

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детско-юношеская
спортивная школа № 2 города Кузнецка
имени Адгама Тагировича Абубекерова**

Принято
На педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2021г.

Утверждена
Директор МБОУ ДО ДЮСШ № 2
г. Кузнецка им. А.Т.Абубекерова
К.А.Салкевич



**РАБОЧАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА: «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
(базовый уровень)**

Разработал:
тренер-преподаватель
по легкой атлетике
Т.В. Сафонова

г. Кузнецк
2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ГЛАВА I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ

- 1.1. Характеристика легкой атлетики как вида спорта, отличительные особенности спортивных и соревновательных дисциплин легкой атлетики.
- 1.2. Общая структура системы многолетней спортивной подготовки в легкой атлетике.
- 1.3. Специфика отбора к занятиям легкой атлетикой на этапах спортивной подготовки.
- 1.4. Специфика организации и построения тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
- 1.5. Специфика соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

ГЛАВА II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

- 2.1. Задачи деятельности организации, решаемые в процессе занятий с легкоатлетами на этапах спортивной подготовки.
- 2.2. Критерии зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, перевода на последующие годы спортивной подготовки.
- 2.3. Структура тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
- 2.4. Основные требования по видам подготовки (физическая, техническая, теоретическая, тактическая, психологическая подготовка).
- 2.5. Требования к научно-методическому обеспечению спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.
- 2.6. Требования к реализации воспитательной работы с легкоатлетами.
- 2.7. Требования к организуемым на этапах спортивной подготовки мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
- 2.8. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на соответствующие этапы, количество занимающихся в группах.
- 2.9. Требования к объему тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
- 2.10. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.
- 2.11. Структура годичного тренировочного цикла.
- 2.12. Примерные режимы тренировочной работы на этапах спортивной подготовки, вытекающие из установленных требований к объему тренировочного процесса.
- 2.13. Предельные тренировочные нагрузки, предельный объем соревновательной деятельности, объем индивидуальной спортивной подготовки.

ГЛАВА III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- 3.1. Рекомендации по проведению отбора к занятиям легкой атлетикой на этапах спортивной подготовки.
- 3.2. Рекомендации по планированию должной динамики спортивной результативности легкоатлетов.
- 3.3. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе. Форма организации тренировочных занятий.
- 3.4. Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с легкоатлетами на этапах спортивной подготовки.
- 3.5. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.
- 3.6. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении.
- 3.7. Программный материал для проведения тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки.
- 3.8. Порядок составления и реализации тренировочных планов.
- 3.9. Программный материал по проведению профилактических антидопинговых мероприятий.
- 3.10. Формирование планов восстановительных мероприятий.
- 3.11. Формирование планов инструкторской и судейской практики.

ГЛАВА IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 4.1. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода занимающихся на последующие этапы спортивной подготовки.
- 4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовленности, порядок установления контрольных нормативов по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля
- 4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации тестирования

ГЛАВА V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТАМИ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМИ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, А ТАКЖЕ ЛЕГКОАТЛЕТАМИ, ПРОХОДЯЩИМИ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

- 5.1. Список литературных источников.
- 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 года № 673, и типовой (модельной) программы, одобренной Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку. Реализация программы намечена на период с 2022 года по 2024 год.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Научная новизна программы обусловлена тем, что программа адаптирована для работы физкультурно-спортивной направленности с учетом возможностями дополнительного образования детей на базе общеобразовательных учреждений. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься легкой атлетикой, предъявляя высокие требования в процессе обучения.

Можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности человека, утверждению здорового образа жизни, формированию потребности личности в физическом и нравственном совершенствовании, развитию волевых качеств личности, а также построение и распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости и их календарный план. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

ГЛАВА I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ

1.1. Характеристика легкой атлетики как вида спорта, отличительные особенности спортивных и соревновательных дисциплин легкой атлетики.

Легкая атлетика – вид спорта, включающий бег, прыжки, метания, составленные из этих физических упражнений многоборья, а также спортивную ходьбу. В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (ФССП) в данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины:

- «бег на короткие дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно);
- «бег на средние и длинные дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции более 400 м);
- «прыжки» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «прыжок»);
- «метания» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «метание» и «толкание»);
- «многоборье» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании часть слова «-борье»);
- «спортивная ходьба» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «ходьба»).

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса выделяются 8 направлений спортивной подготовки – легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

- | | |
|---|--------------------|
| 1. бег 60 м., 100 м., бег 200 м; | 5. прыжок в длину; |
| 2. бег 400 м; | 6. прыжок тройной; |
| 3. бег 800 м., бег 1000 м., бег 1500 м; | 7. толкание ядра; |
| 4. бег 3000 м; бег 5000 м; бег 10000 м; | 8. многоборье. |

Перечисленные выше легкоатлетические специализации рассматриваются в качестве основных дисциплин в нашей спортивной школе. При этом легкоатлетические специализации в беге по шоссе, кроссовом беге, горном беге, суточном беге формируется в процессе многолетней спортивной подготовки как

дополнительные для части спортсменов-легкоатлетов, в основном специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

1.2. Общая структура системы многолетней спортивной подготовки в легкой атлетике.

Многолетняя спортивная подготовка в легкой атлетике строится в соответствии с установленной ФССП этапностью. Выделяются следующие этапы многолетней спортивной подготовки легкоатлетов:

- этап начальной подготовки (БУ 1 – 2 год обучения);
- тренировочный этап, или этап спортивной специализации (БУ 3 – 4 – 5 – 6 год обучения);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ПУ 1 – 2 год обучения);
- этап высшего спортивного мастерства (ПУ 3 год обучения и выше).

Спортивная подготовка на каждом этапе многолетней спортивной подготовки подразделяется по годам подготовки для БУ составляет – до 6 лет. Особенности осуществления спортивной подготовки в соответствии с легкоатлетической специализацией учитываются при составлении планов спортивной подготовки на БУ.

Спортивная подготовка легкоатлетов подразделяется на следующие категории (1 – 4) и виды деятельности:

1. Связанные с физической нагрузкой виды подготовки:
 - общая физическая;
 - специальная физическая;
 - техническая;
 - участие в спортивных соревнованиях;
2. Не связанные с физической нагрузкой виды подготовки:
 - тактическая;
 - теоретическая;
 - психологическая.
3. Инструкторская и судейская практика.
4. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении категорий и видов деятельности в процессе спортивной подготовки, общей организации и напряженности тренировочного процесса, в составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных эргогенических средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности, поступательно меняется в зависимости от достигаемого занимающимися уровня спортивного мастерства – выполнения ими очередных нормативов ЕВСК.

Таким образом, выделяются следующие уровни спортивной подготовки легкоатлетов, занимающихся на БУ этапах:

- 1) до двух лет занятий на БУ 1 – 2 года подготовки;
- 2) свыше двух лет занятий на БУ 3 – 6 года подготовки.

Тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки легкоатлетов, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично.

В тренировочном процессе выделяются следующие основные структурные образования (циклы):

- годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);
- тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; чаще всего используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);
- тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки; как правило, в спортивной подготовке легкоатлетов используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);
- тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания из арсенала различных видов подготовки, связанной с физическими нагрузками, с заданиями по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками; как правило, состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, при реализации которых учитывается время для решения воспитательных задач);
- двигательные (тренировочные) задания (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств легкоатлетов).

1.3. Специфика отбора к занятиям легкой атлетикой на этапах спортивной подготовки

Отбор к занятиям легкой атлетикой по программам спортивной подготовки является многоэтапным. Он осуществляется в первую очередь на основе достигнутых 10 показателей спортивной результативности занимающихся, а также итогов контрольно-переводных испытаний их общей физической и специальной

физической подготовленности, проводимых при переводе (зачислении) на очередной этап спортивной подготовки. Кроме того, в процессе спортивного отбора учитываются иные значимые критерии.

Таким образом, на комплексной основе оценивается индивидуальная предрасположенность к спортивным достижениям и в составе привлекаемых или привлеченных к занятиям лиц выявляются обладающие наиболее высоким спортивным потенциалом для создания предпочтительных условий к дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Минимальный уровень требований к спортивной результативности, а также общей физической и специальной физической подготовленности занимающихся при зачислении на очередной этап спортивной подготовки установлен ФССП. Этот минимальный уровень администрация муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско – юношеская спортивная школа №2 города Кузнецка им. А. Т. Абубекерова вправе своим решением повысить и (или) дополнить требованиями к спортсменам, в том числе при переводе на очередной год подготовки на определенном этапе.

В процессе многолетней спортивной подготовки (БУ) легкоатлетов выделяются:

- углубленная проверка соответствия требованиям, предъявляемым к успешной специализации в одной из 6 спортивных дисциплин легкой атлетики, производится при наборе и в процессе занятий на БУ (зачисление – начиная с 11 - 12 лет, продолжительность занятий не более 5 лет);
- спортивная ориентация – отбор для специализации в избранной соревновательной дисциплине (дисциплинах).

Формирование групп очередного этапа спортивной подготовки осуществляется на конкурсной основе с учетом релевантных показателей всех претендентов и количества вакантных мест в формируемых группах.

Наряду с лицами, проходившими спортивную подготовку на предшествующем этапе в группы БУ первого и второго года обучения могут быть приняты (зачислены) ранее не занимавшиеся в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова лица, соответствующие установленным *муниципальным* бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова, требованиям к спортсменам при переводе на соответствующий этап спортивной подготовки.

В конечном итоге индивидуальный поэтапный отбор осуществляется на основе комплексной оценки состояния здоровья, антропометрических показателей, показателей спортивной результативности кандидатов, а также результатов тестирования, к которому допускаются кандидаты на поступление, подавшие или родители (законные представители) которых (при несовершеннолетии кандидатов) подали документы, необходимые для зачисления в муниципальное бюджетное

образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» на соответствующем этапе, с учетом характера и напряженности ранее освоенных кандидатами тренирующих воздействий и количества вакантных мест на зачисление в группы соответствующего этапа спортивной подготовки.

1.4. Специфика организации и построения тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Выполнение установленных ФССП требований к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, а также иным регламентируемым ФССП условиям муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова обеспечено.

Уровень квалификации тренера, привлеченных к работе с лицами, занимающимися на БУ третьего и четвертого года обучения соответствует требованиям ФССП к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Тренировочный процесс организуется и реализуется под руководством прикрепленного тренера в групповом формате. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами: проходящими спортивную подготовку на БУ третьего и четвертого годов спортивной подготовки. При этом не превышаются единовременная пропускная способность спортивного сооружения и максимально допустимый (*раздел 2.8*) количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости, установленный настоящей Программой).

Тренировочный процесс реализуется в соответствии с годовым тренировочным планом, составленным для лиц, проходящих спортивную подготовку на соответствующем году БУ. При составлении годового тренировочного плана для лиц, занимающихся на БУ третьего и четвертого года обучения, учитывается их легкоатлетическая специализация.

Годовой тренировочный план на всех этапах спортивной подготовки (БУ третьего и четвертого года обучения) имеет продолжительность 46 недель и включает в себя:

- недели с регулярными тренировочными занятиями по расписанию, утвержденному администрацией муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско – юношеская спортивная школа №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова, в том числе недели с дополнительным участием в спортивных соревнованиях;
- недели с участием в организованных тренировочных мероприятиях, планы проведения которых разрабатываются и утверждаются муниципальным

бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детско – юношеская спортивной школы №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова в соответствии с порядком, указанным в *главе VII*.

Расписание тренировочных занятий обеспечивает возможность лицам, проходящим спортивную подготовку на БУ третьего и четвертого обучения, совмещать ее с обучением в образовательном учреждении. Регулярные тренировочные занятия организуются муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детско – юношеской спортивной школы №2 города Кузнецка им. А. Т. Абубекерова. Места проведения регулярных тренировочных занятий: г. Кузнецк, Пензенская область, летний сезон – стадион «Рубин», стадион «Западный», лыжная база «Снежинка», МБОУ СОШ №5 и МБОУ лицей №21; зимний сезон – МБОУ СОШ №5 и МБОУ лицей №21.

Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям планируются с учетом определенной муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детско – юношеской спортивной школы №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова целесообразности участия в них тех или иных спортсменов и признанной оптимальной продолжительности проведения в следующих границах:

- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям: до 18 дней – на БУ третьего и четвертого года обучения;
- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России: до 14 дней – на БУ третьего и четвертого года обучения;
- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям: до 14 дней – на БУ третьего и четвертого года обучения;
- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации: до 14 дней – на БУ третьего и четвертого года обучения.

Специальные тренировочные мероприятия планируются с учетом следующих требований:

- тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке с участием не менее 70% от состава лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном ее этапе: до 14 дней – на БУ третьего и четвертого года обучения;
- восстановительные тренировочные мероприятия для лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях: до 14 дней на каждом из этапов БУ третьего и четвертого года обучения;
- тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования в соответствии с планом комплексного медицинского обследования: до 5 дней, но не более 2 раз в год на каждом из этапов БУ третьего и четвертого года обучения;

- тренировочные мероприятия в каникулярный период с участием не менее 60% от состава лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном ее этапе: до 21 дня подряд и не более 2 тренировочных мероприятий в год – на БУ третьего и четвертого года обучения;
- просмотрные тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательное учреждение среднего профессионального образования, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта: до 60 дней в соответствии с правилами приема – применительно к зачислению на БУ третьего и четвертого года обучения.

Основное содержание тренировочного процесса на БУ третьего и четвертого года обучения – упорядоченное использование двигательных заданий, представленных в разделе.

Реализация тренировочного процесса предполагает решение воспитательных задач, поставленных тренером в соответствии с нормами и особенностями возрастного развития занимающихся.

Лицам входящих в сборную команды г. Кузнецка, проходящим спортивную подготовку, передается в индивидуальное пользование следующая спортивная экипировка (часть – с учетом легкоатлетической специализации):

- костюм спортивный парадный (1 шт. на 2 года – БУ 3 года обучения и старше);
- майка легкоатлетическая (1 шт. на 1 год – БУ 3 года обучения и старше);
- трусы легкоатлетические (1 шт. на 1 год – БУ 3 года обучения и старше).
- шиповки легкоатлетические специализированные (1 пара на 1 год – БУ 2 года обучения и старше).

Кроме того, занимающимся (с учетом легкоатлетической специализации) передается в индивидуальное пользование ядро (1 шт. на 3 года – БУ).

1.5. Специфика соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Соревновательная деятельность на этапах спортивной подготовки (БУ третьего и четвертого года обучения) включает в себя участие в контрольных (контрольно-переводных), отборочных и основных соревнованиях по соревновательным дисциплинам легкой атлетики, в том числе для выполнения спортивных нормативов, необходимых для перевода занимающихся на следующий год обучения. Минимальный объем соревновательных стартов установлен ФССП для каждого этапа спортивной подготовки и должен обеспечиваться вне зависимости от легкоатлетической специализации занимающихся (*раздел 2.10*). Методически целесообразный (рекомендуемый) объем соревновательной практики зависит как от этапа и года спортивной подготовки, так и от легкоатлетической специализации (*раздел 3.5*).

ГЛАВА II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Задачи деятельности организации, решаемые в процессе занятий с легкоатлетами на этапах спортивной подготовки

В процессе занятий на БУ третьего и четвертого года обучения решаются следующие основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- повышение общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовленности занимающихся;
- совершенствование физических качеств спортсменов с учетом возраста и уровня их влияния на соревновательную результативность (влияние физических качеств на спортивную результативность с учетом легкоатлетической специализации установлено ФССП);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- обучение занимающихся навыкам самоконтроля;
- формирование у них опыта регулярного участия в спортивных соревнованиях;
- формирование общих знаний о правилах соревнований по легкой атлетике;
- формирование знания основ антидопинговых правил;
- укрепление здоровья юных спортсменов.

2.2. Критерии зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, перевода на последующие годы спортивной подготовки

Зачисление и перевод на каждый из этапов спортивной подготовки (БУ третьего и четвертого года обучения) осуществляется на основании результатов конкурсного индивидуального отбора. Группы занимающихся на каждом из этапов БУ формируются в начале сентября каждого календарного года с учетом возможности доукомплектования по мере необходимости на протяжении соответствующего календарного года по согласованию с муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова. Основным критерием отбора к зачислению в группы спортивной подготовки ТЭ первого и второго года обучения является оценка спортивной перспективности кандидатов, осуществленная назначенной администрацией муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова комиссией при комплексном учете:

- состояния здоровья кандидатов;
- достигнутых ими показателей спортивной результативности;
- показателей общей и специальной физической подготовленности, зарегистрированных в ходе контрольно-переводных (или вступительных) испытаний;

- значимых для соответствующей легкоатлетической специализации антропометрических показателей кандидатов;
- полноты освоения кандидатами программ спортивной подготовки предшествующих этапов (при наличии соответствующей объективной информации);
- оценки содержания и напряженности освоенных тренирующих воздействий на предшествующих этапах спортивной подготовки (при наличии соответствующей объективной информации).

К конкурсному индивидуальному отбору для зачисления и перевода на соответствующие этапы спортивной подготовки допускаются лица, имеющие подтвержденную спортивную квалификацию: для зачисления и перевода на БУ третьего и четвертого года обучения не ниже третьего юношеского спортивного разряда по легкой атлетике.

Кроме обязательного требования к подтвержденной спортивной квалификации для участия в конкурсе перед зачислением (переводом) на соответствующие этапы спортивной подготовки устанавливаются следующие минимальные требования к общей и специальной физической подготовленности кандидатов, достижение которых определяется во время проведения контрольно-переводных (вступительных) испытаний (*раздел 4.1, таблицы 16 – 18*). Лицам, не выполнившим требования к реализации программы спортивной подготовки на текущем этапе БУ третьего и четвертого года обучения решением администрации муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе в течение одного года, но не более одного раза (порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки самостоятельно определяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку; указанный вариант является рекомендуемым).

