, LGD-4033 (лигандрол), RAD140, S-23, YK-11 и энобосарм (остарин)].

S2. Пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период). Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к Особым субстанциям.

Гормон роста, ЭПО (эритропоэтин), кобальт, ксенон и др. факторы роста или модуляторы фактора роста, влияющие на синтез или распад мышечного, сухожильного либо связочного белка, на васкуляризацию, потребление энергии, способность к регенерации или изменение типа тканей.

S3. Бета-2-агонисты. Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период). Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к Особым субстанциям. Запрещены все селективные и неселективные бета-2-агонисты, включая все оптические изомеры.

Включая, но не ограничиваясь следующими: арформотерол; вилантерол; индакатерол; сальбутамол; салметерол; третоквинол (триметоквинол); тулобутерол; фенотерол и др.

За исключением: ингаляций сальбутамола: максимум 1600 мкг. в течение 24 часов в разделенных дозах, которые не превышают 600 мкг. в течение 8 часов, начиная с любой дозы; ингаляций формотерола: максимальная доставляемая доза 54 мкг. в течение 24 часов; ингаляций салметерола: максимум 200 мкг. в течение 24 часов; ингаляций вилантерола: максимум 25 мкг. в течение 24 часов.

Примечание: присутствие в моче сальбутамола в концентрации, превышающей 1000 нг/мл., или формотерола в концентрации, превышающей 40 нг/мл., не соответствует терапевтическому использованию и будет рассматриваться в качестве неблагоприятного результата анализа (AAF), если только спортсмен, с помощью контролируемого фармакокинетического исследования не докажет, что не

соответствующий норме результат явился следствием ингаляции терапевтических доз, не превышающих вышеуказанный максимум.

S4. Гормоны и модуляторы метаболизма.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Запрещенные вещества в классах S4.1 и S4.2 относятся к Особым веществам.

Вещества в классах S4.3 и S4.4 не относятся к Особым веществам.

Запрещены следующие гормоны и модуляторы метаболизма:

S4.1 Ингибиторы ароматазы, включая, но не ограничиваясь следующими: аминоглутетимид; анастрозол; летрозол; тестолактон; экземестан и др.

S4.2 Антиэстрогенные вещества (антиэстрогены и селективные модуляторы рецепторов эстрогенов (SERMs)), включая, но не ограничиваясь следующими: базедоксифен; ралоксифен; тамоксифен; торемифен; фулвестрант.

S4.3 Агенты, предотвращающие активацию рецептора активина IIВ, включая, но не ограничиваясь следующими: активин А-нейтрализующие антитела против рецептора активина IIВ (например, бимагромаб); конкуренты рецептора активина IIВ, такие как, рецепторы-ловушки активина (например, ACE-031); ингибиторы миостатина, такие как: агенты, снижающие или подавляющие экспрессию миостатина; миостатин- или прекурсор-нейтрализующие антитела (апитегромаб, домагрозумаб, стамулумаб); миостатин-связывающие белки (например, фоллистати).

S4.4 Модуляторы метаболизма: активаторы АМФ-активируемой протеинкиназы (АМПК), например, АICAR, SR9009; и агонисты дельта-рецептора, активируемого пролифераторами пероксисом (PPAR δ), инсулины и инсулин-миметики; мельдоний; триметазидин.

S5. Диуретики и маскирующие агенты.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные вещества в данном классе относятся к Особым веществам.

Запрещены все диуретики и маскирующие агенты, включая все оптические изомеры, например, d- и l-, где это применимо.

Включая, но не ограничиваясь: десмопрессин; пробенецид; увеличители объема плазмы, например, внутривенное введение альбумина, декстрана, маннитола и др. Ацетазолamid; индапамид; тиазиды (например, бендрофлуметиазид, гидрохлоротиазид); торасемид; этакриновая кислота и другие вещества с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами).

За исключением: дрoспиренона; памаброма; и местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы (например, дорзоламида и бринзоламида); местного введения фелипрессина при дентальной анестезии.

Примечание: обнаружение в пробе спортсмена в любое время или в соревновательный период, в зависимости от ситуации, любого количества веществ, разрешенных к применению при соблюдении порогового уровня концентрации,

например: формотерола, эфедрина, метил эфедрина и псевдоэфедрина, в сочетании с диуретиком или маскирующим агентом (за исключением местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы или местного введения фелипрессина при дентальной анестезии), будет считаться неблагоприятным результатом анализа (AAF), если только у спортсмена нет одобренного разрешения на терапевтическое использование (ТИ) этой субстанции в дополнение к разрешению на терапевтическое использование диуретика.

Запрещенные методы.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период)

Все запрещенные методы в данном классе не относятся к особым, за исключением методов в классе M2.2, которые относятся к особым методам.

M1. Манипуляции с кровью и ее компонентами:

Первичное или повторное введение любого количества аутологической, аллогенной (гомологичной) или гетерологичной крови или препаратов красных клеток крови любого происхождения в систему кровообращения.

Искусственное улучшение процессов потребления, переноса или доставки кислорода.

Включая, но не ограничиваясь:

Перфторированные соединения, эфапроксирал (RSR13), вокселотор и модифицированные препараты гемоглобина, например, заменители крови на основе гемоглобина, микроинкапсулированный гемоглобин, за исключением введения дополнительного кислорода путем ингаляции.

Любые формы внутрисосудистых манипуляций с кровью или ее компонентами физическими или химическими методами.

M2. Химические и физические манипуляции:

Фальсификация, а также попытки фальсификации отобранных в рамках процедуры допинг-контроля проб с целью нарушения их целостности и подлинности.

Включая, но не ограничиваясь:

Действия по подмене пробы и/или изменению ее свойств с целью затруднения анализа (например, добавление протеазных ферментов к пробе).

Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики.

M3. Генный и клеточный допинг:

Использование нуклеиновых кислот или аналогов нуклеиновых кислот, которые могут изменять последовательности генома и / или изменять экспрессию генов по любому механизму. Это включает в себя, но не ограничивается технологиями редактирования генов, подавления экспрессии генов и передачи генов.

Использование нормальных или генетически модифицированных клеток.

Субстанции и методы, запрещенные в соревновательный период.

S6. Стимуляторы.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к особым субстанциям, за исключением субстанций в классе S6.A, которые не относятся к особым субстанциям.

Субстанции, вызывающие зависимость:

в данном разделе: кокаин, метилендиоксиметамфетамин (мдма/«экстази»).

А: Стимуляторы, не относящиеся к особым субстанциям: адрафинил, кротетамид, метамфетамин (d-), прениламин, и др.

Б: Стимуляторы, относящиеся к особым субстанциям: бензфетамин, гептаминол, гидрофинил, катинон и его аналоги, пемолин, фенметразин и др.

За исключением: клонидин; производные имидазолина для дерматологического, на- зального, ушного или офтальмологического применения (например, бримонидин, клоназолин, оксиметазолин, ксилометазолин) и стимуляторы, включенные в Программу мониторинга 2023 года. Бупропион, кофеин, никотин, фенилэфрин, синефрин: эти субстанции включены в Программу мониторинга 2023 года, и не являются запрещенными субстанциями.

Катин и его L-изомер: попадают в категорию запрещенных субстанций, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 5 мкг/мл.

Метилэфедрин и эфедрин: попадают в категорию запрещенных субстанций, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 10 мкг/мл.

Эпинефрин (адреналин): не запрещен при местном применении (например, назальное, офтальмологическое) либо при применении в сочетании с местными анестетиками.

Псевдоэфедрин: попадает в категорию запрещенных субстанций, если его концентрация в моче превышает 150 мкг/мл.

S7. Наркотики.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к особым субстанциям.

Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: диаморфин (героин) Запрещены следующие наркотические средства, включая все оптические изомеры, например d- и l-, где это применимо: диаморфин (героин); морфин; петидин; фентанил и его производные.

Трамадол уже несколько лет включен в Программу мониторинга ВАДА, однако Исполнительный комитет принял решение ввести запрет на препарат с 1 января 2024 года.

S8. Каннабиноиды.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к особым субстанциям.

Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: тетрагидроканнабинол (ТГК)

Запрещены все природные и синтетические каннабиноиды, например: каннабис (гашиш и марихуана) и продукты каннабиса, природные и синтетические тетрагидроканнабинолы (ТГК), синтетические каннабиноиды, имитирующие эффекты ТГК.

За исключением: каннабидиол.

S9. Запрещены в соревновательный период.

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к Особым субстанциям. Все глюкокортикоиды запрещены при введении любым инъекционным, пероральным [в том числе оромукозальным, (например, буккальным, гингивальным и сублингвальным)] или ректальным способом.

Включая, но не ограничиваясь: беклометазон; бетаметазон; гидрокортизон; дексаметазон; кортизон; преднизолон; флуокортолон; и тд.

Другие способы введения (в том числе игалационное и местное: дентально-интраканальное, дерматологическое, интраназальное, офтальмологическое, ушное и перианальное) не запрещены при использовании дозировок, установленных производителями, и терапевтическими показаниями.

Всемирным антидопинговым кодексом для обучающегося, тренера-преподавателя и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;

- второе нарушение: 2-4 года дисквалификации;

- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Во Всемирном Антидопинговом кодексе четко описаны все процедуры прохождения допинг - контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, виды нарушений, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб и тд.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и иных лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры-преподаватели, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

В ряде случаев обучающимся для лечения заболевания могут быть назначены лекарственные средства, содержащие запрещенные в спорте субстанции, или запрещенные методы, которые запрещены в соответствии с Запрещенным списком ВАДА. Разрешение на терапевтическое использование (далее ТИ) позволяет спортсменам осуществлять лечение без нарушения антидопинговых правил (ADRV) и применения санкций.