При переводе занимающихся на очередной год спортивной подготовки текущего ее этапа учитываются:

- состояние здоровья занимающихся;
- полнота выполнения ими утвержденных планов спортивной подготовки прошедшего года спортивной подготовки;
- степень выполнения индивидуально ориентированных контрольных нормативов спортивной результативности и разносторонней физической подготовленности, установленных прикрепленным тренером в одобренных тренерским советом муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова в начале пройденного годичного тренировочного макроцикла тренировочных планов.

2.3. Структура тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

В организуемых и проводимых на этапах спортивной подготовки (БУ третьего и четвертого года обучения) занятиях используются:

- виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, соревновательная двигательная деятельность, педагогическое тестирование физической подготовленности);
- виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая подготовка);
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия.

Необходимым условием проведения эффективного тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным тренировочным планом. 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 тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся.

Прикрепленные тренеры вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий. При этом общее соотношение видов подготовки в макроструктуре занятий на отдельных этапах спортивной подготовки легкоатлетов должно быть ориентировано на следующие рамочные показатели, определенные ФССП (таблица 1).

Таблица 1 Соотношение видов подготовки по отводимому времени в структуре занятий на этапах спортивной подготовки (БУ 3-4 года обучения)

№	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки (БУ 3 - 4 г.об.)
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: бег на короткие дистанции		
1	Объем физической нагрузки (%), в т.ч.:	60 – 83
1.1	Общая физическая подготовка (%)	17 – 32
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	21 – 23
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2 – 4
1.4	Техническая подготовка (%)	20 – 24
2.	Объем подготовки, не связанной с физической нагрузкой (%), в т.ч.: тактическая, теоретическая, психологическая	6 – 9
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	2 – 4
4.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование (%)	2 – 4
Для спортивной специализации в спортивных дисциплинах: бег на средние и длинные дистанции		
1	Объем физической нагрузки (%), в т.ч.:	66 – 84
1.1	Общая физическая подготовка (%)	40 – 50
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	10 – 12

1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2 – 4
1.4	Техническая подготовка (%)	14 – 18
2.	Объем подготовки, не связанной с физической нагрузкой (%), в т.ч.: тактическая, теоретическая, психологическая	6 – 9
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	1 – 3
4.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование (%)	2 – 4
Для спортивной специализации в спортивных дисциплинах: прыжки, метания		
1	Объем физической нагрузки (%), в т.ч.:	60 – 83
1.1	Общая физическая подготовка (%)	17 – 32
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	21 – 23
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2 – 4
1.4	Техническая подготовка (%)	20 – 24
2.	Объем подготовки, не связанной с физической нагрузкой (%), в т.ч.: тактическая, теоретическая, психологическая	6 – 9
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	1 – 4
4.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование (%)	2 – 4
Для спортивной специализации в спортивных дисциплинах: многоборье		
1	Объем физической нагрузки (%), в т.ч.:	62 – 83
1.1	Общая физическая подготовка (%)	21 – 31
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	19 – 24
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2 – 4
1.4	Техническая подготовка (%)	20 – 24
2.	Объем подготовки, не связанной с физической нагрузкой (%), в т.ч.: тактическая, теоретическая, психологическая	6 – 9
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	1 – 4
4.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование (%)	2 – 4

Спортивная подготовка осуществляется на непрерывной основе (ежегодно – на протяжении 46 недель), периоды отдыха (перерыва в занятиях) не предусмотрены. Вместе с тем они могут быть определены (назначены) конкретным занимающимся прикрепленным тренером по медицинским показаниям и иным значимым причинам с обязательным информированием на этот счет руководства муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова.

Во время тренировочных занятий используется как пассивный, так и активный отдых между двигательными заданиями. Характер и продолжительность отдыха в каждом конкретном случае определяются прикрепленным тренером. В основном используются относительно полные (ординарные, компенсационные) интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление работоспособности до близкого к исходному уровню перед выполнением очередного двигательного задания и восстановление работоспособности к очередному тренировочному занятию в той части функциональных возможностей организма, на совершенствование которых будет направлено предстоящее тренировочное занятие.

Однако по мере роста спортивного мастерства и тренированности занимающихся возможно все более активное применение неполных (субкомпенсационных) интервалов отдыха при серийном выполнении упражнений в составе отдельных тренировочных заданий (в основном направленных на совершенствование различных видов выносливости), а также при планировании части тренировочной работы в отдельных микроциклах, заведомо предусматривающем продолжительное неполное восстановление совершенствуемых функциональных возможностей организма в рамках использования некоторых моделей построения круглогодичной тренировки (в частности – так называемой «блочной» модели).

Восстановительные мероприятия (в том числе медико-биологического характера) используются с учетом их показания конкретным занимающимся и имеющихся в распоряжении муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 города Кузнецка имени А.Т. Абубекерова возможностей.

С целью регулирования восстановительных процессов в организме помимо организованного отдыха во время тренировочных занятий по мере необходимости используются (рекомендуется оставить в списке планируемые к использованию средства восстановления, при этом список может быть расширен):

- сеансы пребывания в суховоздушной бане (сауне), паровой бане;
- восстановительный массаж (сегментарный, точечный, иной);
- официально разрешенные к использованию средства фармакологической коррекции;
- восстановительное плавание;
- гидропроцедуры (контрастные ванны, контрастный душ, гидромассаж и др.);

Инструкторская и судейская практика регулируется прикрепленным тренером и включает в себя:

- выполнение лицами, проходящими спортивную подготовку, частично передаваемых прикрепленным тренером функций по подготовке и ремонту спортивного оборудования и инвентаря, организации мест тренировочных занятий, руководству подгруппой занимающихся во время таких занятий (контроль за безопасностью действий вновь включенных в группу товарищей при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведение отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помощь тренеру при организации и проведении круговой тренировки, помощь в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.);
- ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной прикрепленным тренером форме, обработку содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие 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 судьейских должностях.

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств легкоатлетов, а также на сплочение спортивного коллектива проводится тренером во время тренировочных занятий и за их рамками.

Педагогическое тестирование (контрольные физические упражнения, выполняемые с установкой на демонстрацию максимальной результативности) используется во время приемных (переводных) испытаний для зачисления на определенный этап спортивной подготовки (БУ третьего и четвертого года обучения), в контрольных испытаниях при переводе на очередной год подготовки соответствующего ее этапа, а также в организованном прикрепленным тренером в целях управления тренировочным процессом этапном педагогическом контроле динамики ключевых показателей разносторонней спортивной подготовленности занимающихся на протяжении годичного тренировочного цикла.

Участие занимающихся в спортивных соревнованиях регламентировано как по минимальному, так и по максимальному параметрам (*раздел 3.5*), обусловленным методической целесообразностью. Периодические медицинские обследования занимающихся организуются по согласованному графику.

В целях создания наиболее благоприятных условий для спортивного совершенствования, ускоренного восстановления временно сниженной работоспособности, обеспечения непрерывности занятий, более качественной подготовки к участию в ответственных спортивных соревнованиях организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса (*глава VI*).

Периоды участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях) применительно к каждому занимающемуся определяются прикрепленным тренером с учетом ежегодно утверждаемых муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова.

План спортивных мероприятий и план проведения тренировочных мероприятий муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова на очередной календарный год на очередной год спортивной подготовки, которые после их утверждения входят в состав настоящей Программы в качестве приложений к ней.

2.4. Основные требования по видам подготовки (физическая, техническая, теоретическая, тактическая, психологическая подготовка)

В спортивной подготовке легкоатлетов ставятся и решаются задачи физической (общей и специальной), технической, теоретической, тактической, психологической подготовки. Ориентируясь на определенные ФССП (*раздел 2.3, таблица 1*) рамочные показатели, прикрепленные тренеры вправе самостоятельно устанавливать конкретное соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий на том или ином этапе многолетней спортивной подготовки и на тех или иных этапах круглогодичного тренировочного процесса.

Подбор средств и методов спортивной подготовки осуществляется прикрепленным тренером, в том числе при выборе тренировочных (двигательных) заданий за основу должен быть принят исходный фонд таких заданий (программный материал), представленный в *разделе 3.7* настоящей Программы (*таблица 7*).

2.5. Требования к научно-методическому обеспечению спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки на ее этапах (БУ третьего и четвертого года обучения) осуществляется с учетом определяемой прикрепленным тренером целесообразности и имеющихся в распоряжении муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова возможностей организации такого сопровождения.

Прикрепленный тренер вправе самостоятельно решать вопрос об участии либо неучастии своих учеников в организуемых мероприятиях по научно-методическому сопровождению спортивной подготовки, поскольку только он использует в управлении спортивной подготовкой информацию, полученную в ходе этих мероприятий.

Мероприятия по научно-методическому сопровождению спортивной подготовки, организуемые муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова с учетом пожеланий тренеров, не должны включать в себя измерительные процедуры с участием спортсменов, представляющие опасность для жизни и здоровья, вызывающие чрезмерное напряжение организма, унижающие человеческое достоинство.

Информация, полученная в ходе мероприятий по научно-методическому сопровождению, может быть передана в сторонние организации только с ведома администрации муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова с обязательным соблюдением требований к защите персональных данных.

2.6. Требования к реализации воспитательной работы с легкоатлетами

Воспитательная работа с легкоатлетами, занимающимися в определенных группах спортивной подготовки, осуществляется целенаправленно и последовательно. Прикрепленным тренером разрабатываются и реализуются план и программа воспитательной работы, учитывающие содержание общего плана воспитательной работы муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубekerова.

План и программа воспитательной работы со спортсменами группы составляются тренером на очередной год спортивной подготовки. В них обеспечиваются преемственность и взаимосвязанность с предыдущими и последующими аналогичными документами.

План и программа воспитательной работы с группой легкоатлетов состоят из двух разделов: воспитательная работа в условиях тренировочного процесса и воспитательная работа во внутренировочное время. В планах воспитательной работы с группами выделяются основные направления реализации воспитательного процесса, которые затем конкретизируются в программах воспитательной работы.

К основным направлениям реализуемой с легкоатлетами воспитательной работы относятся:

- гражданское,
- патриотическое,
- нравственное,
- умственное,
- трудовое,
- эстетическое,
- правовое воспитание.

Программа воспитательной работы предусматривает:

- формулировку задач воспитания на каждое тренировочное занятие, а также подбор способствующих решению этих задач средств, методов и форм воспитания;
- формулировку задач воспитания во внутренировочное время и подбор способов их реализации.

2.7. Требования к организуемым на этапах спортивной подготовки мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В направлении предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним прикрепленными тренерами проводятся коллективные тренинги с занимающимися по антидопинговым образовательно-воспитательным программам (*раздел 3.9*). Указанные тренинги относятся к теоретической подготовке и организуются в начале первого года занятий на каждом из этапов спортивной подготовки. Фрагменты соответствующего тренинга включаются в заключительную часть нескольких подряд по расписанию тренировочных занятий (по окончанию двигательной деятельности занимающихся). Суммарная

продолжительность 30 тренингов – от 5 часов (300 минут) до 10 часов (600 минут) в зависимости от используемой программы.

Используемые антидопинговые образовательно-воспитательные программы имеют следующие отличительные особенности:

- они дифференцированы для спортсменов, занимающихся на каждом из выделяемых этапов многолетней спортивной подготовки, учитывают возрастные и психологические особенности соответствующего контингента и предусматривают наличие материала, необходимого для получения знаний с целью применения их на практике с учетом уровня подготовленности легкоатлетов;
- содержат рекомендации к организации и проведению образовательно-воспитательных занятий со спортсменами;
- формат реализации разработанных программ предусматривает возможность личного контакта спортсменов с проводящим занятия тренером, что позволяет рассматривать нетипичные ситуации и давать занимающимся ответы на интересующие их вопросы.

Помимо проводимых тренерами коллективных тренингов по антидопинговым образовательно-воспитательным программам, приведенным в *разделе 3.9*, по назначению администрации муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова в процессе спортивной подготовки определенных занимающихся используются иные антидопинговые обучающие программы, в первую очередь – рекомендованные к реализации ВАДА и РУСАДА к освоению в дистанционном режиме.

2.8. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на соответствующие этапы, количество занимающихся в группах

Нормативная продолжительность БУ – до 6 лет (при этом целесообразная продолжительность занятий на БУ – не менее 4 лет).

В группы БУ 1 года обучения могут быть зачислены кандидаты по достижению возраста 8 лет. Предельный возраст для зачисления в группы на БУ третьего и четвертого года обучения – 11 лет (нормативный показатель определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку; рекомендуемый норматив – 12 лет). Минимальная наполняемость групп на БУ 1 год подготовки – 15 человек, БУ 2 год подготовки- 12 человек, БУ 3-4 года подготовки – 10 человек, БУ 5-6 года подготовки – 8 человек. При этом устанавливается, что списочный состав групп не должен превышать (нормативный показатель определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом специфики имеющихся условий): БУ 1 год подготовки – 30 человек (рекомендуемый норматив – 15); БУ 2 год подготовки – 24 человек (рекомендуемый норматив – 13), БУ 3-4 года подготовки – 20 человек (рекомендуемый норматив – 12), БУ 5-6 года подготовки – 16 человек (рекомендуемый норматив – 10). Во всех

случаях возраст кандидатов определяется как разность текущего календарного года и года рождения кандидата.

2.9. Требования к объему тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Подлежащие безусловному выполнению минимальные этапные требования к объему тренировочного процесса установлены ФССП (таблица 2).

Таблица 2 Минимальные требования к объему тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки БУ 3-4 года обучения
Кол-во часов в неделю	12
Кол-во занятий в неделю	4
Кол-во часов в год	552
Кол-во занятий в год	184

Методически целесообразные параметры объема тренировочной деятельности, как правило, превышающие минимальные значения, приводятся в *разделе 3.5*. При планировании тренировочного процесса прикрепленным тренерам рекомендуется ориентироваться на методически целесообразные объемные показатели, но за ними остается право снижать планируемые объемные показатели до уровня представленных минимальных этапных требований.

2.10. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Минимальный объем соревновательной деятельности составляет (в течение годичного цикла спортивной подготовки):

- участие в контрольных соревнованиях: 4 раза – на БУ третьего и четвертого года обучения;
- участие в отборочных соревнованиях: 1-2 раза – до 2 лет подготовки на БУ;
- участие в основных соревнованиях: 1-2 раза – до 2 лет подготовки на БУ.

Максимальный объем соревновательной деятельности на каждом из этапов (третьего и четвертого года обучения) составляет 10 участия в соревнованиях (нормативные показатели определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку с учетом рекомендуемых целесообразных диапазонов числа соревновательных стартов (*раздел 3.5*)).

Участие в спортивных соревнованиях обусловлено соответствием возраста, пола и уровня спортивной квалификации занимающихся положению (регламенту) соответствующих соревнований, правилами вида спорта «легкая атлетика», выполнением занимающимися плана спортивной подготовки, прохождением (при необходимости) ими предварительного отбора к участию в соревнованиях, наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку, направляются муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова на

спортивные мероприятия в соответствии с содержащимся в настоящей Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

2.11. Структура годичного тренировочного цикла

Структурирование годичных (46-недельных) тренировочных циклов, используемых в занятиях с лицами, проходящими спортивную подготовку на этапах третьего и четвертого года обучения, полностью входит в прерогативу прикрепленного тренера. При планировании тренировочного процесса тренер вправе самостоятельно выбирать стратегию и тактику применения тренирующих воздействий, ориентируясь на получившие достаточно убедительное теоретическое обоснование и успешно апробированные ранее в спортивной подготовке легкоатлетов тренировочные концепции.

В муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова в качестве таковых признаются те концепции построения круглогодичной тренировки, которые кратко описаны в настоящем разделе и обозначены как:

- традиционная модель тренировочного макроцикла (наиболее полное исходное обоснование – в работах Л.П. Матвеева);
- равномерно-ступенчатая модель тренировочного макроцикла (наиболее полное исходное обоснование – в работах А.П. Бондарчука);
- блочная модель тренировочного макроцикла тренировочного макроцикла (наиболее полное исходное обоснование – в работах Ю.В. Верхошанского).

Изначально под тренировочным макроциклом (большим тренировочным циклом) понимается целостный, упорядоченный фрагмент тренировочного процесса, в котором в соответствии с основной решаемой задачей обеспечивается оптимальная динамика развития и удержания занимающимся состояния так называемой спортивной формы.

Спортивная подготовка в тренировочном макроцикле организуется так, чтобы адаптировать организм к тренировочным и соревновательным нагрузкам, обеспечивающим планомерное повышение физической подготовленности, а также совершенствование необходимых технико-тактических умений и навыков для их последующей реализации в соревновательной деятельности. С учетом тенденции расширения индивидуального календаря соревнований, который может включать от 2 до 4 наиболее ответственных (главных) стартов, распределенных на протяжении всего года, возникает необходимость встраивать в круглогодичную подготовку несколько тренировочных макроциклов. Может быть использовано построение круглогодичной системы занятий на основе одного (одноцикловое планирование), двух (двухцикловое планирование), трех (трехцикловое планирование) и иного числа больших тренировочных циклов.

Построение больших тренировочных циклов приоритетно зависит от основной задачи, решению которой посвящены занятия на том или ином этапе многолетнего спортивного совершенствования. На третьем и четвертом году обучения тренировочные макроциклы имеет смысл строить, главным образом, по типу круглогодичного подготовительного периода.

Основная решаемая задача состоит в формировании на основе всестороннего гармоничного физического развития и укрепления здоровья детей и подростков технических и функциональных предпосылок.

Задачи технико-тактической, физической, психологической подготовки решаются в основном параллельно и лишь в исключительных случаях – последовательно (если возникает необходимость устранить явно выраженные диспропорции в формируемой структуре подготовленности, а также при вынужденном изменении условий проведения учебно-тренировочных занятий).

Главный признак грамотно выстроенного тренировочного процесса в занятиях с начинающими легкоатлетами – планомерное повышение двигательной активности и показателей общего физического развития занимающихся на протяжении всего цикла подготовки. Соревновательная практика в основном сопряжена с целями проверки текущего уровня разносторонней подготовленности. Она используется для повышения эмоциональности спортивных занятий и повышения мотивации к участию в них. Специальная «подводка» к соревнованиям не осуществляется, и вопрос о структурировании круглогодичной тренировки с ориентацией на демонстрацию максимально возможного спортивного результата в этом случае вообще весьма условен.