Запросы на ТИ рассматриваются группой врачей, которые входят в состав КТИ (Комитет по терапевтическому использованию).

Разрешения на ТИ, выданные национальной антидопинговой организацией, действительны только для соревнований национального уровня и в случае вне соревновательного тестирования.

Должны быть выполнены все 4 критерия (более подробная информация в Международном стандарте по терапевтическому использованию, ст. 4.2):

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод необходимы для лечения диагностированного заболевания, подтвержденного соответствующими клиническими данными. Использование запрещенной субстанции или запрещенного метода может быть частью необходимого диагностического исследования, а не лечением как таковым.

-Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет, на основе баланса вероятности, к дополнительному улучшению спортивного результата, кроме ожидаемого возвращения обучающегося к обычному состоянию здоровья после проведенного лечения заболевания. Обычное состояние здоровья конкретного спортсмена — это такое состояние здоровья, при ухудшении которого обучающийся обращается за получением разрешения на ТИ.

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод показаны для лечения заболевания, и нет разумной терапевтической альтернативы. Врач должен объяснить, почему выбранное лечение является наиболее целесообразным, например, на основании опыта, профилей побочных эффектов или других медицинских оснований, включая, в применимых случаях, медицинскую практику, характерную для конкретной территории, и возможность доступа к лекарству. Кроме того, не всегда необходимо пробовать какие-либо альтернативы до использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

-Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не является следствием, полностью или частично, предыдущего использования (без ТИ) субстанции или метода, запрещенных на момент их использования.

На сайте РАА «РУСАДА»: <https://rusada.ru> можно найти всю необходимую информацию, касающуюся антидопинга в спорте, а также онлайн пройти образовательный курс (ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>).

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для учебно-тренировочных групп свыше года и групп совершенствования спортивного мастерства и осуществляется с целью получения спортсменами званий инструктора 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.

Примерный план инструкторской судейской практики.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно-тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу

и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, судьи, секретаря, Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практики.

Таблица 21

Примерный план инструкторско-судейской практики

Группа	Должны знать и овладеть	Средства
ТГ-1, 2	1. Уметь построить группу спортсменов.	Беседы, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов.
	2. Знать и уметь выполнять строевые упражнения.	
	3. Знать и уметь выполнять специально-беговые упражнения.	
	4. Изучать спортивную терминологию общеразвивающих и легкоатлетических упражнений.	
	5. Знать название спортивного инвентаря и оборудования.	
	6. Соблюдать порядок движения на беговых дорожках.	
	7. Соблюдать технику безопасности в секторах для метания и прыжков.	
	8. Сформировать представление о технике низкого старта и бега по дистанции.	
	9. Уметь давать старты и отмашку при беге с низкого и высокого старта.	
	10. Знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков: 30, 40, 50, 60метров	
	11. Ознакомление с правилами соревнований по легкой атлетике.	
Судейство: характеристика судейства в избранном виде легкой атлетики, основные обязанности судей.		
ТГ-3	1. Овладеть принятой в данном виде спорта терминологией, командами.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов.
	2. Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.	
	3. Наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять.	
	4. Знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения.	

Группа	Должны знать и овладеть	Средства
ТГ-3	5. Знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков: 30, 40, 50, 60, 80, 90, 100, 120, 150 м и т. д.	
	6. Знать и соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков.	
	Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранном виде легкой атлетики. Судейская документация.	
ТГ-4	1. Обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников: - при проведении разминки, основной части тренировки; - при разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастов.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в практических занятиях.
	2. Оказывать помощь при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки.	
	3. Изучать и знать основные правила судейства соревнований.	
	4. Привлекать обучающихся к отдельным судейским обязанностям в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.	
	Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.	
ТГ-5	1. Уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, уметь составлять конспект тренировочного занятия.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в организации и проведении школьных соревнований.
	2. Правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики.	
	3. Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися.	
	4. Помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами.	
	5. Обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-секундометриста.	

Группа	Должны знать и овладеть	Средства
	6. Уметь составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. 7. Ведение протоколов соревнований. 8. Проведение контрольных соревнований. 9. Знакомство с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом.	
ССМ, ВСМ	1. Уметь подбирать основные упражнения и самостоятельно проводить все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно- тренировочных группах. 2. Уметь самостоятельно обучать основным техническим элементам. 3. Составлять конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. 4. Грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. 5. Правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений. 6. Обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости. 7. Уметь объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. 8. Должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике. 9. Постоянно участвовать в судействе городских и краевых соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту. 10. Выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.	Семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы, практические занятия, участие в организации и проведении соревнований.

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.

Для этого следует проводить занятия в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий по изучению принятой в виде спорта терминологию и командного языка для построений,

проведения строевых и порядковых упражнений; овладению основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части, обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Во время прохождения спортивной подготовки необходимо приучить спортсменов к самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

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

Участие в судействе соревнований целесообразно начинать с 1-го года спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному участию в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря.

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

Инструкторская и судейская практика не должно носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

Объем инструкторской и судейской практики определен в годовом учебно-тренировочном плане (Таблица 22).

Тематическое планирование инструкторской и судейской практики.

МЕРОПРИЯТИЯ	МЕСЯЦЫ											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Тренировочный этап												
Уметь построить группу. Знать и уметь выполнять строевые и беговые упражнения.	+								+			
Изучение спортивной терминологии общеразвивающих и легкоатлетических упражнений.	+								+			
Знать название спортивного инвентаря и оборудования.								+				
Знать порядок движения на беговых дорожках, технику безопасности в секторах для метания и прыжков.				+			+			+		
Уметь давать старты и отмашку при беге с низкого и высокого старта.			+								+	
Ознакомление с правилами соревнований по легкой атлетике	+		+		+		+		+		+	
Помощь тренеру в проведении тренировочного занятия			+					+				
Составление плана (конспекта) тренировочного занятия	+	+					+	+	+			
Участие в составлении календаря соревнований		+								+		
Участие в составлении положения соревнований	+				+				+	+		+
Изучение правил соревнований по легкой атлетике	+							+				
Участие в судействе соревнований			+		+					+		

Продолжение таблицы 22

МЕРОПРИЯТИЯ	МЕСЯЦЫ											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Наличия необходимости в подготовке и ремонте используемого спортивного оборудования и инвентаря, от особенностей организации мест тренировочных занятий, от необходимости руководства подгруппами занимающихся во время таких занятий (в том числе с решением задач: контроля за безопасностью действий вновь включенных в группу спортсменов при выполнении тех или иных двигательных заданий			+	+								
Помощь тренеру в организации и проведении круговой тренировки	+										+	+
Помощь тренеру в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.)						+		+				+
Проведения отдельных упражнений в рамках коллективной разминки	+	+							+			
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.												
Проведение тренировочного занятия, исправление ошибок у других спортсменов	+					+				+		
Составление плана (конспекта) тренировочного занятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в составлении календаря соревнований			+					+			+	
Участие в составлении положения соревнований			+	+					+	+		

МЕРОПРИЯТИЯ	МЕСЯЦЫ											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Изучение правил соревнований по легкой атлетике	+				+				+			
Ведение спортсменами дневников по установленной тренерским советом форме обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Посильное участие спортсменов в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения	+					+			+			
Овладение занимающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий			+				+				+	
Выполнение занимающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях по легкой атлетике все более высокого уровня в разных судейских должностях			+	+					+			

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во

время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Восстановительные и медико-биологические мероприятия.

Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления:

- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями:

- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- распорядок дня, режим;
- спортивный массаж – ручной и вибрационный;
- гидропроцедуры – контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня:

- отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;

- электросветотерапия – диадинамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;

- баротерапия;

- кислородотерапия.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах 1-2 года обучения, восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным нарастанием объема и интенсивности нагрузки, проведением занятий в игровой форме. Кроме того используются гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питание.

На тренировочном этапе свыше двух лет обучения – основными являются педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, гигиенические средства восстановления используются те же.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередования тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

К средствам общего глобального воздействия (русская баня, сауна, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса восстановительных средств дает больший эффект. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- режим питания;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса: требования к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.
- оптимальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности.

В комплексной реализации этих средств на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники, сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, опекуны, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива).

Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевою подготовку, спортивные результаты. Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения. Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет: создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности: повышать спортивную работоспособность; воспитывать организованность и сознательную дисциплину. В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с

учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной. Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует за 2-2,5 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после ее окончания.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов следует назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Из средств физиотерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну. Передозировка процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д. следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю). Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Таблица 21

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение
		Гигиенический душ ежедневно. Ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	занятий в игровой форме
Для групп УТ, СС и ВСМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция

Продолжение таблицы 21

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин. 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин.
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/ умеренно холодный/ теплый	8-10 мин. 5-10 мин.
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

Продолжение таблицы 21

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий.

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. Субъективно спортсмен не желает

тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Педагогические средства восстановления. Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем, как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма.

Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, душ ниже 20 градусов возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов.) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15- л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр. и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 -100гр. нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15 гр.с).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин. При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо

проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 гр.), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

5. Темп проведения приемов массажа равномерный.