Традиционная модель построения круглогодичной тренировки основана на выделении подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Задачи и содержание занятий в различных периодах круглогодичной тренировки, построенной по одно-, двух- и трехцикловой схемам, подробно раскрыты в общедоступной специальной литературе. В традиционной модели макроцикла в подготовительном периоде выделяют общеподготовительный (базовой подготовки) и специально-подготовительный этапы; в соревновательном периоде – этап непосредственной специальной подготовки и ранних соревнований, а также этап главных соревнований.

Традиционная модель построения круглогодичной тренировки легкоатлета основывается на следующих основных положениях:

- плавное, волнообразное и, в основном, противофазное изменение основных параметров тренировочных нагрузок (их объема и интенсивности, соотношения средств общей и специальной физической подготовки);
- в первой части подготовительного периода (на общеподготовительном этапе) планируется постепенное повышение интегрального показателя объема тренировочной нагрузки при относительно невысокой общей интенсивности работы; во второй половине этого периода (на специально-подготовительном этапе) интенсивность выполнения упражнений постепенно возрастает с

- достижением максимальных значений в соревновательном периоде при постепенном снижении объема выполняемой тренировочной работы;
- объем использования средств общей физической подготовки должен достигнуть максимальных значений в первой половине подготовительного периода и постепенно снизиться к соревновательному периоду; кроме того, объем использования этих средств должен быть значительным и в переходном периоде;
 - планируется умеренное использование средств специальной физической подготовки в переходном периоде и на общеподготовительном этапе подготовительного периода при постепенном росте их удельного веса по мере приближения к соревновательному сезону;
 - в целом относительно равномерное размещение основных тренировочных средств из арсенала физической и технико-тактической подготовки в тренировочном макроцикле и их комплексное использование для параллельного решения задачи повышения моторного потенциала занимающихся (путем использования средств общей и специальной физической подготовки) и задачи совершенствования умения реализовывать этот возрастающий потенциал (за счет использования средств технико-тактической подготовки);
 - на заключительном этапе за счет акцентированного использования соревновательного упражнения в качестве основного тренировочного средства интегральной подготовки результаты, достигнутые ранее по различным частным направлениям подготовки, объединяются в единое целое, характеризуемое их слаженностью и эффективностью комплексного проявления;
 - повторная тренировочная нагрузка на фоне неполного восстановления организма спортсмена в целом нежелательна, хотя в отдельных случаях это признается допустимым; в ходе занятий уровень специальной работоспособности в норме должен планомерно возрастать, а его устойчивое снижение свидетельствует об отклонении от правильной линии в организации занятий;
 - в ходе тренировочного процесса необходимо сохранять такое состояние легкоатлета, которое обеспечивает возможность регулярного успешного выполнения основного соревновательного упражнения при том, что участие в соревнованиях возможно и желательно на протяжении всего периода формирования спортивной формы.

В традиционной модели построения круглогодичной тренировки легкоатлетов выделяют 1-пиковый, 2-пиковый и многопиковый варианты.

Альтернативой традиционной модели построения круглогодичного тренировочного процесса легкоатлетов является так называемая блочная его модель, которая может быть охарактеризована следующими отправными положениями:

- в рамках годового тренировочного цикла предусматривается выделение «больших тренировочных этапов», каждый из которых включает от 3 до 5 месяцев занятий и «вписывается» в тренировочный макроцикл так, чтобы приурочить момент выхода организма спортсмена на новый уровень специальной работоспособности ко времени наиболее ответственного соревновательного старта;
- предусматривается существенно более выраженное противофазное изменение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, чем в традиционной модели построения тренировочного макроцикла;
- распределение тренировочной работы осуществляется в сопряженнопоследовательной форме организации нагрузок различной преимущественной направленности (а не в комплексной форме, характерной для традиционной модели), причем в начале большого адаптационного цикла применяются в основном нагрузки из арсенала средств специальной физической подготовки, объем которых в дальнейшем снижается при росте объема использования средств общей физической подготовки в сочетании с возрастающей интенсивностью выполнения соревновательного упражнения;
- в противовес относительно равномерному размещению используемых тренировочных средств в данной модели предусматривается концентрация нагрузок специальной направленности в форме относительно самостоятельных (поэтому речь идет об их «сопряжении») тренировочных «блоков», последовательное введение которых в подготовку должно обеспечить повышение силы и специфичности тренирующего воздействия по мере роста физических кондиций спортсмена и мощности механизмов энергообеспечения специфической работоспособности в соответствующих двигательных режимах;
- предусматривается обязательное «разведение» во времени объемных нагрузок различной преимущественной направленности, и прежде всего – «разведение» объемных нагрузок по средствам специальной физической и технической подготовки: акцентированная специальная физическая подготовка силовой направленности и пониженной интенсивности должна предшествовать акцентированной работе над техникой и скоростными характеристиками двигательных проявлений;
- повторная нагрузка на фоне неполного восстановления организма легкоатлета после предшествовавшего занятия признается не просто допустимой, но и желательной, в результате чего уровень специальной работоспособности в начале большого тренировочного этапа длительное время (1,5 – 2,5 месяцев) планомерно снижается, а по завершении использования концентрированных нагрузок из арсенала средств специальной физической подготовки через определенный промежуток времени должно наблюдаться существенное превышение исходного уровня специальной работоспособности;

- использование долговременного отставленного тренировочного эффекта концентрированных нагрузок по линии использования средств специальной физической подготовки призвано создать благоприятные условия для последующего освоения высокоинтенсивных нагрузок;
- следует постоянно, а не только с приближением соревновательного сезона, стремиться в тренировочном процессе к моделированию режима работы организма спортсмена, присущего соревновательным условиям (иначе в «единое целое» результаты, достигнутые по различным направлениям тренировки, достаточно квалифицированному спортсмену затем объединить не удастся);
- участие в соревнованиях в первую половину большого тренировочного этапа признается проблематичным по причине того, что структура специальной подготовленности из-за специфического характера выполняемой тренировочной работы на фоне хронического недовосстановления функциональных возможностей организма и специфического состава используемых тренировочных средств в это время существенно видоизменена (в спортивной практике получил хождение жаргонный термин «разобранный спортсмен»).

Посыл к использованию блочной модели заключается в понимании того обстоятельства, что квалифицированные легкоатлеты обладают настолько высоким уровнем специальной физической подготовленности, что дальнейшее его повышение, являющееся необходимым условием продолжения роста их спортивного мастерства, возможно лишь за счет сильных и достаточно продолжительных тренирующих воздействий необходимой направленности.

Характерная для традиционной модели комплексная направленность тренировочного процесса этого обеспечить не может. Она предполагает распределенное использование разнонаправленных нагрузок, которые не способны вызвать в организме адаптационные перестройки в нужном направлении.

В дополнение к этому, при комплексной тренировке (при освоении больших парциальных объемов нагрузок разной направленности) создаются условия для конкурентных отношений между процессами, лежащими в основе совершенствования отдельных функциональных систем организма, а также между тренировочными эффектами применения разнонаправленных нагрузок.

В этой связи признается целесообразным применение в системе подготовки высококвалифицированных легкоатлетов особой формы сосредоточения объема специализированной тренировочной нагрузки для создания акцентированного тренирующего воздействия на организм использованием высокообъемных однонаправленных нагрузок в течение ограниченного во времени (до 2,5 месяцев) этапа. При этом производится разделение разных по направленности нагрузок на так называемые «блоки» (до 3–4 недель), после которых целесообразна реабилитационная пауза (7–10 дней) для активации компенсаторных процессов. После завершения всего этапа специальной физической подготовки требуется более

продолжительный реабилитационный период, связанный со стабилизацией на новом уровне осуществленных в организме функциональных перестроек (проявление отставленного тренировочного эффекта).

Акцентированное тренирующее воздействие приводит к глубоким функциональным изменениям, выступающим предпосылкой к последующему сверхвосстановлению энергетического потенциала и переходу организма на более высокий уровень специальной работоспособности. Важное условие применения концентрированных нагрузок – их относительно невысокая интенсивность, так как большие объемы использования сходных по направленности тренировочных средств уже сами по себе обеспечивают должную интенсификацию тренировочного процесса.

На практике концентрированной может быть признана такая физическая нагрузка, парциальный объем которой в месяце сосредоточения составляет порядка 23–25 % от оптимальной величины годового парциального объема. Концентрация однонаправленной нагрузки целесообразна, в первую очередь, для повышения эффективности специальной физической подготовки и может применяться для относящихся к ней нагрузок любой преимущественной направленности. Но особое значение (и не только для повышения уровня специальной физической подготовленности легкоатлета, но и для упорядочения всего комплекса тренирующих воздействий в тренировочном макроцикле) имеет концентрация специализированных нагрузок силовой направленности.

Использование такого приема позволяет без каких-либо негативных последствий сократить годовой парциальный объем силовой нагрузки на 13–15 % по сравнению с тем, который осваивается при использовании традиционной организации нагрузок в тренировочном макроцикле. Блочная модель тренировочного макроцикла подразумевает широкое и целенаправленное использование средств общей физической подготовки в сочетании их со средствами специфической направленности.

Основной смысл применения средств общей физической подготовки состоит в создании эффекта переключения на деятельность, контрастную специальной тренировочной работе и способствующую тем самым посттренировочному восстановлению работоспособности после объемных (в начале большого тренировочного этапа) и высокоинтенсивных (в его конце) нагрузок. В целом средства из арсенала общей физической подготовки осваиваются в режиме низкой интенсивности. Однако для того, чтобы подготовить организм к переходу на преимущественное совершенствование скоростных двигательных проявлений и техническое совершенствование, при снижении концентрации основной нагрузки интенсивность осваиваемых средств, относящихся к общей физической подготовке, несколько возрастает.

В блочной модели построения круглогодичной тренировки легкоатлетов условно выделяются «жесткий», «средний» и «мягкий» варианты, которых отличаются общей продолжительностью «большого тренировочного этапа».

Жесткий вариант отводит ему приблизительно 5 месяцев, средний – примерно 4 месяца, мягкий – около 3 месяцев. Соответственно, период концентрации специальных силовых нагрузок составляет около 2,5 месяцев, около 2 месяцев и около 1,5 месяцев.

Считается, что при меньшей продолжительности периода использования концентрированных нагрузок специальной силовой направленности не удастся с достаточной надежностью «запустить» такую форму долговременной компенсаторной адаптации организма спортсмена к систематически используемым нагрузкам одной преимущественной направленности, которая характеризуется устойчивым снижением соответствующих показателей подготовленности в блоке силовой работы и их выраженным последующим «сверхвосстановлением» после снятия массированного тренирующего воздействия (продолжающемся вплоть до участия в главном старте соревновательного сезона).

Ключевые особенности так называемой равномерно-ступенчатой модели тренировочного макроцикла базируются на следующем:

- построение тренировочного макроцикла сводится к управлению процессом совершенствования спортивного мастерства на основе моделирования целесообразной последовательности периодов развития, сохранения и утраты спортивной формы в зависимости от личного календаря соревнований и индивидуальных особенностей конкретного легкоатлета с позиции индивидуально присущего ему времени вхождения в состояние спортивной формы и стоящих тренировочных задач;
- развитие спортивной формы происходит у легкоатлетов на протяжении разного периода времени, продолжительность которого (от 2 до 8 месяцев) зависит в первую очередь от индивидуальных адаптационных возможностей; на протяжении спортивной карьеры продолжительность присущего конкретному спортсмену периода развития спортивной формы почти не меняется (некоторое увеличение сроков встречается лишь на завершающем этапе активных спортивных занятий);
- в состояние спортивной формы спортсмен входит в каждом отдельно взятом двигательном задании в зависимости от сроков его включения в тренировочный процесс; в ходе развития спортивной формы не имеет смысла видоизменять комплексы используемых тренирующих воздействий; программу занятий в тренировочных микроциклах целесообразно временно стандартизировать, как по составу и очередности использования средств, так и по их объему и интенсивности, поскольку при существенных отклонениях от стереотипа вхождение в спортивную форму удлинится при том же самом потенциально достигаемом новом уровне спортивной подготовленности;
- подбирать тренировочные средства для этапа развития спортивной формы следует по принципу «дополнительности», т.е. использовать воздействия лишь на те функциональные системы или стороны специальной

подготовленности, которые в данный момент ограничивают рост спортивной результативности;

- длительность предварительной тренировки без основного соревновательного упражнения у достаточно подготовленного легкоатлета практически не отражается на времени вхождения в состояние спортивной формы; отсюда следует, что основное соревновательное упражнение должно применяться в тренировочном процессе постоянно (в каждом тренировочном микроцикле), в том числе – в соревновательных режимах (необходимы регулярные соревновательные старты или контрольные тренировочные занятия);
- у большинства легкоатлетов продолжительность этапа сохранения спортивной формы не превышает двух месяцев, однако его можно увеличить на весьма длительный отрезок времени, если не реже одного раза в 3–4 недели занятий видоизменять комплекс используемых тренировочных средств, причем нагрузки при этом могут быть менее объемными и интенсивными, нежели в период становления спортивной формы;
- утрата спортивной формы наблюдается тогда, когда после вхождения в нее легкоатлет продолжает более двух месяцев использовать тот же самый комплекс тренирующих воздействий либо на месяц и более исключает из этого комплекса отдельные из ставших привычными тренировочных средств, не включая в него взамен новые;
- предусматривается комплексное, параллельное и неизменное по соотношению в реализуемых микроциклах занятий использование тренировочных средств из арсенала технической, а также общей и специальной физической подготовки в пропорции, характерной для данного уровня спортивного мастерства и необходимой для конкретного легкоатлета с учетом его специализации и индивидуальных особенностей структуры специальной подготовленности.

Используемые варианты построения тренировочного макроцикла по равномерно-ступенчатой модели связаны с продолжительностью индивидуально присущего спортсмену периода вхождения в состояние спортивной формы, которое определяется проведением регулярного (один раз в 1–2 недели занятий) тестирования двигательных возможностей либо отслеживанием динамики спортивной результативности после первых двух месяцев занятий с включением в тренировочный процесс определенным образом стандартизированного тренировочного микроцикла.

В качестве основных в данном случае выделяются варианты модели для спортсменов с вхождением в состояние спортивной формы в течение двух, трех и четырех месяцев. Визуализация пяти наиболее часто используемых на практике вариантов описанных моделей построения круглогодичной тренировки применительно к занимающимся со специализацией в скоростно-силовых легкоатлетических дисциплинах.

При этом применительно к занимающимся со специализацией в легкоатлетических дисциплинах, предъявляющих приоритетные требования к развитию выносливости, данные модели подлежат использованию (в первом приближении) при следующем изменении обозначений соответствующих графиков:

- общей и специальной силовой подготовки – на общую и специальную тренировочную работу аэробной направленности;
- общей и специальной скоростно-силовой подготовки – на общую и специальную тренировочную работу аэробно-анаэробной направленности;
- общей и специальной скоростной подготовки – на общую и специальную тренировочную работу анаэробной направленности.

2.12. Примерные режимы тренировочной работы на этапах спортивной подготовки, вытекающие из установленных требований к объему тренировочного процесса

Установленные ФССП минимальные требования к объему тренировочного процесса выводят на следующие ориентировочные режимы тренировочной работы: на БУ (третьего и четвертого года занятий): круглогодичное использование четырехразовых занятий в неделю продолжительностью в среднем по 2 часа 30 минут.

Следует отметить, что указанные выше временные параметры характеризуют рабочее время тренера, измеряемое в астрономических часах. В него входят и сопутствующие действия: подготовка мест занятий и необходимого инвентаря, контроль (при необходимости) за приемом занимающимися гигиенических процедур, и др.

В соответствии с разъяснением специалистов Федерального центра подготовки спортивного резерва, собственно тренировочная деятельность занимающихся должна измеряться в академических часах. Изменение объемов тренировочного процесса до методически обоснованных параметров подразумевает использование несколько иных тренировочных режимов, представленных в *разделе 3.5 (таблица 4), разделе 3.8 (таблицы 12, 13)*. Эти уточненные применительно к каждому году занятий на том или ином этапе спортивной подготовки и виду используемых микроциклов тренировочные режимы не противоречат вытекающим из минимальных этапных требований к объему тренировочного процесса, а уточняют и конкретизируют их.

2.13. Предельные тренировочные нагрузки, предельный объем соревновательной деятельности, объем индивидуальной спортивной подготовки

В тренировочном процессе на этапах спортивной подготовки (БУ третьего и четвертого года) используется весь спектр описанных в специальной литературе тренировочных нагрузок различной направленности, являющихся суммарным физиологическим итогом отдельного занятия, – от малых (с восстановительным периодом функциональных показателей до исходного уровня в направлении

освоенного тренирующего воздействия до нескольких часов) до больших (с восстановительным периодом функциональных показателей до исходного уровня в направлении освоенного тренирующего воздействия до 2 – 3 дней).

Чрезмерные тренировочные нагрузки, которые вызывают столь значительное целенаправленное утомление в соответствии с решаемыми в занятии задачами, которое компенсируется восстановительным периодом продолжительностью свыше 3 дней, в спортивной подготовке легкоатлетов муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско – юношеская спортивная школа №2 города Кузнецка им. А. Т. Абубекерова не используются.

Дозировка выполнения двигательных заданий для каждого занимающегося осуществляется на основе констатации тренером характерных внешних признаков текущего утомления. По достижении (согласно внешним признакам утомления во время занятия) запланированной величины нагрузки тем или иным занимающимся, дальнейшая тренировочная работа в основной части этого занятия с его участием прекращается по указанию тренера.

Предельный объем соревновательной деятельности определяется методически целесообразным уровнем, установленным для каждого из этапов спортивной подготовки (*раздел 3.5*) с учетом легкоатлетической специализации занимающихся. Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется прикрепленным тренером исходя из возможностей, предоставляемых групповым форматом проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и текущей наполняемостью групп.

ГЛАВА III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению отбора к занятиям легкой атлетикой на этапах спортивной подготовки

Под отбором к занятиям легкой атлетикой по программам спортивной подготовки понимается комплекс мер организационного и методического характера, посредством которых оценивается индивидуальная предрасположенность к спортивным достижениям, и в составе привлекаемых или привлеченных к занятиям лиц выявляются обладающие наиболее высоким спортивным потенциалом для создания предпочтительных условий к дальнейшему спортивному совершенствованию, в том числе с учетом легкоатлетической специализации. При отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья ни о каком ограничении доступа к занятиям легкой атлетикой в процессе спортивного отбора речь идти не должна.

В ходе спортивного отбора ограничивается состав групп спортивной подготовки, в которых должны оставаться только представители спортивного резерва – лица, обладающие необходимым спортивным потенциалом для вхождения в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации».

Спортсменам, не включенным в группы спортивной подготовки очередного этапа, может быть рекомендовано продолжить занятия легкой атлетикой вне организационной системы спортивной подготовки. Поскольку ФССП устанавливает 4 этапа многолетней спортивной подготовки, на каждом из которых наполняемость групп планомерно сокращается, признается целесообразным организационное сопряжение этапности спортивного отбора (последовательной оценки спортивной перспективности занимающихся) с этапностью спортивной подготовки.

Установлено, что надежность долгосрочного прогнозирования спортивных достижений возрастает, если приоритетно ориентироваться на темпы роста значимых показателей двигательной подготовленности, а не на их исходный уровень. Важно оценить «реактивность» организма спортсмена – степень адаптационного ответа на физические нагрузки.

Считается, что удовлетворительный прогноз может быть осуществлен по темпам прироста значимых показателей подготовленности лишь через первые 1,5 – 2 года спортивных занятий с адекватными физическими нагрузками и при одновременном учете типа биологического созревания спортсмена или спортсменки. У так называемых акселератов (детей и подростков с ускоренным биологическим созреванием) исходный уровень показателей может быть выше, и темпы их прироста вначале могут быть высокими, однако затем они, как правило, существенно снижаются. У ретардантов (лиц, для которых характерно отсроченное биологическое созревание) физическое развитие поначалу несколько запаздывает, однако со временем часто оказывается выше, чем у акселератов.

С позиции прогностической значимости выстраивается следующая иерархия факторов, подлежащих учету при долгосрочной оценке потенциальных возможностей юных легкоатлетов:

1. Наследственность (генетическая предрасположенность в целом).
2. Антропометрические данные.
3. Координационные предпосылки.
4. Функциональные и физические задатки.
5. Особенности психики (в том числе психологическая настроенность на занятия легкой атлетикой).
6. Динамика спортивных результатов.

По мере взросления спортсменов и перехода их на очередные этапы спортивной подготовки оценка прогностической значимости перечисленных выше факторов принципиально изменяется. Все более значимыми для дальнейшего отбора становятся критерии, связанные с теми факторами, которые прежде имели относительно невысокую прогностическую значимость.

Первоочередные действия при формировании контингента лиц, приглашаемых к участию во вступительных испытаниях для зачисления (перевода) на БУ, целесообразнее всего связать со знакомством с родителями и другими членами семей кандидатов на зачисление в группу спортивной подготовки. Признается оправданным вести отбор детей к занятиям легкой атлетикой в первую очередь по значимым антропометрическим, координационным, физическим, функциональным, психологическим признакам ближайших родственников. Еще более оправдано формирование контингента по высоким достижениям родственников отбираемых детей в легкой атлетике или близких по специфике моторных проявлений видах спорта, поскольку такие достижения с высокой вероятностью свидетельствуют о наличии генетических предпосылок к высокому спортивному потенциалу отбираемых кандидатов на зачисление в группы БУ.

Каждая легкоатлетическая специализация предъявляет определенные требования к тотальным размерам тела и (особенно) конституциональным пропорциям сильнейших спортсменов. Поэтому при оценке спортивной перспективности один из значимых критериев – выявление соответствия телосложения кандидата возможности достижения высоких результатов при определенной последующей легкоатлетической специализации.

Применительно к каждой из легкоатлетических специализаций существует антропометрический эталон, к которому следует стремиться в отборе. Чем выше уровень мастерства – тем больше похожи спортсмены друг на друга по ключевым для данной специализации антропометрическим признакам, причем речь идет о консервативных признаках, слабо подверженных средовому влиянию.

Вместе с тем существуют и общие положения, к которым для легкой атлетики в целом следует отнести:

- относительно длинные конечности (особенно нижние);
- относительно узкий таз;

- специфический для определенной соревновательной дисциплины ростовой параметр и росто-весовой индекс;
- так называемое «тонкое колено» (в поперечном измерении);
- высокие своды стопы;
- низкий удельный вес жировой ткани;
- крепкое и длинное ахиллово сухожилие.

Поскольку большинство из перечисленных признаков относится к морфологии костной ткани, именно скелетные особенности при изучении антропометрических данных юного легкоатлета оцениваются в приоритетном порядке. Природная предрасположенность к выполнению специфических для определенного вида соревновательной деятельности движений, их экономичность, внешняя легкость, умение расслаблять мышцы в нужных фазах двигательного акта, быстрое овладение новыми двигательными умениями и навыками – все это подлежит учету при спортивном отборе.

При оценке координационных способностей легкоатлетов использование инструментальных методик затруднено. Оценка осуществляется специалистами в основном путем наблюдения за двигательными проявлениями спортсменов. Один из подходов к оценке координационной предрасположенности к занятиям легкой атлетикой состоит в следующем. Поскольку бегуну, прыгуну, метателю исключительно важно обладать согласованностью движений маховыми и опорными звеньями в локомоторных или бросковых движениях, оценивается умение кандидатов использовать в движениях так называемые «реактивные» и внешние силы, а не только энергию мышечного напряжения.

Для этого выполняются следующие действия:

- измеряется результативность броска, прыжка или времени преодоления отрезка дистанции в условиях, когда юный спортсмен может выполнять движения только или преимущественно за счет активных мышечных усилий («выключая» маховые движения, изменяя условия опорного взаимодействия и инерционные проявления, уменьшая длину разбега перед прыжком или убирая его вовсе перед выполнением финального движения в метаниях);
- измеряется результативность в обычных (привычных) условиях выполнения того же упражнения;
- определяется разница в результатах, величина которой прямо пропорционально отражает умение использовать «внешние» силы.

Характеристики различных сторон функциональной и физической подготовленности, несмотря на относительно невысокую прогностическую значимость на начальных этапах занятий, используются при спортивном отборе легкоатлетов, прежде всего – к занятиям на БУ. При этом следует внимательно относиться к выбору индикаторных показателей именно тех качеств, которые важны для сильнейших взрослых представителей избранного вида легкой атлетики, а не для успешной соревновательной конкуренции со сверстниками.

Оценке типа нервной деятельности, особенностей характера, преобладающей мотивации, волевых качеств также следует уделять должное внимание на всех этапах спортивного отбора. Как и показатели состояние здоровья, психологические показатели могут иметь лимитирующий характер.

Психологическая оценка проводится по психолого-педагогическому, психическому и психофизиологическому направлениям контроля. В первом случае речь идет о фиксированных наблюдениях, использовании опросников и тестов самооценки, во втором – о методах диагностики быстроты и точности реакций, устойчивости внимания, точности двигательных восприятий, в третьем – о методах оценки психофизиологических состояний занимающихся в тренировочных занятиях или на соревнованиях.

Наряду с этим, существует общий критерий, по которому можно установить пригодность к занятиям спортом с психологической точки зрения – это отношение занимающихся к состязательной деятельности. Тем, кто проявляет активный и стойкий интерес к соревновательному соперничеству, должно уделяться приоритетное внимание. На БУ эти критерии следует использовать весьма осторожно, поскольку разница в спортивных результатах, показанных юными легкоатлетами-одногодками на начальных этапах многолетнего совершенствования, в значительной степени обусловлена темпами биологического созревания, а также характером освоенных тренирующих воздействий.

Однако при адекватности тренирующих воздействий, корректном учете типа биологического созревания и тренировочного стажа спортсмена возрастная динамика соревновательной результативности информативна и для долгосрочной оценки спортивного потенциала.

3.2. Рекомендации по планированию должной динамики спортивной результативности легкоатлетов

В основу грамотного построения многолетней спортивной подготовки должен быть положен тренерский прогноз спортивного потенциала конкретного юного легкоатлета. Если оцененный потенциал ученика позволяет рассчитывать на продолжение занятий вплоть до возрастной зоны оптимальных возможностей в соответствующей соревновательной дисциплине, то пик спортивной карьеры в большинстве случаев имеет смысл планировать именно на эту возрастную зону, чтобы легкоатлет смог наиболее полно себя реализовать.

В таком случае категорически нежелательно форсирование подготовки, связанное с ранней специализацией средств и методов повышения спортивной результативности, преждевременной интенсификацией применяемых нагрузок. Если же спортивная одаренность ученика не позволяет рассчитывать на столь долговременные регулярные занятия, то планируемый пик спортивной карьеры может быть смещен на молодежный, юниорский или юношеский возраст. И тогда оправдано ускоренное (в разумных пределах) «обострение» спортивной подготовки для обеспечения повышенной текущей, а не отсроченной, как в первом случае, соревновательной конкурентоспособности.

Следовательно, спортивная подготовка легкоатлета должна иметь целевой характер, причем определяющими при ее построении становятся долговременные ориентиры в совершенствовании мастерства, которые обуславливают постановку и последующую корректировку промежуточных (этапных) целей и задач.

Тренеру в первую очередь необходимо осуществить прогноз вероятности продолжения спортивной подготовки ученика вплоть до возрастной зоны оптимальных возможностей, поскольку результаты такого прогноза влияют на выбор стратегии долгосрочного планирования. Зона оптимальных возможностей в той или иной соревновательной дисциплине характеризуется возрастными границами, в которых усредненный показатель лучших результатов в сезоне элитных легкоатлетов одинакового возраста изменяется статистически недостоверно.

Для БУ и последующих этапов спортивной подготовки имеет смысл осуществлять моделирование должных (предпочтительных) темпов ежегодного роста спортивной результативности в зависимости от прогнозируемого потенциала в возрастной зоне оптимальных возможностей применительно к определенной соревновательной дисциплине.

Стандартный порядок действий пригодны для использования применительно к большинству соревновательных дисциплин, однако иногда необходимы уточнения. Если в многолетней спортивной подготовке планируется переход на смежную соревновательную дисциплину, то начиная с возраста перехода необходимо построить новую шкалу спортивной результативности на оси ординат, определив эквивалентность результатов в «точке перехода» на основе норм Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) или специальных таблиц, переводящих спортивные результаты легкоатлетов в очки.

В процессе многолетнего совершенствования в зависимости от достигаемых промежуточных результатов прогноз спортивного потенциала легкоатлета уточняется, и в соответствии с этим способом корректируются очередные промежуточные ориентиры (должные показатели) соревновательной результативности. Это необходимо для сохранения целевого характера спортивной подготовки по всем ее основным параметрам.

3.3. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе. Форма организации тренировочных занятий

Виды спортивной подготовки, используемые в тренировочном процессе, перечислены в разделе 2.3 настоящей Программы вместе с указанием их должного соотношения в соответствии с ФССП (по отводимому времени в структуре занятий) на каждом из этапов спортивной подготовки (БУ третьего и четвертого года обучения).

Форма организации занятий с легкоатлетами на этапах спортивной подготовки (БУ третьего и четвертого года) – учебно-тренировочные занятия под руководством прикрепленных тренеров по утвержденному расписанию в

соответствии с утвержденными планами (с предоставляемой тренеру возможностью управлять содержанием и объемом тренирующих воздействий в зависимости от особенностей текущего состояния спортсменов и иных релевантных факторов).

3.4. Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с легкоатлетами на этапах спортивной подготовки

Тренировочные средства (двигательные задания), используемые в занятиях с представителями тех или иных спортивных и соревновательных дисциплин легкой атлетики на БУ и последующих этапах спортивной подготовки, существенно отличаются. Единственным общим критерием при их классификации является преимущественная направленность на совершенствование определенного компонента спортивной подготовленности. Физические упражнения, используемые в двигательных заданиях для легкоатлетов, подразделяются на общеподготовительные и специальноподготовительные.

Назначением общеподготовительных упражнений решаются следующие задачи:

- формирование общей физической и разносторонней технической подготовленности (это направление превалирует в занятиях с начинающими спортсменами);
- подготовка организма к специализированной тренировочной работе (в основном это характерно для подготовительной части занятий);
- направленное восстановление после специализированной работы переключением на неспецифическую двигательную деятельность с использованием малых нагрузок контрастной направленности по отношению к основной работе (преобладает в подготовке квалифицированных спортсменов и применяется преимущественно в заключительной части занятий).

Специально-подготовительные упражнения, используемые в тренировочных заданиях для легкоатлетов, подразделяются на подводящие и развивающие. Первые направлены на освоение формы (техники) основного и смежных соревновательных упражнений, вторые – на совершенствование тех функциональных возможностей и физических качеств, к которым основным и смежными с ним соревновательными упражнениями предъявляются повышенные требования (во втором случае ориентация на технику соревновательных упражнений менее выражена, хотя и присутствует).

Таким образом, обозначаются 3 основных вектора применения тренирующих воздействий в подготовке всех легкоатлетов:

- 1) **специальная физическая и техническая**, т.е. специальная технико-физическая подготовка (применительно к циклическим соревновательным упражнениям с приоритетными требованиями к проявлению специальной

выносливости правомерно говорить в основном о специальной тактико-физической подготовке) с использованием подводящих упражнений;

- 2) **специальная физическая подготовка** с использованием развивающих упражнений;
- 3) **общая физическая и техническая подготовка** с использованием общеподготовительных упражнений.

При планировании и контроле освоения нагрузок, а также выработке решений по коррекции тренировочного процесса без существенных потерь в осознанности предпринимаемых действий можно оперировать не более чем 6–7 переменными.

По этой причине нерационально выделять свыше 7 групп тренировочных средств применительно к планированию и управлению тренировкой легкоатлетов любой специализации, за исключением многоборья. Причем в настоящее время оправдана распространяемая на всех участников спортивной подготовки легкоатлетов унификация классификатора тренировочных средств. Это необходимо для каталогизации двигательных заданий, формирования и пополнения информационных баз данных о построении тренировочного процесса, более продуктивного обмена опытом тренерской работы.

Применительно к скоростно-силовым спортивным дисциплинам выделяются следующие направления тренирующих воздействий и число групп тренировочных средств по каждому направлению:

- специальная технико-физическая подготовка – special technical and physical preparation, или «ТР»; при построении тренировки в беге на короткие дистанции, прыжках и метаниях выделяются 2–3 группы средств, в многоборьях – вынужденно больше в соответствии с количеством «технических» видов программы (многоборье);
- специальная скоростная (спринтерская беговая) подготовка – special speed preparation, или «S»; 1–2 группы средств; - специальная скоростно-силовая (в зависимости от спортивной дисциплины – прыжковая или бросковая) подготовка – special speed-power preparation, или «SP»; 1–2 группы средств;
- специальная силовая подготовка – special power preparation, или «Р»; 1 группа средств;
- - общая физическая и техническая подготовка – general physical and technical preparation, или «GPT»; 1 группа средств.

Применительно к управлению тренировкой легкоатлетов-многоборцев дополнительно выделяется совокупность тренирующих воздействий, направленных на совершенствование общей выносливости – endurance improvement, или «Е»; 1 группа средств. При этом с учетом многосторонней направленности остальных воздействий не выделяется группа средств «GPT».

Применительно к циклическим легкоатлетическим спортивным дисциплинам с преимущественным проявлением выносливости направления тренирующих воздействий классифицируются следующим образом:

- специальная технико-физическая и тактико-физическая подготовка – special technical (tactical) and physical preparation, или «ТР»; 1 группа средств;
- специальная аэробная подготовка (бег, в спортивной ходьбе – в основном ходьба, в соответствующих зонах интенсивности – special aerobic preparation, или «Ае»; 2 группы средств;
- специальная анаэробная подготовка (в основном – бег в соответствующей зоне интенсивности) – special anaerobic preparation, или «Ап»; 1 группа средств;
- специальная аэробно-анаэробная подготовка (бег, в спортивной ходьбе – в основном ходьба, в соответствующей зоне интенсивности) – special aerobic-anaerobic preparation, или «АеАп»; 1 группа средств;
- специальная силовая подготовка (бег и прыжки в гору, по песку, и т.д., в спортивной ходьбе – в основном ходьба в гору, по песку, и т.д.) – special power preparation, или «Р»; 1 группа средств;
- общая физическая и техническая подготовка – general physical and technical preparation, или «Г»; 1 группа средств.

Группы тренировочных средств в порядке снижения специфичности представлены в *таблице 3*.