6. Растирания используют по показаниям и при - возможности переохлаждения.

7. После массажа необходим отдых 1 - 2 часа.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

ВСЕ ПРЕПАРАТЫ и СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ в «ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДАКСА» ВАДА.

Психологические средства восстановления.

С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике. С помощью этих средств снижается уровень

нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций. В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий.

Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, реализующей программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Мониторинг обученности выявляется путем тестирования развития общих и специальных физических качеств. Это различные виды бега, прыжки в длину или высоту, метания мяча, а также специальные задания, отражающие общую и специальную подготовку занимающихся.

Уровень физической подготовленности и двигательных способностей оценивается по 3-уровневой шкале: «3» - зачетный уровень, «4» - хороший уровень, успешная степень развития физических качеств и специальных двигательных действий, «5» - высокий уровень развития данных параметров. Подсчитывается средний балл испытуемого за выполнение всех заданий до сотых долей, что дает возможность дифференцировать индивидуальный уровень и динамику развития физических качеств занимающихся.

Основным условием перевода учащихся на следующий год обучения является: выполнение требований контрольно-переводных нормативов (КПН) не ниже «3» баллов и выполнение спортивных разрядов и условий судейской практики.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Ставропольского края и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты, приложение №1), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону. Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической и спортивной подготовки спортсмена. Для групп начального обучения, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год. Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Задачами контрольно-переводных нормативов являются:

- содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;

- обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности в легкой атлетике;
- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни;
- воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- последовательная и системная подготовка спортсменов высокого класса;
- подготовка инструкторов и судей по спорту.

Комплексные КПН по видам спорта разработаны на весь период обучения в учреждении с учетом возрастных и половых особенностей и спортивного стажа занимающихся.

Таблица 22

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег челночный 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9.3	9.5
1.2.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Таблица 23

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег 150 м с высокого старта	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.3.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,5
3.4.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,40	5,10
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,30	5,00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7

Продолжение таблицы 23

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапах спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
		свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица 24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег 5 км	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег 3 км	мин	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	кол-во раз	не менее	
			1	-

Продолжение таблицы 24

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	кол-во раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	кол-во раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	кол-во раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,60	7,00
6.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	кол-во раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	кол-во раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица 25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег 5 км	мин	не более	
			17.00	-
3.3.	Бег 3 км	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины: прыжки				
4.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-

Продолжение таблицы 25

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины: метания				
5.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины: многоборье				
6.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа по виду спорта "легкая атлетика".

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

На этапах спортивной подготовки тренеры Учреждения используют различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов. Программный материал зависит от дисциплины лёгкой атлетики, в которой специализируется каждый конкретный спортсмен, уровня его квалификации и от поставленных задач на данный спортивный сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться на разных этапах спортивной подготовки. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств. Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и (или) интенсивность.

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки).

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет -

кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки по отдельным этапам спортивной подготовки.

14.1. Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "легкая атлетика";

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "легкая атлетика";

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- укрепление здоровья.

14.2. Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям вида спорта "легкая атлетика";

- формирование разносторонней и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической

подготовленности, соответствующей виду спорта "легкая атлетика";

- обеспечение участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "легкая атлетика";

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья.

В тренировочных группах 3-го, 4-го и 5-го годов обучения при планировании подготовки легкоатлетов в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации.

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

Задачи на этапе подготовки:

- укрепление здоровья;

- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);

- обучение основам техники видов легкой атлетики;

- начало участия в соревнованиях по избранным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика";

- овладение основами знаний по тренировке в избранной спортивной дисциплины вида спорта "легкая атлетика";

- начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

Разделы подготовки.

Теория

На Тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) используются:

- изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения:

- История развития лёгкой атлетики;

- Лёгкая атлетика в России и в мире;

- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи;

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека;

- Влияние легкоатлетических упражнений на организм;

- Физиологические основы тренировки;

- Основы техники видов лёгкой атлетики;

- Основы методики обучения и тренировки;

- Планирование спортивной тренировки;
- Места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка.

Развитие силы (силовая подготовка):

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);

- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);

- упражнения на снарядах и со снарядами;

- упражнения из других видов спорта.

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;

- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;

- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.

Развитие гибкости:

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Специальная физическая подготовка:

- специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов;

- специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов;

- специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости);

- специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания;

- специальные упражнения в парах (с партнёром) на месте и в движении.

Обучение и совершенствование техники.

В процессе тренировок спортсмены на учебно-тренировочном этапе уже знакомы с техникой видов лёгкой атлетики.

На этом этапе необходимо:

- создать чёткое представление о двигательном действии и установку на овладение им;

- научить частям (фазам или элементам) техники действия;

- предупредить или устранить ненужные движения и искажения техники.

Основной акцент ставится на совершенствовании техники двигательного действия

Соревнования и открытые старты (по календарю):

- Городские соревнования.
- Первенства Ставропольского края.
- Первенства Северо-Кавказского федерального округа.
- Всероссийские соревнования.
- Первенства России.

Психологическая подготовка.

На этапе тренировочной подготовки внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися 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.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль осуществляется силами врачей "Ставропольского краевого специализированного центра лечебной физкультуры и спортивной медицины", медперсоналом СШОР в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год – в сентябре-ноябре и апреле-мае. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Воспитательная работа.

Тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду;
- высокой организованности и требовательности к себе;
- чувства ответственности за порученное дело;
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;

- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;

- товарищеская взаимопомощь и взаимно требовательность.

Основные цели:

- расширить диапазон двигательного навыка;

- закрепить специфические ощущения - чувство ритма, темпа;

- выполнение плановых спортивных нормативов;

- создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Этап спортивной специализации очень важен, он является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности легкоатлета. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углублённой спортивной подготовки является неуклонное повышение объёма специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

С 15-16 лет интенсивно увеличивается способность к волевому усилию в связи с развитием свойств нервной системы. Это создаёт предпосылки для углублённого воспитания специальной выносливости - способности эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в «жёстких» временных режимах. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки легкоатлеты активно расширяют свой арсенал тактических элементов и совершенствуют их в условиях соревновательной деятельности. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия. Происходит значительное увеличение общего объёма учебных часов, который в динамике по годам подготовки увеличивается. Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами.

На этом этапе учащиеся определяют со своей спортивной специализацией. Этот выбор делается вместе с тренером на основе анализа выступления в спортивных соревнованиях на различных соревнованиях, и углублённых медицинских исследований, определяющих функциональные возможности организма спортсмена. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что легкоатлет, завершая подготовку на этапе углублённой спортивной подготовки, должен выполнить норму «Кандидат в мастера спорта».

14.3. Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Задачи на этапе подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- развитие физических качеств;
- совершенствование техники спортивной дисциплины;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в спортивной дисциплине;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение психической устойчивости спортсмена;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Разделы подготовки

Теория.

На этапе спортивного совершенствования мастерства применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие спортсменов в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы киноколяцков, видеозаписей, а также обсуждение книг и статей по вопросам тренировки, просмотр, разборки техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсмен должен знать необходимые научные обоснования и анализ техники и тактики, методику обучения спортивной технике и путём совершенствования в ней полно раскрывать систему спортивной тренировки и ее общие основы, а также:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки;
- соблюдать режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж;

- знать основы врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта;

Организация тренером специальных занятий по теоретической подготовке:

- доклады;

- беседы;

- встречи с известными мастерами спорта и специалистами.

Тренер постоянно должен следить за новинками спортивной литературы, знакомить с ними учеников. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки по темам:

История развития лёгкой атлетики;

- Лёгкая атлетика в России и в мире;

- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи;

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека;

- Влияние легкоатлетических упражнений на организм;

- Физиологические основы тренировки;

- Основы техники видов лёгкой атлетики;

- Основы методики обучения и тренировки;

- Планирование спортивной тренировки;

- Места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка.

Развитие силы (силовая подготовка):

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений).

- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);

- упражнения на снарядах и со снарядами;

- упражнения из других видов спорта.

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;

- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;

- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;

- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.

Развитие гибкости:

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени

подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Специальная физическая подготовка:

- специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.

- специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов;

- специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости);

- специальные упражнения для совершенствования техники: бега, прыжков и метания;

- специальные упражнения в парах (с партнёром) на месте и в движении;

- обучение и совершенствование техники.

На этом этапе необходимо совершенствование двигательного действия на уровне двигательного навыка, при котором управление движениями происходит, автоматизировано, с высокой надёжностью.

Соревнования (по календарю):

- Первенства и Чемпионаты Ставропольского края;

- Первенства Северо-Кавказского федерального округа;

- Всероссийские соревнования;

- Первенства и Чемпионаты России.

- Инструкторско-судейская практика.

Учащиеся групп спортивного совершенствования 1-3 годов обучения являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Наблюдения за проведением занятий учащимися групп спортивного совершенствования позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

Спортсмены групп спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и региональных соревнований, на третьем году обучения выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Психологическая подготовка

На этапе занятий групп ССМ основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется силами врачей "Ставропольского краевого специализированного центра лечебной физкультуры и спортивной медицины", медперсоналом СШОР в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год – в сентябре-ноябре и в апреле-мае. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Воспитательная работа.

Тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду;
- высокой организованности и требовательности к себе;
- чувства ответственности за порученное дело;
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде легкой атлетики. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

На этапе спортивного совершенствования объем учебных часов постепенно возрастает. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма спортсмена, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число тренировочных занятий избирательной направленности.

В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам легкоатлетов данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учётом освоения должного объёма тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения. Возрастает

внимание к эффективности использования функционального потенциала спортсмена в условиях специфической соревновательной деятельности. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе спортивного совершенствования спортсмен должен выполнить норму «Мастер спорта» ЕВСК в виде котором он решил специализироваться.

14.4. Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на этапе Высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "легкая атлетика";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- сохранение здоровья.

Задачи на этапе подготовки.

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;

- развитие физических качеств;

- совершенствование техники;

- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в спортивной дисциплине;

- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;

- повышение психической устойчивости спортсмена;

- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;

- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Разделы подготовки.

Теория.

На этапе высшего спортивного мастерства применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие спортсменов в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы киноколеек, видеозаписей, а также обсуждение книг и статей по вопросам тренировки, просмотр, разборки техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсмен должен знать необходимые научные обоснования и анализ техники и тактики, методику обучения спортивной технике и путём совершенствования в ней полно раскрывать систему спортивной тренировки и ее общие основы, а также:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки;
- соблюдать режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж;
- знать основы врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемой дисциплине вида спорта "легкая атлетика".

Организация тренером специальных занятий по теоретической подготовке:

- доклады;
- беседы;
- встречи с известными мастерами спорта и специалистами.

Тренер постоянно должен следить за новинками спортивной литературы, знакомить с ними учеников. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки по темам:

История развития лёгкой атлетики;

- Лёгкая атлетика в России и в мире;
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи;
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние легкоатлетических упражнений на организм;
- Физиологические основы тренировки;
- Основы техники видов лёгкой атлетики;
- Основы методики обучения и тренировки;
- Планирование спортивной тренировки;
- Места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка):

развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);

- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта;

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба);

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.

Развитие гибкости:

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Специальная физическая подготовка:

- специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов;
- специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов;
- специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости);
- специальные упражнения для совершенствования техники: бега, прыжков и метания;
- специальные упражнения в парах (с партнёром) на месте и в движении.

Обучение и совершенствование техники.

На этом этапе необходимо совершенствование двигательного действия на уровне двигательного навыка, при котором управление движениями происходит, автоматизировано, с высокой надёжностью.

Соревнования (по календарю):

- Первенства и Чемпионаты Ставропольского края;
- Первенства и Чемпионаты Северо-Кавказского федерального округа;
- Всероссийские соревнования;
- Первенства и Чемпионаты России;
- Международные соревнования.

Инструкторско-судейская практика.

Учащиеся групп высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Наблюдения за проведением занятий учащимися групп ВСМ позволяют тренеру выделить из них тех, кто

обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

Спортсмены групп ВСМ должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и региональных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Психологическая подготовка.

На этапе занятий групп ВСМ основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется силами врачей "Ставропольского краевого специализированного центра лечебной физкультуры и спортивной медицины", медперсоналом СШОР в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год – в сентябре-ноябре и в апреле-мае. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Воспитательная работа.

Тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду;
- высокой организованности и требовательности к себе;
- чувства ответственности за порученное дело;
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

Цель этапа подготовки - достижение высших (индивидуально максимальных) результатов в избранном виде легкой атлетике. Предельно высокие требования к различным компонентам подготовки легкоатлетов на этапе высших достижений требуют соответствующих организационных и материально-технических условий.

На этапе высших достижений общий объем учебных часов достигает максимальных параметров. Значительно возрастает доля специальной подготовки в общем объеме. Увеличивается число «ударных» микроциклов, в том числе с концентрированными нагрузками одной направленности. Подготовка в годичном

цикле строится на основе двух или трёх макроциклов. Сокращается длительность подготовительного периода и увеличивается соревновательный период до 7-8 месяцев в году. Соответственно, увеличивается число соревновательных дней.

Специалисты отмечают стабилизацию количественных показателей и видят резервы для дальнейшего роста результатов на этапе высших достижений в совершенствовании качественных характеристик подготовки (повышение процента интенсивных нагрузок, нахождение оптимального соотношения в применении различных средств и методов подготовки, применение средств, способствующих повышению эффективности тренировочных и соревновательных воздействий, и т.п.).

На этапе высших достижений широко используется подготовка в условиях среднегорья, различные средства восстановления и средства, обеспечивающие благоприятную адаптацию организма к предельным нагрузкам. Значительный эффект даёт применение тренажёрных устройств, позволяющих значительно повысить эффективность силовой подготовки, совместить её с техническим совершенствованием легкой атлетики.

Содержание теоретической подготовки.

В условиях современного спорта теоретическая подготовка приобрела значение одной из важных составных частей подготовки спортсмена. Общий интеллектуальный уровень спортсмена и его специальные теоретические знания в сфере спортивной деятельности во многом определяют эффективность учебно-тренировочного процесса. Это выражается как в общем уровне культуры спортсмена, так и в конкретных формах спортивной деятельности, например, восприятию и переработке информации, способности к анализу своих действий, самостоятельности принятия решения в сложных условиях соревновательной борьбы и т.д.

Под теоретической подготовкой легкоатлета следует понимать педагогический процесс формирования у учащихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики легкой атлетики.

Теоретическая подготовка учащихся спортивных школ проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих легкоатлетов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки. Конкретная целевая направленность теоретической подготовки обеспечивает условия для более эффективного совершенствования других сторон подготовленности спортсмена (физической, технической, тактической, психической). Изучение теоретического материала целесообразно соотносить с учебным графиком освоения практического материала по разделу.

Представленный программный материал предназначен для проведения теоретических занятий с юными спортсменами в группах начальной подготовки (1-3 года обучения), учебно-тренировочных группах (1-5 года обучения), группах спортивного совершенствования (1-3 года обучения) и группах высшего

спортивного мастерства (1-го и последующих годов обучения).

В процессе подготовки к проведению теоретических занятий тренеру рекомендуется соблюдать определённую последовательность:

- прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее освоение в каждом учебном году;

- внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой);

- определить организационную форму, время и место проведения теоретического занятия.

Учебный материал по каждой теме распределяется на несколько лет обучения. В этом разделе приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Содержание учебного материала и число часов на каждую тему по основным разделам теоретической подготовки варьируют в зависимости от группы подготовки и года обучения.

В план теоретической подготовки должны вноситься коррективы с учётом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности спортсменов, обеспечивая необходимый уровень доступности предлагаемого учебного материала.

Тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма.

Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др.

Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

Физическое воспитание детей и подростков.

Тема 2. Легкая атлетика как компонент физической культуры.

Формы использования легкой атлетики в качестве средства оздоровительно-рекреативной физической культуры, активного отдыха и развлечения, лечебной физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры.

Общая характеристика видов легкой атлетики, включённых в программу Олимпийских игр. Виды легкой атлетики, не представленные в программе Олимпийских игр. Всероссийский и международный календарь соревнований по легкой атлетике.

Развитие легкой атлетики в спортивных школах. Программные и нормативные основы легкой атлетики. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) по легкой атлетике.

Цели, задачи и организация работы в спортивной школе. Обязанности и права учащихся спортивных школ.

Тема 3. Зарождение и основные периоды развития легкой атлетики. Периоды

развития легкой атлетики в России. Основные соревнования по легкой атлетике. Ведущие спортсмены России, их спортивные достижения. Спортивные сооружения, экипировка легкоатлета.

Развитие легкой атлетики в мире. Создание Международной ассоциации легкоатлетических федераций - IAAF (ИААФ). Становление и развитие легкой атлетики в СССР. Ведущие советские атлеты и их спортивные результаты. Достижения советских спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Развитие легкой атлетики в современной России. Достижения Российских спортсменов на крупных международных соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

Тема 4. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и функциональные возможности организма юного спортсмена.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий легкой атлетикой на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Тема 5. Гигиенические основы легкой атлетики.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви легкоатлета.

Значение и способы закаливания.

Составление рационального режима дня спортсмена с учётом тренировочных занятий и соревнований.

Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний. Питание спортсменов в зависимости от специализации.

Экологическая среда и гигиенические условия подготовки в легкой атлетике. Подготовка в условиях высоких и низких температур.

Тема 6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой.

Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Значение врачебного контроля в процессе занятий легкой атлетикой. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела.

Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся. Значение педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий легкой атлетикой. Контроль и информационное обеспечение подготовки легкой атлетикой.

Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания тренировочного процесса.

Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья, занимающихся легкой атлетикой.

Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия. Понятие утомления и переутомления. Объективные и субъективные критерии самоконтроля.

Требования к ведению дневника самоконтроля.

Тема 7. Основы безопасности занятий легкой атлетикой.

Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение дисциплины и

установленных правил во время проведения тренировочных занятий и соревнований.

Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки.

Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия.

Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врождённых и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма легкоатлета, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Меры профилактики и предупреждения травматизма.

Тема 8. Организация и судейство соревнований.

Виды и характер соревнований. Классификация соревнований (по виду программы, по продолжительности и др.) Характер соревнований (личные, командные, лично-командные). Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов.

Допуск спортсменов к соревнованию. Обязанности участника. Экипировка на соревнованиях. Личные номера.

Тренеры и представители спортивных организаций (команд).

Организационные вопросы. Положение о соревнованиях. Программа и заявки. Протесты.

Календарь и организация соревнований.

Судейская коллегия. Правила проведения соревнований. Разметка и измерение дистанции. Старт и финиш.

Тема 9. Общая характеристика системы спортивной подготовки в легкой атлетике. Основные компоненты системы спортивной подготовки. Система соревнований. Система тренировки (физическая, техническая, тактическая, психическая подготовка). Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Цели, задачи и основные закономерности, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям. Единство общей и специальной подготовки.

Углублённая спортивная специализация и индивидуализация. Цикличность процесса подготовки. Непрерывность процесса подготовки.

Тема 10. Средства и методы подготовки легкоатлета.

Определение понятий «средство подготовки» и «метод подготовки». Физические упражнения как основное средство подготовки. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений (соревновательные, специально-подготовительные, обще-подготовительные).

Общая характеристика технических средств, естественных природных (средовых) факторов, социальных и экологических условий жизнедеятельности спортсмена, питания, средств восстановления и других средств подготовки легкоатлета.

Классификация методов подготовки (строго регламентированного упражнения, упражнения в игровой и соревновательной форме).

Методы воспитания физических качеств. Методы обучения двигательным

действиям.

Тема 11. Нагрузка и тренировочный эффект.

Понятия «нагрузка» и «тренировочный эффект». Типы тренировочных эффектов (ближайший, отставленный, суммарный, кумулятивный).

Параметры нагрузки и их влияние на формирование тренировочного эффекта. Общая характеристика наиболее существенных признаков нагрузки. Специализированные и общеподготовительные нагрузки. Нагрузки избирательной и комплексной направленности.

Способы регулирования направленности параметров нагрузки (интенсивность и длительность упражнения, количество повторений, продолжительность и характер отдыха). Классификация нагрузок по интенсивности. Величина нагрузки.

Психологическая и координационная обусловленность эффекта нагрузки.

Тема 12. Физическая подготовка легкоатлета.

Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной).

Основы методики воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно- силовых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц.

Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Основы методики воспитания гибкости. Основы методики воспитания двигательных координационных способностей. Контроль физической подготовленности.

Тема 13. Техническая подготовка легкоатлета.

Основные понятия: «техника легкой атлетики», «техническая подготовка». Требования к уровню технической подготовленности.

Базовые элементы техники в легкой атлетике (классификация элементов).

Тема 14. Тактическая подготовка легкоатлета.

Основные понятия: «тактика», «тактическая подготовка» и др. Требования к уровню тактической подготовленности.

Теоретические основы тактики на соревнованиях. Различия тактики. Процесс совершенствования тактической подготовленности.

Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки.

Тема 15. Психическая подготовка.

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности.

Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений.

Специальная психическая подготовка. Совершенствование реагирования, вероятностного прогнозирования, наблюдения и внимания. Совершенствование регуляции мышечной деятельности. Контроль психической подготовленности. Уровень мотивации достижений.

Темперамент. Волевой контроль. Способность к переносимости стресса.

Предстартовые психические состояния. Средства и методы регуляции предстартового состояния.

Тема 16. Соревновательная подготовка.

Основные понятия: «соревнование», «система соревнований», «календарь соревнований».

Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований (главные, подготовительные, контрольные).

Система соревнований как компонент индивидуальной подготовки.

Варианты построения системы соревнований. Построение индивидуального календаря соревнований. Контроль соревновательной деятельности. Просмотр и анализ соревнований.

Разработка тактического (индивидуального и командного) плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе конкретных условий старта. Анализ результатов конкретных соревнований.

Тема 17. Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Подходы к использованию факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Питание и фармакологические средства. Режим питания в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Проблема допинга и организация антидопингового контроля.

Физиотерапевтические средства. Средства психотерапевтического воздействия. Биомеханические факторы. Совершенствование биомеханических свойств организма.

Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

Планирование и контроль применения средств повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 18. Основы построения подготовки в легкой атлетике.

Тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки. Типы тренировочных занятий (тренировочные, контрольные). Структура тренировочного занятия.

Подготовительная часть (организационная фаза, общая часть разминки, специальная часть разминки). Разминка перед соревнованиями. Основная часть. Тренировочное занятие с одной (избирательной) направленностью. Тренировочное занятие комплексной направленности. Заключительная часть тренировочного занятия.

Микроцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание микроцикла.

Методические подходы к сочетанию нагрузок в микроцикле.

Мезоцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание мезоциклов.

Периодизация годового цикла подготовки. Варианты периодизации годового цикла подготовки. Понятие «спортивная форма».

Построение подготовки на основе годового макроцикла. Построение годового цикла на основе нескольких макроциклов (одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый варианты периодизации). Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годовом цикле подготовки.

Многолетняя подготовка. Факторы, определяющие построение многолетней подготовки.

Возрастные границы становления спортивного мастерства.

Возрастные особенности развития двигательных возможностей. Постепенное повышение тренировочных воздействий. Преемственность тренировочных средств и методов подготовки.

Содержание технической подготовки.

Методика технической подготовки.

Прежде чем приступить к обучению начинающего спортсмена какому-либо действию, важно установить, готов ли обучаемый к освоению этого действия. Если не готов, то провести предварительную подготовку.

Готовность легкоатлета к освоению двигательного действия. Готовность к обучению принято характеризовать тремя основными критериями.

Физическая готовность. Решение двигательной задачи требует определенного уровня развития физических качеств. Поэтому перед началом обучения следует выяснить уровень физических качеств обучаемых. Для этого начинающему спортсмену предлагается выполнить несколько контрольных тестовых упражнений, дающих представление об уровне развития данного физического качества. Если уровень физической подготовленности недостаточен для освоения запрограммированных двигательных действий, следует спланировать необходимый период предварительной физической подготовки или скорректировать двигательную задачу.

Двигательная готовность. Продолжительность овладения новым двигательным действием зависит от тех двигательных умений и навыков, которыми располагает обучаемый. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться соответствующий новый двигательный навык. Если же двигательный опыт обучаемого недостаточен, то тренер должен предложить такие подводящие упражнения, которые будут доступны обучаемому, позволят сформировать необходимые двигательные представления. Такая предварительная подготовка должна быть спланирована заранее на основе анализа двигательного опыта, обучаемого по отношению к особенностям структуры двигательного действия, намеченного к изучению.

Психическая готовность. Её основой является мотивация спортсмена к тренировочной деятельности. Обучение будет успешным только в случае, если достижение поставленной цели станет доминирующим мотивом учения. Когда необходимое качество мотивации обеспечено, то успех обучения зависит от настойчивости, смелости, двигательной одарённости обучаемого. Смелость и решительность действий обучаемого во многом зависят от предшествующего двигательного опыта, обучаемого, наличия и надёжности мер безопасности,

оберегающих от возможности получить травму при выполнении задания. При обучении спортсмена действиям, связанным с риском получить травму, чувством страха или другими отрицательными эмоциями, особенно важно предварительно сформировать позитивную психическую установку, создать достаточно сильный стимул к преодолению психических трудностей и выработать необходимую уверенность (в частности, с помощью подводящих упражнений).

Проблема подготовки к обучению сложным двигательным действиям решается в целом на основе умелой реализации принципов доступности и индивидуализации, систематичности и постепенности повышения требований.

Этапы обучения технике двигательного действия. В процессе технической подготовки, направленной на обучение конкретному двигательному действию, выделяют три взаимосвязанных этапа, каждый из которых отличается специфическими задачами и особенностями методики:

I этап - ознакомление и начальное разучивание техники;

II этап - детализированное (углубленное) разучивание техники;

III этап - совершенствование техники.

Каждому этапу соответствует определенный уровень овладения двигательным действием.

Ознакомление и начальное разучивание техники.

Задачи. Общей задачей обучения на этом этапе является овладение основой техники двигательного действия и обеспечение возможности выполнять изучаемое действие на уровне умения.

В качестве частных педагогических задач могут решаться следующие:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;

- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;

- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;

- сформировать общий ритм двигательного действия.

Особенности методики. Отличительной особенностью методики обучения на этом этапе является ее направленность на овладение занимающимися основой техники действия.

Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения. Тренер должен обратить внимание обучаемого именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения. Это не только особенности двигательного действия, но и условия решения двигательной задачи: особенности покрытия, особенности погодных условий и т.п. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют «основными опорными точками», а их совокупность, составляющая программу действия, получила название «ориентировочная основа действия».

Создание ориентировочной основы действия является ответственным моментом в обучении. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов

словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений. В стихийном самостоятельном обучении по так называемому способу «проб и ошибок» обучаемый самостоятельно и в значительной мере случайно выделяет основные опорные точки и формирует ориентировочную основу действия. При этом он может включать в формируемую ориентировочную основу действия как истинные, так и ложные основные опорные точки.

Поэтому неорганизованный процесс обучения может затянуться на долгое время, иногда на годы. Если же тренер управляет формированием ориентировочной основы действия, то сроки обучения сокращаются в десятки раз.

Основой для успешного построения движения является правильная постановка смысловой задачи. Первоначальное представление о двигательном действии достигается посредством рассказа, демонстрации, объяснения, а также пробными попытками исполнения действия или его частей. Сначала целесообразно продемонстрировать действие по возможности в совершенном исполнении. После первой демонстрации, создающей у обучаемого общее представление, следует выделить основные элементы техники движения и условия правильного выполнения.