Таблица 3 Универсальный классификатор направлений подготовки легкоатлетов для БУ и последующих этапов с соответствующими группами тренировочных средств (используется далее по тексту настоящей Программы)

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Обобщенная мера нагрузки
1. Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»:		
1.1. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м		
ТР-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Км
ТР-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Км
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	Раз
S	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	Км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	Т
G	Общеподготовительные упражнения	Ч
1.2. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м		
ТР-1	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 %	Км
ТР-2	Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %	Км
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	Раз
S	Бег на отрезках свыше 100 м с интенс. 90 % и ниже, интервальный бег	Км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	Т
G	Общеподготовительные упражнения	Ч
2. Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции»:		
2.1. Соревновательные дисциплины: - бег 800 м; - бег 1500 м		
ТР	Бег с моделированием соревновательной деятельности	Км
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме	Км
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем	Км
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном	Км

An	Бег в анаэробном режиме	Км
P	Специальные силовые упражнения	Км
G	Общеподготовительные упражнения	Ч
2.2. Соревновательные дисциплины: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м		
TP	Бег с моделированием соревновательной деятельности	Км
AeAn	Бег в аэробно-анаэробном режиме	Км
Ae-1	Бег в аэробном режиме развивающем	Км
Ae-2	Бег в аэробном режиме восстановительном	Км
An	Бег в анаэробном режиме	Км
P	Специальные силовые упражнения	Км
G	Общеподготовительные упражнения	Ч
3. Спортивная дисциплина «Прыжки»:		
3.1. Соревновательная дисциплина: - прыжок в длину		
TP-1	Прыжки в длину с полного и длинных разбегов	Раз
TP-2	Прыжки в длину со среднего и коротких разбегов	Раз
S-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Км
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 %	Км
SP	Прыжковые упражнения	отгалкив.
P	Специальные силовые упражнения	Т
G	Общеподготовительные упражнения	Ч
3.2. Соревновательная дисциплина: - прыжок тройной		
TP-1	Прыжки тройные с полного и длинных разбегов	Раз
TP-2	Прыжки тройные со среднего и коротких разбегов	Раз
S-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Км
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 %	Км
SP	Прыжковые упражнения	отгалкив.
P	Специальные силовые упражнения	Т
G	Общеподготовительные упражнения	Ч
4. Спортивная дисциплина «Метания»:		
4.1. Соревновательная дисциплина: - толкание ядра		
TP-1	Толчки ядра соревновательных параметров	Раз
TP-2	Толчки ядра несоревновательных параметров	Раз
SP-1	Бросковые упражнения	Раз
SP-2	Прыжковые упражнения	отгалкив.
P	Специальные силовые упражнения	Т
S	Спринтерские беговые упражнения	Км
G	Общеподготовительные упражнения	Ч
5. Спортивная дисциплина «Многоборье»:		
5.1. Соревновательная дисциплина: - двоеборье, троеборье (ж., м.)		
TP-3	Прыжки в длину	Раз
TP-4	Толкание ядра	Раз
S	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %	Км
SP	Прыжковые упражнения	отгалкив.
P	Специальные силовые упражнения	Т
E	Упражнения для совершенствования общей выносливости	Км

В спортивной подготовке легкоатлетов тренерами применяется широкий арсенал методов. Наряду с тренировочными методами (методами практических упражнений) используются методы дидактические (словесные и наглядные).

Методы практических упражнений подразделяются на 2 категории:

1) методы, направленные преимущественно на формирование двигательных умений и навыков;

2) методы, направленные преимущественно на развитие физических качеств.

Первая категория методов, в свою очередь, включает:

- методы расчлененного обучения (предполагают разделение упражнения на части с последовательным их объединением в целостное двигательное действие по мере освоения);
- методы целостного обучения (с самого начала движения осваиваются в составе той целостной структуры, которая типична для двигательного действия).

Вторая категория методов включает в свой состав:

- методы сопряженного воздействия, или общего упражнения (тренирующее воздействие распространяется на комплекс функциональных свойств, либо направлено на одновременное совершенствование физических качеств и их реализации в техническом навыке);
- избирательно направленного воздействия, или локального упражнения (тренирующее воздействие распространяется преимущественно на те физические качества и функциональные свойства, которые избираются его объектом).

При этом по признаку стандартизации либо варьирования различают *методы*:

- повторного, или стандартного упражнения (повторение двигательных действий в единообразных условиях после относительно полного восстановления, как правило – серийно);
- вариативного, или переменного упражнения (при выполнении двигательных действий их параметры направленно изменяются по продолжительности, темпу, ритму, величине усилия – с тенденцией к увеличению или снижению).

По признаку прерывности либо слитности выделяют *методы*:

- интервального упражнения (нормируются интервалы отдыха в процессе работы, характер и продолжительность которых в основном и определяют тренировочный эффект);
- непрерывного упражнения (двигательные действия выполняются в слитном режиме – равномерно или с изменением темпа).

Все перечисленные выше методы являются разновидностями метода строго регламентированного физического упражнения. Наряду с ним используются соревновательный метод (выполнение регламентированных двигательных действий в состязательной форме) и игровой метод (выполнение двигательных действий без строгого регламентирования в форме игры по установленным правилам).

3.5. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

При построении многолетнего тренировочного процесса в качестве ориентира принимается обобщенная модель динамики объема тренировочных и соревновательных нагрузок, представленная в *таблице 4*.

Таблица 4 Режимы тренировочной работы, рекомендуемые к использованию в занятиях на различных этапах многолетней спортивной подготовки (включая обладающие тренирующим потенциалом физические нагрузки, связанные с участием в соревнованиях)

Параметры тренировочной работы	ТЭ, годы	
	1-й	2-й
Общее количество тренировочных и соревновательных часов (академических)	390	468
Общее количество тренировочных и соревновательных событий	243	275
Количество основных тренировочных занятий и соревновательных стартов	182	182
Количество дополнительных тренировочных занятий	61	93
Количество занятий с большими по величине нагрузками	-	-
Количество занятий со значительными по величине нагрузками	134	144
Количество занятий со средними по величине нагрузками	109	131
Количество занятий с малыми по величине нагрузками	-	-

Данная модель не противоречит установленным ФССП нормативным показателям объема тренировочной деятельности, но при этом позволяет обеспечить большую сбалансированность и необходимую преемственность многолетнего тренировочного процесса. Долгое время было принято считать, что продуктивность спортивной подготовки повышается пропорционально числу проводимых тренировочных занятий. Отсюда вытекает известная методическая линия на проведение все большего числа тренировок в неделю и за год, а также на планирование все большего числа двух- и трехразовых тренировок в день по мере роста мастерства занимающихся и их способности к освоению повышенных тренировочных нагрузок. При этом зачастую упускается из виду то, что основной тренировочный эффект обеспечивается не суммой выполненной тренировочной работы, а ее дозировкой и направленностью в отдельных занятиях.

Следует помнить, что тренировочный эффект в подготовке высококвалифицированных легкоатлетов обусловлен почти исключительно занятиями с большими по величине нагрузками, способными вызывать закономерный прирост показателей специальной подготовленности по профилю выполненной работы как итог упорядоченной суммации сверхвосстановления после глубокого целенаправленного утомления. Значительные и (в меньшей мере) средние по величине нагрузки, как правило, не сопровождаемые посттранировочной «суперкомпенсацией» функциональных возможностей, обеспечивают эффект либо в занятиях с начинающими спортсменами (активизируя естественное возрастное развитие организма), либо в занятиях с подготовленными атлетами, но лишь по некоторым частным направлениям тренирующих воздействий (например, по линии технического совершенствования двигательных действий). Занятия с малыми нагрузками уместно использовать лишь в качестве эффективного способа ускорения

восстановительных процессов в организме после тренировок с большими нагрузками для того, чтобы можно было увеличить число последних в тренировочном процессе.

Такое понимание роли занятий с разными по величине нагрузками позволяет прийти к ключевому логическому заключению: увеличивать число тренировочных занятий имеет смысл лишь до того предела, пока это не сопровождается естественным снижением количества занятий: с большими нагрузками – у высококвалифицированных атлетов, со значительными нагрузками – у спортсменов начинающих либо средней квалификации. Одну и ту же по суммарному объему недельную тренировочную работу можно выполнить за 3 однонаправленных занятия с большими нагрузками – и тогда вероятен положительный итоговый эффект, и за 5 – 6 разнонаправленных занятий со средними нагрузками – и тогда применительно к квалифицированному спортсмену положительного тренировочного эффекта ожидать не приходится.

В этой связи регламентировать режимы тренировочной работы с целью их оптимизации имеет смысл не столько по общему числу и суммарной продолжительности занятий, сколько по числу занятий с осваиваемыми нагрузками той или иной величины, понимая под величиной нагрузки меру воздействия на организм в направлении обеспечения целенаправленного утомления. При этом величина нагрузки – понятие субъективное. В спортивной практике справедливо говорят о ее «внешнем» и «внутреннем» измерениях.

В данном случае основное значение имеет «внутренняя» мера нагрузки, понимаемая как степень воздействия на формируемую и совершенствуемую функциональную систему выполнением двигательных заданий в направлении вызова искомого (в основном – избирательного) утомления соответствующих систем организма. Достижение желаемой величины нагрузки определяется тренером или опытным спортсменом по ходу выполнения тренировочного задания.

И ключевым, таким образом, становится не выполнение запланированного объема тренировочной работы в занятии, а достижение запланированной степени утомления при выполнении этой работы. При использовании двух- и трехразовых тренировок в течение дня правомерно разделять все тренировочные занятия на две категории: основные и дополнительные. Имеется в виду, что основное занятие всегда единственное (не более одного в сутки; как правило – во второй половине дня), а дополнительных в дневном распорядке может быть и несколько.

Нагрузки, обладающие выраженным тренирующим потенциалом – большие по величине для квалифицированных, а также большие и значительные по величине – для начинающих или имеющих среднюю квалификацию спортсменов – сосредотачиваются исключительно в основных занятиях.

Напротив, малые нагрузки (как итог всей тренировочной сессии) – атрибут дополнительных занятий. Участие в соревнованиях по основной для спортсмена соревновательной дисциплине должно одновременно рассматриваться как освоение большой по величине тренировочной нагрузки, причем в наиболее специфичном для

формируемой функциональной системы направления. По этой причине в *таблице 4* соревновательная деятельность суммируется с собственно тренировочной деятельностью по отдельным параметрам тренировочной работы. Если соревновательный старт из-за своих специфических особенностей не обеспечивает достижение тренировочного эффекта, характерного для большой нагрузки, то вполне возможно его «дополнение» назначением тренировочных заданий после завершения соревнований. Все параметры тренировочной работы в *таблице 4* даны в годовом измерении.

Выход на усредненные недельные показатели осуществляется с коэффициентом 1/52. В зависимости от задач, решаемых на том или ином этапе круглогодичной тренировки, планируемые недельные параметры работы варьируют вокруг полученных таким образом усредненных значений. Должными признаются диапазоны годовых объемов нагрузок по выделенным ранее (*раздел 3.3*) группам тренировочных средств для каждого года занятий, представленные в *таблице 5*.

Таблица 5 Должные диапазоны годовых объемов нагрузок по группам тренировочных средств для каждого года занятий (БУ 3-4года обучения)

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки	
		БУ 3	БУ 4
1. Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»:			
1.1. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м			
ТР-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %, (км)	17,1 14,0	18,4 15,0
ТР-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %, (км)	38,8 31,8	41,6 34,0
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м, (раз)	674 552	705 577
S	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже, (км)	89,3 73,1	99,1 81,1
SP	Прыжковые упражнения, (отталкивание)	6620 5416	7888 6454
P	Специальные силовые упражнения, (т)	35 29	87 71
G	Общеподготовительные упражнения, (ч)	222 182	235 193
1.2. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м			
ТР-1	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 %, (км)	64,8 53,0	69,3 56,7
ТР-2	Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %, (км)	39,5 32,3	43,2 35,4
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м, (раз)	418 342	436 356
S	Бег на отрезках свыше 100 м с интенс. 90 % и ниже, интервальный бег, (км)	141,2 115,6	206,1 168,7
SP	Прыжковые упражнения, (отталкивание)	6768 5538	7845 6419
P	Специальные силовые упражнения, (т)	35 29	87 71
G	Общеподготовительные упражнения, (ч)	222 182	235 193

2. Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции»:**2.1. Соревновательные дисциплины: - бег 800 м; - бег 1500 м**

ТР	Бег с моделированием соревновательной деятельности, (км)	8	10
		6	8
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме, (км)	122	157
		100	129
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем, (км)	747	893
		611	731
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном, (км)	793	977
		649	799
Ап	Бег в анаэробном режиме, (км)	32	48
		26	40
Р	Специальные силовые упражнения, (км)	40	56
		32	46
G	Общеподготовительные упражнения, (ч)	222	235
		182	193

2.2. Соревновательные дисциплины: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м

ТР	Бег с моделированием соревновательной деятельности, (км)	43	48
		35	40
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме, (км)	196	266
		160	218
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем, (км)	909	1206
		743	986
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном, (км)	1382	1575
		1130	1289
Ап	Бег в анаэробном режиме, (км)	32	48
		26	40
Р	Специальные силовые упражнения, (км)	36	57
		30	47
G	Общеподготовительные упражнения, (ч)	222	235
		182	193

3. Спортивная дисциплина «Прыжки»:**3.1. Соревновательная дисциплина: - прыжок в длину**

ТР-1	Прыжки в длину с полного и длинных разбегов, (раз)	200	222
		164	182
ТР-2	Прыжки в длину со среднего и коротких разбегов, (раз)	502	519
		410	425
S-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %, (км)	17,6	23,3
		14,4	19,1
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 %, (км)	47,3	54,8
		38,7	44,8
SP	Прыжковые упражнения, (отталкивание)	6131	7242
		5017	5926
Р	Специальные силовые упражнения, (т)	37	92
		31	76
G	Общеподготовительные упражнения, (ч)	222	235
		182	193

3.2. Соревновательная дисциплина: - прыжок тройной

ТР-1	Прыжки тройные с полного и длинных разбегов, (раз)	121	136
		99	112
ТР-2	Прыжки тройные со среднего и коротких разбегов, (раз)	312	323
		256	265
S-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %, (км)	18,6	23,7
		15,2	19,4
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95	50,3	57,6

	%, (км)	41,1	47,2
SP	Прыжковые упражнения, (отталкив.)	6925 5666	8071 6603
P	Специальные силовые упражнения, (т)	33 27	90 74
G	Общеподготовительные упражнения, (ч)	222 182	235 193
4. Спортивная дисциплина «Метания»:			
4.1. Соревновательная дисциплина: - толкание ядра			
TP-1	Толчки ядра соревновательных параметров, (раз)	1352 1106	1491 1220
TP-2	Толчки ядра несоревновательных параметров, (раз)	2385 1951	2553 2089
SP-1	Бросковые упражнения, (раз)	1813 1483	2206 1805
SP-2	Прыжковые упражнения, (отталкив.)	2637 2157	3210 2626
P	Специальные силовые упражнения, (т)	231 189	429 351
S	Спринтерские беговые упражнения, (км)	16,4 13,4	19,5 15,9
G	Общеподготовительные упражнения, (ч)	222 182	235 193
5. Спортивная дисциплина «Многоборье»:			
5.1. Соревновательная дисциплина: - двоеборье, троеборье (ж.)			
TP-3	Прыжки в длину, (раз)	304 248	337 275
TP-4	Толкание ядра, (раз)	673 551	779 637
S	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %, (км)	22 18	32 26
SP	Прыжковые упражнения, (отталкиваний)	1894 1550	2668 2183
P	Специальные силовые упражнения, (т)	44 36	83 68
E	Упражнения для совершенствования общей выносливости, (км)	262 214	320 262
5.2. Соревновательная дисциплина: - двоеборье, троеборье (м.)			
TP-3	Прыжки в длину, (раз)	250 204	279 229
TP-4	Толкание ядра, (раз)	519 425	598 490
S	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %, (км)	23 19	34 28
SP	Прыжковые упражнения, (отталкиваний)	1991 1629	2805 2295
P	Специальные силовые упражнения, (т)	50 41	94 77
E	Упражнения для совершенствования общей выносливости, (км)	377 309	446 365

За должный диапазон («зону функционального оптимума») во всех случаях принят доверительный интервал с десятипроцентными отклонениями в большую и меньшую стороны от расчетного (усредненного) значения парциального годового

объема тренировочной нагрузки для соответствующего года спортивной подготовки. При этом расчетные показатели, полученные путем ретроспективного анализа многолетней динамики тренировочных нагрузок ведущих взрослых легкоатлетов соответствующих специализаций, взяты из литературных рекомендаций (*глава V*).

Доверительными интервалами устанавливаются нормированные ориентиры для планирования объемов тренировочной работы конкретных спортсменов на предстоящий годичный цикл занятий. В процессе планирования выход за границы диапазонов по отдельным парциальным объемам нагрузок (*таблица 5*) с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и условий осуществления тренировочного процесса считается вполне допустимым, но при компенсаторном перераспределении нагрузок по другим направлениям воздействий. Материалы *таблицы 5* в большей мере пригодны при планировании тренировки легкоатлетов, чем легкоатлеток, поскольку в основу исходных расчетов положены сведения и рекомендации о параметрах нагрузок для лиц мужского пола.

Однако эти материалы могут быть напрямую использованы как ориентиры и в работе со спортсменками, по крайней мере – на БУ 3- 4 года подготовки. ФССП не предписывает индивидуально ориентированного планирования тренировки применительно к БУ свыше 2 лет подготовки, и на практике используются групповые планы. При этом ФССП устанавливает порядок комплектования групп, а также планирование для них объема и интенсивности нагрузок разной направленности в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. По уровню спортивной квалификации девушки 12–17 лет из-за более раннего биологического созревания примерно на разрядный уровень опережают сверстников с аналогичным тренировочным стажем.

Таким образом, в группы занимающихся одного и того же года подготовки включаются лица разного пола с приблизительно одинаковой способностью к освоению нагрузок, и поэтому нагрузочные ориентиры *таблицы 5* становятся в значительной мере универсальными. Поскольку на последующих этапах спортивной подготовки ФССП предписывает тренировочную работу по индивидуальным планам, а биологический и паспортный возраста спортсменов и спортсменок выравниваются, возникает целесообразность внесения коррекций в универсальные ориентиры *таблицы 5* применительно к легкоатлеткам после их выхода на уровень кандидата в мастера спорта.

На этот счет предусматривается следующее решение: все значения нагрузочных ориентиров для легкоатлеток, занимающихся на БУ 3 – 4 года подготовки и выше, должны быть снижены на 10%, а применительно к нагрузкам силовой направленности – на 15–20 %.

В качестве основополагающего принципа планирования тренировочных нагрузок в многолетней спортивной подготовке легкоатлетов принимается принцип минимизации нагрузочной стоимости должного прироста спортивной результативности. Конкретизирующие и дополняющие требования ФССП

параметры соревновательной практики легкоатлетов различных специализаций, проходящих спортивную подготовку на БУ, представлены в *таблице 6*.

Таблица 6 Методически целесообразные годовые объемы соревновательной деятельности для каждого из этапов спортивной подготовки

Параметры соревновательной деятельности	Этапы и годы подготовки
	БУ до 2 лет
Специализация: - бег на короткие дистанции до 200 м включительно	
Количество соревновательных дней	14 – 20
Общее количество соревновательных стартов	18 – 26
Количество стартов в соответствии со специализацией	10 – 14
Количество стартов в смежных видах программы	3 – 5
Количество стартов в несмежных видах программы	5 – 7
Специализация: - бег на короткие дистанции свыше 200 м	
Количество соревновательных дней	14 – 20
Общее количество соревновательных стартов	17 – 24
Количество стартов в соответствии со специализацией	8 – 12
Количество стартов в смежных видах программы	4 – 5
Количество стартов в несмежных видах программы	5 – 7
Специализация: - бег на средние дистанции (до 1500 м)	
Количество соревновательных дней	12 – 18
Общее количество соревновательных стартов	14 – 21
Количество стартов в соответствии со специализацией	6 – 10
Количество стартов в смежных видах программы	3 – 4
Количество стартов в несмежных видах программы	5 – 7
Специализации: - бег на длинные дистанции (до 10000 м включительно)	
Количество соревновательных дней	9 – 15
Общее количество соревновательных стартов	10 – 16
Количество стартов в соответствии со специализацией	-
Количество стартов в смежных видах программы	5 – 9
Количество стартов в несмежных видах программы	5 – 7
Специализация: - прыжки (избранный вид программы)	
Количество соревновательных дней	14 – 20
Общее количество соревновательных стартов	18 – 24
Количество стартов в соответствии со специализацией	10 – 12
Количество стартов в смежных видах программы	3 – 5
Количество стартов в несмежных видах программы	5 – 7
Специализация: - метания (избранный вид программы)	
Количество соревновательных дней	14 – 20
Общее количество соревновательных стартов	18 – 26
Количество стартов в соответствии со специализацией	10 – 14
Количество стартов в смежных видах программы	3 – 5
Количество стартов в несмежных видах программы	5 – 7
Специализация: - многоборье (в соответствии с регламентами соревнований по возрастным группам)	
Количество соревновательных дней	14 – 20
Общее количество соревновательных стартов	16 – 24
Количество стартов в соответствии со специализацией	2 – 4
Количество стартов в смежных видах программы	10 – 14
Количество стартов в несмежных видах программы	4 – 6

Параметры соревновательных дистанций бега регламентируются правилами соревнований для определенных возрастных групп, а также условиями выполнения

норм для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов ЕВСК. Кроме того, материал *таблицы 6* должен рассматриваться в совокупности с материалом, на котором отражен порядок определения смежных соревновательных дисциплин в зависимости от легкоатлетической специализации. Одна часть соревновательных стартов должна выполняться в тех видах программы, которые соответствуют специализации, вторая часть – в смежных видах, к которым осуществляется переход и третья часть – в несмежных (в основном для контроля разносторонности спортивной подготовленности юных легкоатлетов). При невыполнении минимального требования ФССП по числу участия в соревнованиях применительно к легкоатлетам, специализирующимся в беге на длинные дистанции и спортивной ходьбе, в качестве недостающих 2 – 5 контрольных стартов на БУ может быть засчитано выполнение контрольных тренировочных заданий (так называемых «прикидок»).

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

Организуемые тренировочные занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, целесообразная продолжительность которых определяется тренером с учетом рекомендуемого режима тренировочной работы на определенном этапе спортивной подготовки (*раздел 3.5, таблица 4*).

Содержанием подготовительной части тренировочных занятий, как правило, является:

- общая организация группы, краткий вводный инструктаж на текущее занятие (до 10 минут);
- ходьба и медленный бег в тех или иных сочетаниях;
- «динамическая» разминка (варианты: на месте, в парах, у опоры, с различными предметами, в движении, и др.).

В содержание заключительной части тренировочных занятий, как правило, входят:

- медленный бег, ходьба (5–15 минут);
- несколько упражнений на «растягивание» мышц (легкий стретчинг) и активизацию внимания занимающихся (с незначительной физической нагрузкой и повышенной координационной сложностью);
- подведение итогов занятия, в том числе по проведённым воспитательным воздействиям, организационные моменты;
- (в соответствии с реализуемыми планами работы) мероприятия по видам подготовки, не связанным с физической нагрузкой, в частности – по теоретической (включая антидопинговые профилактические мероприятия) и психологической подготовке.

В основную часть занятий включается выполнение спортсменами назначенных тренером двигательных заданий до достижения планируемого на данное занятие уровня специфического утомления с учетом решаемых на занятии

задач спортивной подготовки. При этом тренер имеет возможность использовать тренировочные задания по своему усмотрению, ориентируясь на совокупность тренировочных заданий в фонде, приведенном в *разделе 3.7* настоящей Программы, но не ограничиваясь им.

За своевременное информирование спортсменов о правилах безопасного поведения на тренировочных занятиях и за обеспечение безопасных условий проведения таких занятий для жизни и здоровья занимающихся отвечает прикрепленный тренер.

Тренером проводится обязательный инструктаж легкоатлетов о правилах безопасного поведения на занятиях при включении в группу до первого участия в тренировочных занятиях на соответствующем этапе спортивной подготовки (БУ), а также периодически в процессе проводимых занятий. Кроме того, по мере необходимости тренеру рекомендуется проводить индивидуальные беседы о безопасном поведении на тренировочных занятиях с теми спортсменами, которые не демонстрируют необходимых навыков такого поведения.

К основным сведениям о безопасном поведении на занятиях относится информация о гигиенических требованиях к спортивной экипировке (одежде, обуви), о необходимости и порядке осуществления гигиенических процедур до и после занятий, о правилах приема воды и пищи в связи с участием в тренировочных и соревновательных мероприятиях, о необходимости своевременного информирования тренера об отклонениях в самочувствии, об исключении опасных ситуаций, связанных с некорректным использованием спортивного инвентаря (различных препятствий, снарядов и предметов для метаний, резиновых амортизаторов, отягощений, гимнастических снарядов и др.), о способах профилактики травмирования и травмоопасных столкновений во время двигательной деятельности.

Во время занятий тренером обеспечивается постоянный контроль за пригодностью мест их проведения, используемого оборудования и инвентаря, поведением занимающихся, выполнением ими двигательных заданий. Исключаются потенциально опасные взаимодействия спортсменов (встречные метания, острые контактные игровые действия и др.). Используются только адекватные возможностям занимающихся физические упражнения и нагрузки. Осуществляется контроль состояния спортсменов в процессе двигательной деятельности и своевременное ее прекращение при наличии признаков утомления, свидетельствующих о приближении к уровню чрезмерной в физиологическом отношении нагрузки.

3.7. Программный материал для проведения тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки

Для формирования содержания проводимых с легкоатлетами различного возраста и спортивной квалификации тренировочных занятий целесообразно

использовать представленный ниже в настоящем разделе систематизированный пополняемый фонд тренировочных средств (*таблица 7*).

Используемая система кодировки и учетная форма позволяют достаточно просто найти необходимое тренировочное средство в систематизированном пополняемом фонде «в привязке»:

- к легкоатлетической спортивной дисциплине (первая цифра) и основной соревновательной дисциплине (вторая цифра после точки);
- к направлению тренирующего воздействия (английская аббревиатура после знака «/»), см. пояснения в *разделе 3.4* настоящей Программы);
- к обобщенной мере нагрузки (запись после знака «/»: км – километры; т – тонны; р – число бросков снаряда, отталкиваний в прыжках, и т.д.; ч – часы);
- к порядковому номеру тренировочного средства в соответствующем разделе фонда (двузначное число после знака «/») и варианту использования этого тренировочного средства при наличии таких вариантов (следующая цифра после точки; количество возможных вариантов – от 1 до 99; при отсутствии разновидностей тренировочного средства цифра после точки не ставится);
- к рекомендации по использованию в подготовительном или (и) соревновательном периодах годичного тренировочного цикла (русские аббревиатуры «п», «с» после знака «/»; при возможности круглогодичного использования тренировочного средства аббревиатуры «п», «с» указываются через запятую);
- к рекомендации по использованию на том или ином этапе многолетней спортивной подготовки (цифра после знака «/»: 2 – БУ до двух лет подготовки; 3 – БУ свыше двух лет подготовки; 4 – УУ; 5 – УУ; при возможности пролонгированного использования цифры перечисляются через запятую). Пример обозначения тренировочного средства: 1.4/ТР-2/км/04.2/п,с/3,4.

Приведенное кодовое обозначение позволяет идентифицировать данное тренировочное средство как:

- рекомендуемое для использования в занятиях с легкоатлетами, специализирующимися в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции»;
- относящееся ко второй группе тренировочных средств по направлению подготовки «специальная технико-физическая подготовка»;
- имеющее универсальный измеритель величины нагрузки (ее дозировку) в километрах;
- обладающее присвоенным номером 04, под которым содержится описание данного средства в соответствующем разделе систематизированного фонда тренировочных средств;

- используемое в варианте с присвоенным номером 2, под которым содержится описание особенности данного варианта в соответствующем разделе систематизированного фонда тренировочных средств;
- рекомендуемое для использования и в подготовительном, и в соревновательном периодах годичного тренировочного цикла;
- рекомендуемое для использования на второй половине БУ и на УУ.

К преимуществам используемой кодировки относятся:

- универсальность (возможность закодировать указанным образом любое тренировочное средство, которое впоследствии может быть дополнительно включено в пополняемый фонд тренировочных средств, пригодных для использования в занятиях с легкоатлетами, с нахождением его уникального места в общем ряду средств);
- лаконичность и интуитивную понятность записи кода после краткого предварительного ознакомления с системой кодирования и исходным вариантом систематизированного фонда тренировочных средств;
- возможность пополнения фонда тренировочных средств в каждом из разделов (что с избытком перекрывает их потенциальную потребность) без нарушения принятой системы кодирования;
- возможность замены описания тренировочного средства и (или) его варианта, занимающего разные «ячейки» в фонде, его кодом (даже фрагментом кода до четвертого знака «/»), присвоенным первоначально (например, когда тренировочное средство группы «G» дублируется в соответствующих разделах по иным соревновательным дисциплинам внутри одной и той же спортивной дисциплины);
- пригодность для компьютеризированной обработки материалов пополняемого фонда тренировочных средств.

Таблица 7 Систематизированный пополняемый фонд тренировочных средств для использования в занятиях с легкоатлетическим спортивным резервом на различных этапах спортивной подготовки (БУ 3-4 года обучения)

№ в разделе	Тренировочное средство	Вариант		Период тренировки макрочикла	БУ 3-4 года обучения
		№	Отличительные возможности		
Спортивная дисциплина: 1. Бег на короткие дистанции					
1.1. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м					
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)»					
01	Бег по команде 60 м на соревнованиях и в ходе тестирования, контрольные пробежки 20-60 м	1	Контрольный бег	п, с	+
		2	В состязательной форме	п, с	+
02	Бег 3-4 x 30-50 м со старта повторно	1	Отдых между пробежками до полного восстановления	п, с	+
		2	Отдых между пробежками 3-4 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин	п, с	

03	Бег 3-4х 20-40 м с хода повторно	1	Отдых до полного восстановления	п, с	+
		2	Отдых 2-3 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин, электронный хронометраж	п, с	
04	Челночный бег 30-50 м, 5-6 пробежек	1	1 серия	п	
		2	2 серия	п	+
05	Бег с ускорением 3-5 х 60 м повторно (в подготовительной части занятия), отдых 3-5 мин			п, с	+
06	Бег 30-40 м под уклон 3-4° повторно, отдых 3-5 мин			п, с	+
07	Бег с тягой вперед 40-50 м, повторно, с использованием резинового амортизатора или тяги через блок с помощью партнера, 3-4 раза,			п, с	
08	Расстояние между отметками на 10-15 см короче бегового шага	1	Расстояние между отметками на 10-15 см короче бегового шага	п, с	+
		2	Расстояние между отметками на 10-15 см длиннее бегового шага	п,	+
09	Бег с буксировкой покрышки автомобиля или специальных санок с регулируемым весом, 3-4 повторения по 40-60 м			п, с	+
10	Бег с высоким подниманием бедра (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30м, 5повторений			п, с	+
11	Бег с забрасыванием голени назад (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30м, 5повторений			п, с	+
12	Семенящий бег (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30 м, 5повторений			п, с	+
13	Бег скрестным шагом 40-60м правым, левым боком вперед + переход в бег с ускорением 30м, 5повторений			п, с	+
14	Эстафетный бег (прием, передача эстафеты), 3-4 раза по 50-60 м			с	

Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 % (км)»

01	Соревнования и контрольный бег 100м -150 м - 200 м	1	Контрольный бег	п, с	+
		2	В состязательной форме	п, с	+
02	Переменный бег 3-6 х 100-150 м	1	1 серия	п, с	+
		2	2-3 серии, отдых между сериями 4-5 мин	п	+
03	Бег 3-4 х 150 +200 +250 м повторно, отдых между повторениями 3-4 мин	1	1 серия	п	+
		2	2 серии, отдых между сериями 5- 7 мин	п	
04	Бег повторно 3-4 х 150-200 м в гору	1	Отдых 3-4 мин	п	+
		2	2 серии, отдых между сериями 5- 7 мин	п	
05	Бег с высокого старта 4-5 х 80 м, отдых 3-4 мин			п, с	+
06	Бег 150-200 метров с началом в 90% от максимума и с максимальной скоростью на последних 50 м	1	2-3 пробежки	п, с	+
		2	4-5 пробежек	п, с	

07	Бег 150 - 200 - 300 м с изменениями скорости бега (скорость снижается на 15-20% на отрезках 20-30 м, затем восстанавливается)			п	+
08	Бег 40 м в подъем + 40 м вниз, 2-3 раза			п	+
09	Бег 80+100+120 м			п, с	+
10	Бег на отрезках 300, 400, 500 м, повторно	1	1 – 2 раза	п	+
		2	3 – 4 раза	п	

Направление подготовки ТР-3; группа тренировочных средств «Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)»

01	Бег с низкого старта под команду или без команды	1	20-30 м, 5-6 стартов	п, с	+
		2	20-40 м, 6-10 стартов	п, с	
02	Старты из различных положений (лежа, стоя спиной к направлению бега и др.)			п, с	+
03	Бег с высокого старта, 3-4 x 30-40 м			п, с	+
04	Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут, покрывало автомобиля), 5-6 x 30м			п, с	+
05	Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7 x 20 м			п, с	+
06	Стартовое ускорение по отметкам 3-5 x 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)			п, с	+
07	Старты на вираже, 4-5 x 40 м			с	+
08	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнера до отметки в 20 м, 4-5 x 30 м			с	+
09	Выбегание со старта под планкой - тренер держит планку под таким наклоном, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх, 4-5 x 30 м			п, с	+

Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже (км)»

01	Бег переменный 6-8 x 100 м быстро через 50 м медленно			п, с	
02	Бег интервальный	1	2-3x300м	п	+
		2	3-4x400м	п	
03	Бег повторный 80+100+150+200 м, 2 серии			п	
04	Бег повторный 150+200+250+200+150 м, 1 серия			п	+
05	Бег повторный 5x200 м с высокого старта (меняя скорость бега каждые 30 м)			п, с	+
06	Бег 2-3x300м, переменного			п	
07	Бег 4-8x150м, переменного			п	
08	Бег 4-8 x120 м, переменного			п	+
09	Бег 4-8 x100 м, переменного			п	+

Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»

01	Прыжок в длину с места, 6-10 раз			п, с	+
02	Тройной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+
03	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+
04	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз			п, с	+
05	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки			п, с	+
06	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на			п, с	+

	каждую ногу				
07	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу			п, с	
08	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10-15 прыжков, 4-5 подходов			п, с	
09	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 7-10 кг на плечах, 8-10 попыток			п, с	
10	Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов			п, с	
11	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний			п, с	+
12	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге			п, с	
13	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+
14	Прыжки вверх из глубокого седа с поворотом на 360°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+
15	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+
16	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+
17	Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+
18	Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полете, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+
19	Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+
20	Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+
21	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты, 5-10 прыжков, 2-3 подхода			п	+
22	Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток			п, с	
23	Прыжки через барьеры на одной ноге, 6-10 барьеров, 3-4 попытки на каждую ногу			п, с	
24	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10-20 попыток			п, с	
25	Прыжки, доставая перекладину футбольных ворот или верхний край волейбольной сетки, 10-20 попыток			п, с	+
26	Прыжок в длину	1 2	С разбега 10-12 м, 5-6 попыток С полного разбега, 4-5 попыток	с	+
27	Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега, 10-15 попыток			п, с	+

28	Прыжки в высоту различными стилями, 10-15 попыток			п, с	+
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (г)»					
01	Рывок, толчок штанги, 2-3 серии	1	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п, с	
		2	6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п	
02	Тяга штанги до пояса, вес 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии			п	
03	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	1	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п, с	
		2	6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п, с	
04	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов			п, с	
05	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии			п	
06	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии			п	
07	Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода			п	
08	Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах, 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+
09	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10 кг 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+
Направление подготовки Г; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»					
01	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия, всего – 20-30 мин			п, с	+
02	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего – 20 мин			п, с	+
03	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+
04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку, 7-10 повторов, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+
05	Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+
06	Упражнения на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+
07	Упражнения на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа),			п, с	+

	от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин				
08	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10-15 повторений на каждую ногу, всего – 30 мин			п	+
09	Подвижные игры: «Третий лишний», «Бой петухов» и т.д., всего – 30 мин			п	+
10	Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д., всего – 30 мин			п	+
11	Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, всего – 30 мин	1	На площадке	п	+
		2	На песке	п	+
12	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+
13	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 x 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+
14	Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6x40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6x40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4x10 барьеров + упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+
15	Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин			п, с	+
16	Фартлек 15-20 мин			п	+

1.2. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м

Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 % (км)»

01	Соревнования и контрольный бег на 100, 150, 200, 300 и 400 м	1	Контрольные пробежки	п, с	+
		2	В состязательной форме	п, с	+
02	Темповый бег	1	200 м +200 м, интервал отдыха 2- 3 мин	с	
		2	350 м +50 м, интервал отдыха 2- 3 мин	с	
03	Бег 10x100 м с интенсивностью 91%	1	Повторно, отдых 2-3 мин	п	
		2	Переменно, через 50 м медленного бега	п, с	+
04	Бег 6x150 м с интенсивностью 91%			п, с	+
05	Бег 5x200 м с интенсивностью 91%			п, с	+
06	Бег 4x300 м с интенсивностью 91%			п, с	+
07	3x350 м с интенсивностью 91%			п	
08	2x450 м с интенсивностью 91%			п	
09	2x500 м с интенсивностью 91%			п	
10	2x600 м с интенсивностью 91%			п	

Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 % (км)»

01	Челночный бег 6x50 м	1	1 серия	с	+
----	----------------------	---	---------	---	---

		2	2 – 3 серия	с	
02	Переменный бег 5-7 x 80 м через 80 м медленного бега			п, с	+
03	Бег с высокого старта повторно 3-4 x 30-40 м, отдых до полного восстановления	1	1 серия	п, с	+
		2	2 – 3 серия	п, с	
04	Бег с хода 3-4 x 30-40 м	1	Отдых до полного восстановления	п, с	+
		2	Отдых 4-5 мин, 2-3 серии, электронный хронометраж	п, с	
05	Бег с ускорением 3-5 x 60 м			п, с	+
06	Бег под уклон 3-4° 5-6 x 40 м			п, с	
07	Бег с тягой вперед 5-6 x 40 м			п, с	
08	Бег с максимальной скоростью по отметкам 5x40 м	1	Расстояние между отметками на 10-15 см короче бегового шага	п, с	+
		2	Расстояние между отметками на 10-15 см длиннее бегового шага	п	+
09	Бег с высоким подниманием бедра в высоком темпе 4x 60-80 м			п, с	+
10	Бег с забрасыванием голени назад в высоком темпе 4x 60-80 м			п, с	+
11	Семенящий бег в высоком темпе 4x 60-80 м			п, с	+
12	Бег скрестным шагом правым или левым боком вперед в высоком темпе 4x60-80 м			п, с	+
13	Тренировка в эстафетном беге 4x100 м, 4x400 м	1	Эстафета 4x100 м, передача эстафеты 4x60 м	с	
		2	Эстафета 4x100 м, прием эстафеты 4x50 м	с	
		3	Эстафета 4x400 м, прием эстафеты 4x30м	с	
		4	Эстафета 4x400 м, передача эстафеты 4x40м	с	
Направление подготовки ТР-3; группа тренировочных средств «Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)»					
01	Бег со старта на вираже 4-5 x 40м			п, с	+
02	Старты из различных положений: лежа, стоя спиной по направлению к бегу, высокий старт, 3-4 x 30-40 м			п, с	+
03	Старты с сопротивлением, 4-5 x40 м		В гору	п, с	+
			С резиновым амортизатором	п, с	+
			С покрывной от автомобиля	п, с	+
04	Старты по отметкам на вираже, 4-5 x 40 м			п, с	+
05	Стартовые команды с различным интервалом ожидания выстрела, 4-5 x50 м			с	+
06	Стартовое ускорение по отметкам, 3-5 x 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)			п, с	+
07	Старты в гору, 4-5x40 м			п, с	+
08	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнера до отметки в 20 м, 4-5 x 30 м			с	+
09	Выбегание со старта под планкой, тренер держит планку под таким углом, чтобы			с	+

	спортсмен отталкивался вперед, а не вверх, 4-5 х 30 м				
Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег (км)»					
01	Специальные беговые упражнения, 5x150-200м, в пробежке чередовать 50 м упражнение + 50 м бег, 2-3 серии			п	+
02	Бег с изменением скорости 3 х 300м, первые 50 м быстро, следующие 150 м свободно, последние 100 м быстро			п	+
03	Бег с изменением скорости 450 м, первые 200 м быстро, следующие 200 м свободно, последних 50 м быстро			п	+
04	Повторный бег 4x800 м, отдых – медленный бег 3 мин			п	
05	Повторный бег 3-5 x1000 м, отдых – медленный бег 3 мин			п	
06	Бег 600-400-200-400-600 м, отдых – медленный бег 3 мин			п	+
07	Бег 50, 100, 150, 200, 300, 350 м, отдых – медленный бег 3 мин			п	+
08	Бег 5-6x200м через 200м медленного бега, интервально, с соревновательной скоростью			п	
09	Бег 6-10x200м через 200м медленного бега, повторно, с соревновательной скоростью			п	+
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»					
01	Прыжок в длину с места, 6-10 раз			п, с	+
02	Тройной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+
03	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+
04	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз			п, с	+
05	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки			п, с	+
06	Скачки на одной ноге, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу			п, с	+
07	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу			п, с	
08	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10 -15 прыжков, 4 -5подходов			п, с	
09	Многоскоки с отягощением 3 -5 кг на поясе или 10 кг на плечах, 8 -10 попыток			п, с	
10	Подскоки вверх с отягощением 10 -15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15 -20 отталкиваний, 3 -5 подходов			п, с	
11	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15 -20 отталкиваний			п, с	+
12	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10 -15 раз на каждой ноге			п, с	
13	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10 -20 прыжков, 3 -5 подходов			п	+
14	Прыжки вверх из глубокого седа с поворотом на 360°, 10 -20 прыжков, 3 -5 подходов			п	+

15	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10 -20 прыжков, 3 -5подходов			п	+
16	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10 -20 прыжков, 3 -5подходов			п	+
17	Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперед, 10 -20 прыжков,3 -5 подходов			п	+
18	Прыжки «разножка», меняя положение ног 1 -2 раза в полете, 10 -20 прыжков, 3 -5 подходов			п	+
19	Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10 -20 прыжков,3 -5 подходов			п	+
20	Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног, 10 -20 прыжков, 3 -5 подходов			п	+
21	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты, 5 -10 прыжков, 2 -3 подхода			п	+
22	Прыжки через барьеры на двух ногах, 6 -10 барьеров, 3 -6 попыток			п, с	
23	Прыжки через барьеры на одной ноге 6 -10 барьеров, 3 -4 попытки на каждую ногу			п, с	
24	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10 -20 попыток			п, с	
25	Прыжки, доставая перекладину футбольных ворот или верхний край волейбольной сетки, 10 -20 попыток			п, с	
26	Прыжок в длину	1	С разбега 10-12 м, 5-6 попыток	п, с	+
		2	С полного разбега, 4-5 попыток	с	+
27	Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега, 10-15 попыток			п, с	+
28	Прыжки в высоту различными стилями		10-15 попыток	п, с	+

Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»

01	Рывок, толчок штанги, 2-3 серии	1	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п, с	
		2	6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п	
02	Тяга штанги до пояса 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии			п	
03	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	1	2-3 повторения с весом 95% от максимального	п, с	
		2	6-7 повторений с весом 80% от максимального	п, с	
04	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов			п, с	
05	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии			п	
06	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии			п	
07	Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе,			п	

	2-3 подхода				
08	Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах, 10-15 раз, 2-3 подхода			п	
09	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10 кг, 10-15 раз, 2-3 подхода			п	

3.8. Порядок составления и реализации тренировочных планов

Тренировочные планы составляются и реализуются тренерами, прикрепленными к соответствующим группам занимающихся. Тренеры самостоятельны в выборе способов составления тренировочных планов, а также в выборе методических подходов к управлению тренировочным процессом на основе их использования при условии выполнения обязательных требований ФССП и требований нормативной части настоящей Программы.

Применительно к руководству занятиями на БУ используется групповое (на группу занимающихся) планирование тренировочного процесса. В этом случае индивидуализация тренирующего воздействия осуществляется только на уровне принятия управленческих решений по коррекции запланированного содержания каждого из занятий с учетом особенностей текущего состояния того или иного спортсмена, индивидуальной переносимости тех или иных тренировочных нагрузок, индивидуального календаря соревновательных стартов.

Управление тренирующим воздействием осуществляется путем коррекции содержания индивидуальных планов занятий по мере их реализации. Ведение тренировочных дневников спортсменами по форме, установленной тренерским советом муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детско-юношеская спортивной школа №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова, является рекомендуемым для легкоатлетов, проходящих спортивную подготовку на БУ.

Тренерским советом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивной школа №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова рекомендовано использование унифицированной педагогической технологии планирования тренировочного процесса.

В соответствии с ней планирование начинается с проектирования годичного тренировочного цикла на очередной год спортивной подготовки.

К составлению тренировочного плана на предстоящий год спортивной подготовки можно приступать после осуществленного выбора определенной формализованной модели круглогодичной тренировки и ее варианте.

Результатом проведенной работы должно стать определение состава и дозировки тренировочных средств в каждом из микроциклов, поочередно выстроенных в соответствии с логикой набора спортивной формы ко времени участия в наиболее ответственных соревнованиях. При этом суммирование микроцикловых значений объемов нагрузок по каждой из групп тренировочных

средств должно выводить на изначально установленные значения годовых парциальных тренировочных объемов.

Все действия (пронумерованы), операции (номера с буквами) и шаги (обозначены цифрами через дефис после букв) осуществляются тренером.

1) Установление объемов нагрузок на предстоящий год по выделяемым группам тренировочных средств (классификация групп тренировочных средств – в *разделе 3.4* настоящей Программы, см. *таблицу 3*) и их среднегодовых недельных значений:

а) взять лист бумаги формата А2 или А3 с миллиметровой сеткой, нанести в центральном поле в качестве основы для построения графиков координатные оси (ось абсцисс – шкала времени, ось ординат – условная шкала относительной нагрузочности тренировочного процесса), оставив со всех сторон свободные поля;

б) в поле под шкалой времени обозначить месяцы тренировочного года и номера недель (1–46);

б) заполнить в левом нижнем поле таблицу, вписав объемы нагрузок по каждой группе тренировочных средств, освоенные на протяжении 2 последних лет (здесь и далее группам тренировочных средств присваиваются определенные цвета по принципу: чем специфичнее группа средств – тем ярче цвет);

в) используя экстраполяцию, ориентируясь на должные объемы нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки (должные парциальные объемы нагрузок – в *разделе 3.5*, см. *таблицу 5*), выбранную стратегию акцентирования тренирующего воздействия на «сильные» или лимитирующие стороны подготовленности спортсмена, установить годовые объемы нагрузок на предстоящий макроцикл, заполнив второй справа столбец таблицы;

г) получить среднегодовые недельные объемы нагрузок на предстоящий макроцикл как $1/52$ от установленных годовых значений и вписать их в правый столбец таблицы.

2) Мезо- и микроцикловое структурирование моделируемой круглогодичной тренировки в соответствии со сроками главных соревнований и намеченными к решению задачами подготовки:

а) над нумерацией недель отметить сроки главных стартов в соревновательных сезонах;

б) под шкалой времени обозначить этапность тренировочного процесса, последовательность использования микроциклов с указанием их типов и (при необходимости) акцентов подготовки (рекомендации на этот счет будут подробно изложены в конце настоящего раздела), в верхней части центрального поля обозначить мезоцикловую структуру.

3) Распределение нагрузок различной преимущественной направленности во взаимном отношении в предстоящем годичном цикле по мезоциклам:

а) установить, что нанесенные на шкалу относительной нагрузочности тренировочного процесса отметки и проведенные из них через равный шаг горизонтальные пунктиры обозначают далее условные уровни: нулевого недельного

объема нагрузок; среднегодового недельного объема нагрузок; удвоенного значения среднегодового недельного объема нагрузок; утроенного значения среднегодового недельного объема нагрузок (последняя линия отделяет расположенную выше зону однонаправленных концентрированных нагрузок; не менее чем месячное «вхождение» будущего графика распределения того или иного парциального объема нагрузки в зону выше линии «концентрации» подразумевается при выборе блочной модели тренировочного макроцикла);

б) присвоить цвета графическим отметкам на центральном поле, которые отразят динамику величины планируемого тренирующего воздействия средств той или иной преимущественной направленности: вначале – по мезоциклам, затем – по микроциклам;

в) начав с наиболее специфичных и постепенно переходя к все менее специфичным группам тренировочных средств, последовательно выполнить шаги (при осуществлении шагов в-1 – в-2 операции 3в необходимо мысленно оперировать величиной тренирующего воздействия только основных средств в каждой группе, абстрагируясь от того, что позднее они будут дополнены или замещены другими однотипными средствами):

в-1) нанести простым карандашом отметки проектируемой динамики распределения нагрузки выбранной направленности по мезоциклам (обращать внимание, чтобы суммарное превышение одной части отметок над линией среднегодового недельного объема нагрузки по ординатам приблизительно соответствовало суммарному понижению другой части отметок под эту линию);

в-2) убедившись, что условная линия среднегодового недельного объема нагрузки действительно является таковой для спроектированной динамики нагрузки 300 соответствующей направленности (т.е. «разведение» отметок вверх и вниз от условной линии «уравновешено»), придать отметкам (отрезкам) цвет. Визуализация итогов операций 3а – 3в-2 применительно к нагрузке по линии наиболее специфичной группы тренировочных средств, применительно ко всем группам средств.

4) Планирование динамики распределения нагрузок различной преимущественной направленности на протяжении годичного цикла по микроциклам:

а) разбить каждый из цветных отрезков на части по числу микроциклов в определенном мезоцикле пропорционально их продолжительности;

б) исходя из особенностей микроциклов разного типа в текущем мезоцикле «развести» части отрезков по высоте так, чтобы подъем одних частей относительно исходного уровня «уравновешивался» опусканием других частей.

5. Установление значений планируемых объемов нагрузок для каждого микроцикла по каждой из групп тренировочных средств:

а) нанести параллельно шкале относительной нагрузочности на поле слева от центральной части бланка вертикальную линию того же цвета, что и «текущие»

горизонтальные отрезки, обозначающие динамику тренирующего воздействия рассматриваемой нагрузки по микроциклам;

б) нанести на вертикальную линию отметку среднегодового недельного объема нагрузки выбранной направленности, присвоив ей значение, полученное операцией $1d$;

в) нанести на вертикальную линию отметку нулевого недельной объема нагрузки на уровне нижнего горизонтального пунктира;

г) имея отрезок вертикальной цветной линии, ограниченный точками «0» и присвоенным среднегодовым недельным значением объема нагрузки, определить шаг и образовать шкалу на всей линии (операции $5a - 5z$ повторяются в отношении каждой группы тренировочных средств);

д) проведением горизонтали «снять» моделируемый объем нагрузки по каждой группе тренировочных средств для любого из микроциклов занятий. Схематичная визуализация итогов операций $5a - 5d$.

6. Формирование состава и определение порядка использования тренировочных средств в предстоящем макроцикле:

а) наметить к использованию или (предпочтительнее) выбрать тренировочные средства из исходного пополняемого фонда тренировочных заданий (*таблица 7*);

б) присвоить каждому тренировочному средству для последующего корректного подсчета суммарных значений нагрузки свой поправочный коэффициент «нагрузочной стоимости» (за базовую величину $K=1,0$ в каждой группе средств принимается «нагрузочная стоимость» одного повторения или цикла движений в тренировочном задании, планируемом к использованию чаще других; поправочные коэффициенты для остальных средств могут быть как повышающими, так и понижающими; пример: в группе средств прыжковой подготовки основным заданием могут стать скачки на отрезках до 60 м по дорожке стадиона, и каждое отталкивание при суммировании нагрузки в данной группе средств будет учтено с коэффициентом $K=1,0$; при этом каждое отталкивание в прыжках с ноги на ногу может быть учтено с $K=0,7-0,8$, в прыжках в глубину с планта 70 см с отскоком вверх с двух ног в темп – с $K=1,2-1,5$, в прыжках в глубину с планта 70 см с приземлением на одну ногу и отскоком вверх-вперед в темп – с $K=2,5-3,0$, и т.д.; значения коэффициентов выбираются тренером с учетом антропометрических параметров, особенностей реагирования организма занимающихся на те или иные задания, и т.д.);

в) вписать сформированный набор тренировочных средств в таблицу на правом поле бланка вместе с присвоенными внутригрупповыми номерами и поправочными коэффициентами «нагрузочной стоимости», соблюдая правило «цветности».

7. Установление значений планируемых объемов нагрузок в каждом микроцикле по каждому запланированному к использованию средству:

а) построчно вписать в верхнюю таблицу номера намеченных к использованию тренировочных средств каждой из групп, обозначая только

плановые изменения состава средств от микроцикла к микроциклу (при сохраняющемся текущем составе средств их номера не дублируются, одновременно в текущих наборах рекомендуется использовать не более 2 средств идентичной преимущественной направленности).

Если в текущем микроцикле запланировано к реализации одно средство рассматриваемой группы, то деление на коэффициент его «нагрузочной стоимости» установленного действием 5 значения напрямую выводит к плановому объему недельной дозировки этого средства.

Если в микроцикле планируется использовать несколько средств рассматриваемой группы, то установленное действием 5 значение должно быть предварительно разделено между ними в желаемой пропорции, после чего осуществляется деление каждой части на коэффициент «нагрузочной стоимости» соответствующего средства.

После определения дозировки использования в каждом включенном микроцикле всех запланированных к применению в предстоящем году тренировочных средств можно переходить к моделированию отдельно взятых микроциклов в соответствии с общими подходами и порядком, изложенными далее (часть приведенных ниже положений учитывается и при проектировании годичного тренировочного цикла в рамках используемой унифицированной педагогической технологии планирования тренировочного процесса, а именно – в действии 2 «Мезои микроцикловое структурирование моделируемой круглогодичной тренировки в соответствии со сроками главных соревнований и намеченными к решению задачами подготовки»).

В традиционной формализованной модели построения тренировочного макроцикла используются мезоциклы продолжительностью от 2 до 6 недель, в блочной – от 3–4 недель до 2–2,5 месяцев, в равномерно-ступенчатой – от 3–4 недель до 4 и более месяцев. Продолжительность микроциклов может составлять от 2–4 до 10–14 дней, однако на практике наибольшее применение получили недельные микроциклы, которые удачно встраиваются в общий ритм жизни занимающихся.

Микроциклы иной продолжительности применяются лишь в соревновательном периоде, если необходима смена режима двигательной деятельности в соответствии с условиями предстоящих ответственных стартов, а также в занятиях с легкоатлетами-многоборцами.

Микроциклы в мезоциклах выстраиваются по той или иной схеме:

- могут повторяться микроциклы комплексной направленности (в традиционной и равномерно-ступенчатой моделях) или мононаправленные микроциклы (в блочной модели);
- могут чередоваться в заданной последовательности микроциклы разного типа.

В подготовительных периодах (традиционная модель) или в фазах развития спортивной формы (равномерно-ступенчатая, блочная модели) микроциклы в мезоциклах чаще повторяются, в соревновательных периодах – чередуются.