Для того чтобы обучающиеся смогли хорошо рассмотреть основные особенности техники, следует наряду с натуральным показом использовать и так называемый адаптивный показ, при котором движения демонстрируются замедленно и, по возможности, выразительно.

Если спортсмен имеет достаточный двигательный опыт и отчетливо представляет необходимые действия по каждой из основных опорных точек, то двигательное действие может быть выполнено сразу же после постановки двигательной задачи. Если же действия, которые должны быть выполнены, не знакомы обучаемому, т.е. не имеют аналогов в его прошлом опыте, то решение двигательной задачи невозможно до тех пор, пока не сформированы представления о действиях, необходимых в каждой фазе движения. Выделение, осознание, запоминание нужных ощущений в каждой из основных опорных точек - необходимое условие формирования полноценной ориентировочной основы действия.

Чтобы помочь обучаемому сконцентрировать внимание на нужном двигательном действии и осознать ощущения, возникающие при его выполнении, применяют подводящие упражнения, позволяющие выполнять двигательное действие только единственно правильным способом. Многократно выполняя упражнения, обучаемый фиксирует внимание на основных опорных точках и осознает ощущения, формирует необходимые двигательные представления.

Приступая к непосредственному разучиванию техники действия, тренер в первую очередь намечает ведущий метод обучения - по частям (аналитический) или в целом (целостный). Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать сразу в целостном исполнении. При изучении двигательного действия, техника которого достаточно сложна и в ней можно выделить несколько фаз, используется метод разучивания по частям с последующим объединением частей в целое. В большинстве случаев обучение по этому методу начинается с овладения

определяющим звеном техники. Начинать обучение с подготовительной фазы целесообразно в тех случаях, когда ведущая часть техники существенно от них зависит. Иногда возникает необходимость начинать разучивание с завершающей части двигательного действия. Это особенно важно в тех случаях, когда неумело выполняемое завершение двигательного действия может привести к травме. Например, обучение начинающих легкоатлетов технике прыжка в длину надо начинать с обучения их приземлению. Целостное двигательное действие осмыслено и целенаправленно. Смысл действия сохраняется в операциях, составляющих действие, но может утрачиваться при расчленении операции на более мелкие элементы. Последние в этом случае приобретают свои, особенные цели, не связанные смыслом с основным действием, из которого они вычленены. Утрата смысла целостного действия в его элементах происходит в тех случаях, когда действие делится на блоки, но при этом разбивается операция.

При освоении новых двигательных действий происходит быстрое утомление нервной системы, поэтому на этапе начального разучивания нельзя слишком длительно работать над формированием нового двигательного действия, нежелательно давать много заданий и требовать большого количества повторений. В то же время занятия по обучению новому действию должны быть по возможности систематическими. Длительные перерывы будут вызывать угасание ещё не стойких двигательных рефлексов. Начальное разучивание должно осуществляться в благоприятных для занятий условиях. Двигательные действия необходимо выполнять с такими усилиями и скоростями, которые позволяют обучающимся контролировать свои движения в пространстве.

Устранение ошибок. Первые попытки выполнить двигательное действие часто сопровождается различного рода ошибками: движения искажаются по амплитуде и направлению; появляются лишние, ненужные движения; нарушается ритм двигательного действия; движения закрепощены. Некоторые из этих ошибок обусловлены закономерностями формирования двигательного действия. Например, избыточная закрепощенность двигательного аппарата связана с естественным стремлением блокировать лишние степени свободы или необходимостью удержания позы.

На этом этапе подобные отклонения целесообразны и не рассматриваются как серьёзные ошибки, требующие немедленного устранения. В первую очередь необходимо исправить те ошибки, которые могут привести к травмам. К исправлению допущенных ошибок нужно приступать сразу, как только они обнаружены и не закрепились при многократном повторении. Типичной для начинающих является поспешность в выполнении главных усилий в двигательном действии. В этом случае хорошо помогают звуковые сигналы в момент осуществления усилия. Причиной ошибок может быть недостаточный уровень развития физических качеств. Ошибка в одной фазе двигательного действия может быть обусловлена ошибкой в предшествующей фазе движения. Причинами ошибок могут быть факторы психолого-педагогического характера: обучающийся не понял смысла задания, неблагоприятное состояние (болезненное или угнетённое состояние, перевозбуждение, чувство страха и т.п.). Опытный тренер заранее

предвидит возможные типичные ошибки и применяет меры к их предупреждению. Отмечая допущенные ошибки, не следует фиксировать внимание спортсмена более чем на одной - двух допускаемых им ошибках. Желательно избегать замечаний, которые подчёркивают только недостатки, нужно отметить и положительные стороны, внушить обучаемому уверенность в своих силах и успехе обучения.

Детализированное (углублённое) разучивания техники. Задачей на этом этапе обучения, является освоение спортсменом техники двигательного действия на уровне навыка. В зависимости от особенностей техники двигательного действия частными задачами могут быть:

- детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям;
- достижение слитности фаз и частей техники;
- обучение основным вариантам техники;
- выявление индивидуальных особенностей владения техникой;
- достижение автоматизма действий.

Особенностью методики формирования двигательного навыка – стандартное многократное повторение упражнения. Действия, результат которых главным образом зависит от величины физических усилий, необходимо выполнять с усилиями, близкими к соревновательным, но такими, которые не вызывали бы искажений техники. В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объёма работы над техникой действия в каждом занятии. Можно увеличивать как количество учебных занятий технической направленности, так и количество повторений в занятии.

По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения числа повтора движений, но в любом случае необходимо строго контролировать технику движений. При первых признаках нарушения структуры движений упражнение надо прекратить. Упражнение целесообразно выполнять в целостном виде с уточнением деталей техники. Вначале уточнение происходит при многократном повторении основного варианта техники движений с сохранением постоянных условий выполнения. Затем вводятся варианты техники действий, но в такой мере, чтобы это не влекло существенных искажений в структуре движения. В некоторых случаях бывает методически эффективно выполнение вариативных заданий, что способствует уточнению мышечных дифференцировок движения. Так, при отработке техники старта с места можно рекомендовать выполнять задания на горизонтальной поверхности, на наклонной - вверх и вниз, на различных передаточных соотношениях и т.п.

Качество исполнения действия, выполняемого в одну из сторон, может улучшаться после того, как занимающиеся попробуют несколько раз выполнять его в другую сторону - латеральный контраст.

Углублённое разучивание техники двигательного действия должно приобретать на этом этапе все более индивидуализированный характер. Это требует внимательного учёта особенностей спортсмена. На основе этих данных должна уточняться индивидуальная модель техники.

В процессе формирования навыка очень важно обратить внимание на

координацию дыхания и движения. В зависимости от структурных особенностей техники, условий выполнения действия изменяется способ дыхания и его характер. В ходе работы дистанционного характера дыхание производится ритмично, в органическом сочетании с выполняемыми движениями. На данном этапе обучающиеся должны получить более точные и полные сведения об особенностях техники двигательного действия, а также детальную информацию о том, как ими выполняются учебные задания. На этом этапе изменяется характер словесных воздействий. Они направлены на углублённое познание особенностей техники действия, а также осознание занимающимися результатов своей деятельности по овладению техникой (словесный разбор и анализ выполнения учебных заданий, отчёты и самоотчёты занимающихся, мысленное «самопроговаривание» ими своих действий перед выполнением заданий).

Характер воздействий зависит также от наглядности, используемой на этапе начального разучивания техники. Средства наглядного воздействия (схемы, кинограммы, видеозапись) применяются с целью самоанализа, объяснения ошибок, деталей техники, т.е. с целью коррекции техники. Желательно, особенно к концу этапа, применять соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение базовых элементов техники, а не на его максимальный результат.

Совершенствование техники. Общей задачей этапа является достижение надёжного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности. Частными задачами могут быть:

- закрепление сформированного навыка;
- обучение различным вариантам техники действия;
- формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности;
- обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия;
- повышение экономичности техники и т.д.

Особенности методики. Методика закрепления навыка характеризуется систематическим многократным целостным воспроизведением двигательного действия.

В качестве ведущего метода используется повторное упражнение, выполняемое в следующих формах:

Многократное повторение действия с полными или сокращёнными интервалами отдыха между повторениями (подходами).

Серийно-повторное упражнение. Действие повторяется несколько раз подряд непрерывно, что и составляет серию. Количество серий и интервалы отдыха между ними могут быть различными. Этот метод по сравнению с предыдущим в большей мере способствует достижению устойчивости техники действия к утомлению.

Повторное выполнение при различном состоянии организма и психики занимающихся. Здесь можно предлагать выполнять двигательное действие в состоянии утомления (например, в конце тренировочного занятия, в состоянии эмоционального возбуждения, волнения, при исключении или затруднении зрительного контроля и т.д.).

Повторное, непрерывное выполнение действия с максимальным количеством повторений («до отказа»). Действие выполняется подряд, до тех пор, пока сохраняется правильная его техника.

Решающее значение в процессе совершенствования техники двигательного действия приобретает соревновательный метод. Участие в соревнованиях различного уровня позволяет спортсмену обеспечить более надёжное, чем в тренировке, закрепление двигательного навыка и придаёт психологическую устойчивость легкоатлету при выполнении освоенных движений. В процессе совершенствования необходимо предусматривать постепенное повышение напряжённости соревнований (степени их ответственности, уровня подготовленности соперников и т.п.).

Важным условием закрепления сформированного навыка и дальнейшего его совершенствования является варьирование усилий и регулирование условий выполнения движений.

На начальном этапе обучения, чтобы правильно выполнить осваиваемое движение, следует значительно ограничивать скорость и величину прилагаемых усилий. Внутреннее противоречие в овладении техникой состоит в том, что при медленном выполнении упражнений техника, а, следовательно, и двигательные ощущения, возникающие и закрепляющиеся при этом, не соответствуют тем параметрам техники и тем ощущениям, которые типичны при быстром выполнении. Поэтому, как только спортсмен пытается выполнить движение на максимальной скорости, нарушается техника. Если в технической подготовке стоит задача довести владение данным двигательным действием до уровня совершенства, то простое многократное повторение упражнения в стандартных условиях часто оказывается неэффективным. Необходим другой методический подход, который заключается в следующем: как только техника изучаемых движений начинает приобретать стабильность параметров, следует варьировать применяемые усилия, повышать их контрастность, допустимо некоторое изменение условий двигательной задачи. Критерием допустимой степени варьирования является способность сохранять заданную структуру двигательного действия. Наряду с варьированием усилий необходимо регулировать условия, сопутствующие выполнению движений.

Методика формирования способности эффективно выполнять элементы техники в различных условиях и ситуациях предполагает следующие формы:

- выполнение действия при изменяющихся условиях внешней обстановки (при различных метеорологических условиях, при различных внешних помехах, в условиях подвижной игры и т.д.);
- различные сочетания с другими технико-тактическими действиями;
- выполнение двигательных действий с предельными физическими усилиями на фоне утомления, в том числе в условиях прикидок и соревнований.

В зависимости от назначения двигательного действия, в одних случаях следует специально уделять внимание закреплению навыка и доведению его до высокой степени устойчивости, в других случаях этого делать не следует. Закрепление навыка бывает необходимо в тех случаях, когда технику действия не предполагается в дальнейшем изменять.

Когда двигательное действие и условия его выполнения относительно стандартны, совершенствование техники будет заключаться главным образом в частичном изменении деталей техники и в овладении её вариантами, позволяющими приспособлять двигательное действие к различным условиям решения двигательной задачи.

Этап совершенствования техники двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий легкой атлетикой. На рассматриваемом этапе совершенствование техники сливается в единый процесс с воспитанием специализированных физических качеств спортсмена.

Содержание тактической подготовки.

Тактика - это умение спортсмена использовать все сильные стороны своей подготовки. В тактической игре, кроме использования своих лучших качеств, важно не дать соперникам использовать их сильные стороны. Действовать тактически правильно - это значит действовать обдуманно, планомерно и уверенно.

Тактическая подготовка должна строиться на основе современной информационной базы данных. Формирование такой базы данных предполагает процесс накопления и анализа знаний, методик освоения практических умений и навыков в данном виде спорта. Накопление информации по тактике происходит с помощью широкого круга методов. Самые распространённые и доступные методы - наблюдение и анализ соревновательной практики, беседы с тренерами, спортсменами, специалистами.

Тактическая подготовка легкоатлета строится на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учётом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста спортсмена. На начальных этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований в различных видах легкой атлетики и их влияние на формирование спортивной тактики. Разработка плана тактической подготовки предполагает определение объёма тактических действий, которыми необходимо овладеть спортсмену на каждом этапе многолетней подготовки. План тактической подготовки должен согласовываться с планом по другим разделам подготовки спортсмена (физической, технической, психической).

На этапе высших достижений преимущественное внимание уделяется подготовке к главным соревнованиям. Выбор тактики обусловлен возможностью наиболее полно реализовать потенциал спортсмена и приобретает значение своего рода системообразующего фактора по отношению к другим компонентам подготовки. Приоритетное внимание в тактической подготовке приобретают задачи по изучению и анализу тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований.

Важным разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики, которые могут включать не только двигательные действия, но и приёмы психологического воздействия на соперников. Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики

определяется уровнем других компонентов подготовленности спортсмена. Чем выше уровень физической, технической, психологической подготовленности, тем больше возможности легкоатлета в освоении разнообразных вариантов спортивной тактики.

При построении процесса тактической подготовки следует учитывать определённую последовательность в применении методов овладения элементами тактики.

На начальном этапе обучения основам технико-тактических действий применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения позиционной борьбы и т.п. По мере освоения простейших тактических приёмов тренировочные задания усложняются. Первоначально осваиваются взаимодействия без соперника, затем - с условным соперником. Основные средства при использовании этого метода - парные и групповые упражнения, которые определяются характером предстоящей соревновательной деятельности.

На завершающем этапе подготовки к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет решать целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создаёт необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков спортсмен должен отработать отдельные элементы, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом необходимо стараться создать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в главных соревнованиях (состав участников, характер их технико-тактических действий, условия соревнований).

Опираясь на систематический сбор информации, разрабатывается тактический план на конкретные соревнования. При разработке этого плана необходимо учитывать ряд факторов:

- стратегический план выступления в конкретных соревнованиях;
- уровень подготовленности легкоатлета (с учётом отдельных компонентов: физической, технической, тактической, психической);
- подготовленность соперника;
- соревновательные условия (покрытие, климатические и погодные условия).

Особое внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям обращается на изучение тех качеств, приёмов, которые могут оказать решающее влияние на ход спортивной борьбы и позволяют прогнозировать тактические действия соперников. И хотя такой анализ не гарантирует защиты от неожиданных действий соперника, предварительная разработка тактического плана на конкретное соревнование и специальная подготовка к этому соревнованию, с учётом всесторонней информации о сопернике, в значительной мере определяют результативность соревновательной деятельности легкоатлета. Детально

разработанные модели оказываются наиболее эффективными в соревнованиях с хорошо знакомыми соперниками, а также в дисциплинах где соревновательные действия соперников строго детерминированы.

Тактическая борьба позволяет проявить творческие возможности спортсмена, его интеллектуальный потенциал. Эти возможности, хотя и являются проявлением своеобразного таланта, в значительной степени совершенствуются в процессе участия в многочисленных стартах с различными по манере ведения соревновательной борьбы соперниками, разнообразной, проникнутой творческой атмосферой тренировочной деятельностью.

На основе конкретной информации обо всем комплексе факторов могут вноситься коррективы в отработанный модельный вариант тактики, включающие конкретные тактические элементы, позволяющие добиться цели в данных соревнованиях.

Процесс совершенствования тактического мастерства происходит значительно эффективнее, когда тренер и спортсмен постоянно анализируют итоги каждого соревнования, отмечая слабые стороны тактической подготовленности и вносят на основе этого соответствующие коррективы в подготовку.

Рекомендации по использованию программного материала в различных дисциплинах лёгкой атлетики на тренировочных занятиях для различных периодов подготовки представлены в таблице 26.

Таблица 26

Программы материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь- первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь (иногда май) – август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых сентябрь
	Бег на короткие дистанции				
Бег с интенсивностью 96-100%	+	-	-	+	-
Бег с интенсивностью 91-95%	-	+	+	+	-
Бег с интенсивностью ниже 91%	+	-	+	-	-
Бег с низкого старта	+	+	+	+	-

Программы материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь- первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь (иногда май) – август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых сентябрь
Фартлек	+	-	+	-	-
Эстафетный бег	-	+	+	+	-
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	-
Прыжковые упражнения	+	+	+	+	-
Кроссовый бег	+	+	+	+	+
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
Упражнений с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, и том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощенным правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	+
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	+
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-
Бег на средние и длинные дистанции					
Бег в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд/мин)	-	+	+	+	+
Бег в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд/мин)	+	+	+	+	-
Бег в анаэробном режиме (ЧСС свыше 180 уд/мин)	-	+	-	+	-
Равномерный кроссовый бег	+	+	+	+	+
Длительный кроссовый бег	+	+	+	+	-

Программы материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь- первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь (иногда май) – август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых сентябрь
Интервальный бег (переменный бег)	-	+	+	+	-
Повторный бег	-	+	-	+	-
Темповый бег	+	-	+	+	-
Бег в гору, с горы	+	-	+	-	-
Фартлек	+	-	+	-	-
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	-
Прыжковые упражнения	+	+	+	+	-
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	-
Упражнений с отягощениями, штанга	+	-	+	-	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, и том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	-
Спортивные игры по упрощенным правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+

Программы материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь- первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь (иногда май) – август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых сентябрь
	Спортивная ходьба				
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-
Ходьба (ЧСС до 130 уд/мин)	+	+	+	+	+
Ходьба (ЧСС 130-150 уд/мин)	+	+	+	+	-
Ходьба (ЧСС до 150-170 уд/мин)	-	+	+	+	-
Ходьба (ЧСС свыше 170 уд/мин)	-	+	-	+	-
Темповая ходьба	+	+	+	+	-
Специальные упражнения ходока	+	+	+	+	-
Прыжковые упражнения	+	-	+	-	+
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
Упражнений с отягощениями, штанга	+	-	+	-	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, и том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощенным правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	+
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения па расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Программы материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь- первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь (иногда май) – август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых сентябрь
	Барьерный бег				
Бег с интенсивностью 96-100%	+	-	-	+	-
Бег с интенсивностью 91-95%	-	+	+	+	-
Бег с интенсивностью ниже 91%	+	-	+	-	-
Бег с низкого старта	+	+	+	+	-
Бег с барьерами стандартной высоты и расстановки	+	+	+	+	-
Бег с барьерами нестандартной высоты и расстановки	+	-	+	-	-
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	-
Специальные упражнения барьериста	+	+	+	+	-
Прыжковые упражнения	+	-	+	-	-
Кроссовый бег	+	+	+	+	+
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
Упражнений с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, и том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощенным правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	-	+	+	+	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения па расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Программы материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь- первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь (иногда май) – август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых сентябрь
Прыжок в высоту					
Прыжки в высоту с полного разбега	-	+	-	+	-
Прыжки в высоту с укороченного разбега	+	-	+	-	-
Спринтерский бег	+	+	+	+	+
Бег на отрезках 100-300м	+	-	+	-	-
Барьерный бег	+	-	+	-	-
Барьерные упражнения	+	-	+	-	-
Спрыгивания с возвышения	+	-	+	-	-
Горизонтальные прыжковые упражнения	+	-	+	-	-
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	-
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	-
Упражнений с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, и том числе:					
Кроссовый бег	+	+	+	+	+
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощенным правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения па расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Программы материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь- первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь (иногда май) – август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых сентябрь
Прыжок в длину, тройной прыжок					
Прыжки с полного разбега	-	+	-	+	-
Прыжки с укороченного разбега	+	-	+	-	-
Спринтерский бег со старта на отрезках 30-100м	+	-	+	-	-
Бег с ходу 20-60м	+	+	+	+	-
Бег на отрезках 100-500м	+	-	+	-	-
Барьерный бег	+	-	+	-	-
Барьерные упражнения	+	-	+	-	-
Спрыгивания с возвышения	+	-	+	-	-
Горизонтальные прыжковые упражнения типа «скачки»	+	+	+	+	-
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	-
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	-
Упражнений с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, и том числе:					
Кроссовый бег	+	+	+	+	+
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощенным правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения па расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Программы материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь- первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь (иногда май) – август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых сентябрь
Прыжок с шестом					
Прыжки с шестом с полного разбега	-	+	-	+	-
Прыжки с шестом с укороченного разбега	+	-	+	-	-
Спринтерский бег со старта на отрезках 30-100м	+	-	+	-	-
Бег с ходу 20-60м	+	+	+	+	-
Бег с шестом и разбеги	+	+	+	+	-
Бег на отрезках до 100м со скоростью 96-100% от максимальной	-	+	-	+	-
Упражнения спецподготовки с шестом	+	-	+	-	-
Барьерные упражнения	+	-	+	-	-
Горизонтальные прыжковые упражнения	+	-	+	-	-
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	-
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
Упражнений с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, и том числе:					
Кроссовый бег	+	-	+	-	-
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощенным правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения па расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+

Программы материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь- первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь (иногда май) – август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых сентябрь
Плавание	+	-	+	-	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-
Метания					
Броски снаряда нормального веса	-	+	-	+	-
Броски снаряда облегченного веса	-	+	-	+	-
Броски снаряда утяжеленного веса	+	-	+	-	-
Броски вспомогательного снаряда	+	-	+	-	-
Спринтерский бег со старта на отрезках 60-150м	+	-	+	-	-
Барьерные упражнения	+	-	+	-	-
Напрыгивание на возвышение	+	-	+	-	-
Горизонтальные прыжковые упражнения типа «скачки» и «многоскоки»	+	-	+	-	-
Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	-
Упражнений с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, и том числе:					
Кроссовый бег	+	-	+	-	+
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощенным правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения па расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Плавание	+	-	+	-	+

Программы материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь- первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь (иногда май) – август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых сентябрь
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-
Многоборье					
Бег с максимальной скоростью до 100м	+	+	+	+	-
Бег на отрезках свыше 100м, интенсивностью 85-90% от максимального	+	-	+	-	-
Кроссовый бег	+	-	+	-	-
Фартлек	+	-	+	-	-
Барьерный бег	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные барьерные упражнения	+	-	+	-	-
Прыжки в длину	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные упражнения для прыжков в длину	+	-	+	-	-
Прыжки в высоту	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные упражнения для прыжков в высоту	+	-	+	-	-
Прыжки с шестом	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные упражнения для прыжка с шестом	+	-	+	-	-
Толкание ядра	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные упражнения для толкания ядра	+	-	+	-	-
Метание копья	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные упражнения для метания копья	+	-	+	-	-

Программы материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь- первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь (иногда май) – август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых сентябрь
Метание диска	+	+	+	+	-
Специальные и имитационные упражнения для метания диска	+	-	+	-	-
Упражнений с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
ОФП, и том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощенным правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	+
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	+
Упражнения па расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

15. Учебно-тематический планы по этапам спортивной подготовки.

Таблица 27

Учебно-тематический план на этапе начальной подготовки

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	120/180		
История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тематический план на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика".

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции); слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции); слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба); слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – метания); слово «борьба» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "легкая атлетика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "легкая атлетика" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5- кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-

тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика".

Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по легкой атлетике.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики необходимо соблюдать следующие правила:

Беговые виды:

- перед занятиями бегом осмотреть предстоящую трассу, убрать все лишние предметы с беговой дорожки;
- проводить бег только в одном направлении, а барьеры расставлять только по ходу бега;
- при беге на короткие дистанции ставить каждого участника на отдельную дорожку, не привязывать финишную ленту к стойкам;
- предупредить спортсменов, чтобы они не останавливались резко после бега.

Прыжки:

- во время занятий прыжками следить, чтобы было достаточно жесткое место отталкивания, исключаящее скольжение ноги в момент толчка;
- место приземления должно быть хорошо подготовлено: яма для прыжков в длину достаточно глубоко вскопана и выровнена, в ней должно быть достаточное количество песка;

- в прыжках в высоту поролоновые маты должны быть плотно и ровно уложены;

- при выполнении всех видов прыжков не допускается нахождение посторонних предметов в местах приземления;

- следует четко соблюдать очередность попыток, а после нескольких попыток необходимо рыхлить песок в яме или выравнять маты.

Метания:

- на занятиях по метаниям пользоваться только исправным инвентарем, при этом вес и размеры его должны соответствовать возрасту и подготовленности учащихся;

- не проводить встречных метаний;

- не располагаться со стороны метаемой руки, а находиться сзади метателя; перед каждым броском предупреждать окружающих, а находящиеся в поле должны стоять лицом в сторону метаемого;

- метать и собирать снаряды только по команде преподавателя (запретить передачу снарядов по воздуху);

- непосредственно перед метанием снарядов выполнить специальные упражнения для мышц и связок локтевого и плечевого суставов, а в сырую погоду тщательно вытирать снаряды; при метании диска и молота место для метания должно быть огорожено предохранительной сеткой.

При подготовке оборудования к соревнованиям, в дополнение к уже сказанному, необходимо помнить, что перед каждым соревнованием надо обязательно проверять сетки ограждений, правильное их крепление к стойкам, прочность самих стоек. Ограждение должно быть таким, чтобы не возникла опасность отскока или рикошета снаряда в сторону спортсмена или вылета над верхом ограждения. Очень важно также делать тщательный осмотр стоек для прыжков с шестом и в высоту, надежность укладки мест приземления, наличие дополнительных матов. Жесткие элементы конструкции основания должны быть прикрыты поролоновыми матами.

Когда проводятся соревнования по кроссу, очень важно обратить внимание на организацию и порядок подготовки участников, их проход к месту регистрации и старта, организованное начало забега, эвакуации участников на финише. Место выхода участников на трассу кросса после старта должно быть достаточно широким, чтобы исключить образование «пробок» и опасных для бегунов столкновений.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом

инфраструктуры):

наличие беговой дорожки;

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

наличие 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;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 29);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 30);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 29

№ 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

Продолжение таблицы 29

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	пар	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин: прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин: метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

17. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "легкая атлетика", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной

работы с обучающимися).

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под общ. ред. В. В. Балахничева и В. Б. Зеличенка. – М.: Человек, 2013. – 213 с.
2. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 464 с.
3. Лахов В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / В. И. Лахов, В. И. Коваль, В. Л. Сечкин. – М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.
4. Легкая атлетика и методика преподавания: учебник / под ред. О. В. Колодия, Е. М. Лутковского, В. В. Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
5. Легкая атлетика: учебник / под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
6. Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.
7. Маслаков В. М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / В. М. Маслаков, Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев. – М.: Олимпия, 2009. – 144 с.
8. Озолин Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – М: Человек, 2010. – 176 с.
9. Полищук Д. В. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / Д. В. Полищук. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 144 с.
10. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – М.: Человек, 2011. – 224 с.
11. Правила соревнований по легкой атлетике на 2014–2015 годы / под общ. ред. В. Зеличенка и Е. Орловой. – М.: Московский региональный центр развития ИААФ, 2013. – 247 с.
12. Чесноков Н. Н. Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.

Интернет-сайты:

1. <http://www.rusathletics.com>
2. <http://www.european-athletics.org>
3. <http://www.iaaf.org>
4. <http://www.trackandfield.ru>
5. <http://www.mosathletics.ru>
6. <http://www.spbfla.ru>
7. <http://www.runners.ru>