На структуру мезоцикла занятий влияет ряд значимых факторов:

- специфика соревновательной дисциплины;
- этап многолетнего спортивного совершенствования;
- реализуемая схема построения тренировочного макроцикла;
- место данного мезоцикла в структуре тренировочного макроцикла;
- закономерности развития, сохранения и утраты спортивной формы;
- индивидуальные адаптационные особенности организма спортсмена, способность к восстановлению после нагрузок определенного характера;
- планируемая суммарная нагрузка в мезоцикле (содержание и количество занятий в микроциклах), планируемые мероприятия восстановительного характера;
- социальные условия;
- околосесячные биологические ритмы (физические, интеллектуальные, эмоциональные, у спортсменок – менструальные, и др.).

В этой связи в многолетней спортивной подготовке мезоцикловая структура тренировочных макроциклов, как правило, существенно меняется. В основе построения мезоциклов разного типа лежат решаемые в них задачи по формированию запланированного кумулятивного эффекта.

Выделяются втягивающие, базовые (развивающие), специально-подготовительные (моделирующие), предсоревновательные (подводящие), соревновательные и восстановительные мезоциклы.

Во втягивающих мезоциклах решается задача постепенного подведения занимающихся к освоению максимальных объемов специфической тренировочной работы. Такие мезоциклы обычно применяются лишь в самом начале подготовительного периода, а также после длительных перерывов в регулярных занятиях. Они состоят из нескольких микроциклов с постепенно возрастающей напряженностью тренирующих воздействий и используются в основном в традиционной и блочной схемах построения макроцикла.

В базовых (развивающих) мезоциклах выполняется основная часть работы, направленной на повышение функциональных возможностей организма, совершенствуются различные стороны спортивной подготовленности.

Развивающие мезоциклы составляют основное содержание подготовительного периода. В продолжительном соревновательном периоде (чаще – летнем) они используются только тогда, когда требуется восстановить частично утраченные физические кондиции, при сниженном по сравнению с подготовительным периодом общем фоне нагрузки. В развивающих мезоциклах суммарный объем тренировочной работы максимален. В микроциклы, составляющие содержание мезоциклов такого типа, включается много занятий со значительными и большими нагрузками.

Для достижения необходимого кумулятивного эффекта в развивающих мезоциклах очередной микроцикл может начинаться либо на фоне восстановления (такое сочетание предполагается в традиционной и равномерно-ступенчатой

моделях), либо на фоне утомления (блочная модель, первая половина большого тренировочного этапа).

В специально-подготовительных (моделирующих) мезоциклах совершенствуются основные компоненты соревновательной деятельности. Акцентированным применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений трансформируются применительно к специфике основной соревновательной дисциплины возможности, сформированные в предшествующих мезоциклах. Тем самым обеспечивается полнота реализации накопленного двигательного потенциала в основном соревновательном упражнении. В традиционной модели макроцикла мезоциклы такого типа используются на специально-подготовительном этапе, в блочной модели они составляют основу этапа технической и скоростной подготовки.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для завершающих этапов становления спортивной формы. Особое место в них отводится психологической и технико-тактической подготовке, а также восстановлению после предшествующих занятий и созданию условий для завершения формирования адаптационных реакций.

Кроме того, осуществляется моделирование режима предстоящего ответственного старта. Для этих мезоциклов характерна достаточно высокая напряженность тренировочного процесса, но по мере приближения сроков участия в ответственных соревнованиях нагрузки снижаются (в основном за счет сокращения их объема при сохранении достаточно высокой интенсивности).

Использование данных мезоциклов характерно для построения тренировочного процесса по традиционной и блочной схемам. В равномерно-ступенчатой модели макроцикла соревновательное упражнение регулярно используется на протяжении всех фаз формирования и сохранения спортивной формы, поэтому выделение самостоятельного предсоревновательного мезоцикла, как правило, не предусматривается.

Соревновательные мезоциклы приходятся в основном на этап сохранения спортивной формы и предназначены для обеспечения возможности полной реализации накопленного двигательного потенциала в наиболее ответственных стартах. В таких мезоциклах напряженность тренировки снижается на фоне преимущественно целостного выполнения основного соревновательного упражнения.

Большинство занятий включают средние или малые нагрузки. Занятия с большими или значительными нагрузками планируются тогда, когда между соревновательными стартами имеются временные разрывы не менее 8–10 дней.

Структура соревновательных мезоциклов обусловлена спецификой соревновательной дисциплины, особенностями соревновательного календаря, реализуемой моделью макроцикла и уровнем мастерства легкоатлета.

Восстановительные мезоциклы, как правило, включаются в переходный период в традиционной модели макроцикла, используются в фазе временной утраты

спортивной формы в равномерно-ступенчатой модели или (реже) предусматривается после напряженной серии соревнований посреди продолжительного соревновательного периода. В этих мезоциклах акцентировано используются двигательные задания, способствующие активации восстановительных процессов, психоэмоциональной разрядке.

Могут применяться задания, направленных на устранение проявившихся технических недостатков либо диспропорций в структуре физической подготовленности. Соревновательные и специально-подготовительные упражнения практически полностью исключаются.

Выделяются восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы. Место первых – после участия в серии напряженных стартов. В этом случае мезоцикл начинается с микроцикла с невысокой общей нагрузочностью и использованием значительного объема восстанавливающих двигательных заданий. Затем нагрузка постепенно возрастает, причем ее направленность определяется необходимостью устранения выявленных в ходе соревновательных стартов недостатков в структуре двигательной подготовленности.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы направлены на физическое и психоэмоциональное восстановление и подразумевают тренировку в поддерживающем режиме, не допускающем существенной дезадаптации.

Восстановительные мезоциклы могут использоваться в блочном построении макроцикла на этапе технической и скоростной подготовки. В них рекомендуется вместе с общеразвивающими упражнениями в малых дозировках, способствующих ускорению хода восстановительных процессов, применять специально-подготовительные и соревновательные упражнения для подкрепления долговременного отставленного тренировочного эффекта по линии специальной физической подготовленности.

В этом случае параллельно вводятся двигательные задания на совершенствование скоростных возможностей в целостной структуре двигательных действий соревновательного упражнения. Используемая разновидность мезоцикла обуславливает подбор тех или иных микроциклов, особенности их сочетания, а также динамику общей напряженности занятий.

С учетом решаемых в мезоциклах задач в них могут применяться самые разнообразные микроцикловые последовательности. Поскольку в тренировке легкоатлетов (особенно – высокой квалификации) развивающие и специально-подготовительные мезоциклы характеризуются высокой напряженностью, их использование сопровождается накоплением утомления, увеличивающего продолжительность фазы восстановления и обуславливающего необходимость ее специальной организации.

В этой связи заключительная часть таких мезоциклов, как правило, представлена восстановительными (разгрузочными) микроциклами. В зависимости от текущей направленности тренировочного процесса и состава используемых

двигательных заданий микроциклы подразделяются на следующие категории: тренировочные, соревновательные и восстановительные.

К тренировочным микроциклам относят:

- **втягивающие** – используется для подведения организма к напряженной тренировочной деятельности, характеризуются относительно невысокими объемом и интенсивностью нагрузки, особенно – вначале, с постепенным ростом до значительного уровня;
- **развивающие** – подразумевают освоение нагрузки, способной вызвать эффект сверхвосстановления и прирост показателей по частным сторонам подготовленности, однако напряженность тренировки еще не предельна; нацелены на стимуляцию адаптационных процессов при решении ключевых задач совершенствования основных сторон подготовленности;
- **ударные** – характеризуются близкой к предельной или предельной напряженностью, в подготовке легкоатлетов высокой квалификации составляют основную часть подготовительного периода и значительную – соревновательного;
- **стабилизирующие** – используются для поддержания достигнутых показателей подготовленности, при этом напряженность тренировочного процесса несколько снижается (в основном – за счет снижения объема нагрузки при сохранении ее интенсивности); часто применяются вслед за ударными, в том числе – в соревновательных периодах.

К соревновательным микроциклам относятся:

- **подготовительные** – с учетом стратегической линии спортивной подготовки планируется совершенствование отдельных компонентов технико-тактического мастерства, моделируются ключевые элементы соревновательной деятельности, организм настраивается на предстоящие соревнования, используются занятия в основном со значительными нагрузками в сочетании с контрольными стартами;
- **подводящие** – непосредственно предшествуют собственно соревновательным микроциклам, выстраиваясь в логической взаимосвязи с последними для создания условий полноценному восстановлению, а также для моделирования предстоящей соревновательной деятельности;
- **собственно-соревновательные** – являются завершающим звеном соревновательного периода и всего тренировочного макроцикла, включают в себя участие в наиболее ответственном соревновательном старте.

Восстановительные микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузочностью и отличаются акцентированным использованием средств активного отдыха в чередовании с восстановительными процедурами; напряженность тренировки снижается и по объему, и по интенсивности нагрузок. Такие микроциклы могут быть восстановительно-поддерживающими, восстановительно-развивающими или восстановительно-подводящими.

Определяя состав и структуру используемого микроцикла, следует ставить и решать заранее определенные задачи формирования суммарного тренировочного эффекта. После этого важно адекватно спланировать целесообразный оптимум напряженности занятий соответствующей решаемым задачам направленности.

При планировании тренировочного процесса необходимо не просто спроектировать выполнение в текущем микроцикле определенного объема тренировочной работы с набором определенных двигательных заданий (эта информация является выходной при планировании макроструктуры тренировочного процесса); еще более важным является верное распределение недельных значений парциальных нагрузок по занятиям. Именно оно предопределяет такое наложение следовых эффектов, которое обеспечивает нужный суммарный тренировочный эффект в микроцикле.

Чтобы должным образом спланировать микроцикл занятий, необходимо учитывать следующие основные факторы:

- оказываемое типичное воздействие на спортсмена нагрузок, различных по величине и направленности; характерные особенности динамики и продолжительности постнагрузочного восстановления, особенно – после освоения больших нагрузок;
- типичный суммарный эффект нескольких освоенных нагрузок, различных по величине и направленности;
- закономерности динамики специальной работоспособности при планировании 2 или 3 занятий с различными нагрузками в течение дня;
- допустимость и недопустимость совместного использования разнонаправленных нагрузок в одном занятии.

Направленность используемых двигательных заданий и величина освоенной при их выполнении нагрузки определяют особенности постнагрузочного утомления и типичный ход восстановительных процессов.

Утомление в ходе освоения и восстановление после больших нагрузок характеризуется выраженной динамикой активности определяющих эффективность выполняемой работы функциональных систем. Организм реагирует снижением общей и особенно специальной работоспособности, последующим восстановлением их до исходного уровня и, наконец, ожидаемой суперкомпенсацией (сверхвосстановлением) функциональных возможностей.

Исчерпание функциональных резервов и длительность восстановительных процессов в различных системах организма зависит не только от величины, но и от направленности используемой в занятии нагрузки. Быстрее всего идет восстановление после освоения нагрузок скоростного характера и нагрузок, направленных на повышение скоростно-силовых и координационных возможностей, а также на совершенствование навыков технических действий. Нагрузки на развитие различных видов выносливости существенно увеличивают продолжительность восстановления.

Функциональные возможности легкоатлетов одинаковой подготовленности и специализации после освоения больших нагрузок скоростно-силового характера восстанавливаются от 24 до 72 часов (в среднем – 48 часов), а после нагрузок на совершенствование аэробной выносливости – от 48 до 120 часов (в среднем – 72 часа).

Индивидуальные особенности существенно влияют на динамику посттренировочного и постсоревновательного восстановления. При этом способность организма к восстановлению после напряженной двигательной деятельности меняется в процессе спортивного совершенствования.

Высококвалифицированные спортсмены превосходят менее подготовленных не только в показателях физической работоспособности, но и в скорости восстановления функциональных ресурсов. Элитные легкоатлеты в состоянии спортивной формы восстанавливаются после идентичных по относительной величине тренирующих воздействий в 1,5–2 раза быстрее спортсменов II и I разрядов.

Выполнение двигательных заданий вызывает активацию всех энергетических систем организма, причем в основе их мобилизации лежит четко выраженная физиологическая обусловленность. Вместе с тем величина и направленность нагрузки определяют глубину воздействия на те или иные системы организма, а также разновременность восстановления отдельных систем и энергоресурсов, обеспечивающих их функционирование. При этом недостаток активности определенных систем может препятствовать получению желаемого эффекта суперкомпенсации.

Например, высокоинтенсивные занятия скоростной направленности вызывают существенное угнетение анаэробно-алактатного механизма энергообеспечения, и на восстановление его эффективности требуется весьма продолжительное время (до 48 часов). Но при этом механизм обеспечения аэробной производительности восстановится уже через несколько часов.

Аналогичное реагирование на избирательную нагрузку можно проследить и при рассмотрении последствий больших по величине тренирующих воздействий анаэробно-лактатной и аэробной направленности, тоже оказывающих глубокое, но относительно узконаправленное воздействие на организм. В зависимости от сроков назначения последующей нагрузки те или иные функциональные системы будут недовосстановлены, выведены на исходный уровень работоспособности либо переведены в состояние сверхвосстановления.

Последствие занятий со значительными нагрузками существенно отличается от реагирования организма занимающихся на большие нагрузки. Сроки восстановления сокращаются в 2–3 раза и редко превышают 24 часа. При этом сужается амплитуда сопутствующих сдвигов, а фаза сверхвосстановления у легкоатлета высокой квалификации, как правило, не проявляется.

Утомление от значительной нагрузки намного менее выражено, чем от большой нагрузки, хотя объем работы может отличаться лишь на 20–30%.

Восстановление после освоения средних по величине нагрузок завершается через 4–6 часов отдыха, а после нагрузок малой величины – через несколько минут или через 1–2 часа. Занятия комплексной направленности с большой суммарной нагрузкой и последовательным либо параллельным решением нескольких разноплановых задач оказывают на организм более широкое, но при этом менее глубокое воздействие.

Эффект сверхвосстановления после таких занятий чаще всего отсутствует по отношению к любой из сторон подготовленности. Поэтому в многолетней тренировке легкоатлетов оправдана линия на все более широкое использование мононаправленных занятий. Воздействие комплекса занятий, объединенных в микроцикле, определяется сочетанием нагрузок различной величины и направленности. Чтобы должным образом спланировать микроцикл, необходимо понимать взаимовлияние и допустимость либо недопустимость сочетания разнонаправленных нагрузок, а также особенности течения восстановительных процессов после них для формирования желаемого суммарного эффекта. В первом приближении можно считать, что оптимальным будет планирование очередной нагрузки той же направленности в фазе сверхвосстановления от аналогичной по направленности предыдущей. В этом случае искомый результат будет наиболее выражен.

Повторная нагрузка в фазе недовосстановления обуславливает недостаточность потенциала энергообеспечения и, как следствие, пониженную работоспособность в занятии. Вместе с тем высококвалифицированные легкоатлеты вышли на такой уровень напряженности тренировочного процесса, что ожидание полного восстановления после очередного занятия препятствует достижению желаемых значений суммарно осваиваемой нагрузки. Поэтому зачастую в подготовку таких спортсменов имеет смысл включать серии занятий с планируемым накоплением утомления, что служит дополнительным мощным стимулом активизации адаптационных реакций.

Однако подобный режим тренировочной деятельности оправдан лишь по отношению к совершенствованию аэробной, аэробно-анаэробной, анаэробно-лактатной выносливости и отдельным направлениям силовой подготовки.

В иных случаях уплотненный режим занятий с большими однонаправленными нагрузками может не дать искомого эффекта. Например, 2 занятия с большими скоростно-силовыми нагрузками, назначенными с интервалом в сутки, скорее всего, приведут к усилению вызываемого утомления, не изменив его характера. Период восстановления удлинится примерно в 1,5 раза, причем работоспособность спортсмена во втором занятии будет существенно снижена.

При аналогичных внешних показателях утомления он сможет выполнить примерно на треть меньше работы, чем была освоена накануне, а привычные двигательные задания предъявят повышенные требования к функционированию активируемых систем, отрицательно воздействуя на психическую сферу.

В этой связи следует с осторожностью планировать в микроцикле 2 и более занятий одинаковой направленности с большими нагрузками подряд. Такой подход применим только в подготовке высококвалифицированных и хорошо мотивированных легкоатлетов и при решении лишь некоторых тренировочных задач. Занятия, направленные на совершенствование навыка технических действий, скоростных и координационных способностей «сдваивать» и, тем более, «страивать» смысла нет, поскольку это противоречит методическим положениям о закономерностях, лежащих в основе развития данных сторон подготовленности.

При включении в микроциклы занятий с большими нагрузками необходимо учитывать глубину утомления, вызванного такими занятиями, и продолжительность восстановления после них. Разнонаправленное утомление в данном случае рассматривается как однородное явление, что ведет к рекомендациям разумным образом ограничивать количество занятий с большими нагрузками (в среднем 3–4 раза в неделю, если речь идет о высококвалифицированных легкоатлетах, а в ударных микроциклах, используемых эпизодически, – до 5–6 раз в неделю). Но учитывая, что разные функциональные системы после выполнения двигательных заданий восстанавливаются разновременно, считается, что неполное восстановление определенных систем не препятствует выполнению работы иной направленности, по отношению к которой уровень работоспособности поддерживается функциональными системами, находящимися в фазах полного восстановления либо суперкомпенсации.

Суммарное воздействие 2 занятий с большими разнонаправленными нагрузками, освоенными с интервалом в сутки, принципиальным образом отличается от влияния занятий, идентичных по направленности, – утомление практически не усугубляется, поскольку каждый раз воздействие направлено на другую сторону работоспособности.

Близкие закономерности прослеживаются и при суммарном воздействии на организм 3 разнонаправленных занятий. Однако по причине того, что 3 занятия воздействуют практически на все сферы специальной работоспособности спортсмена, общее утомление после третьего занятия выражено в значительно большей мере. Через сутки после третьего подряд занятия с большой нагрузкой вне зависимости от чередования их направленности уровень основных показателей специальной работоспособности будет ниже исходного.

Естественно, в наибольшей мере понижена та сторона работоспособности, на совершенствование которой было направлено крайнее занятие. Разнообразие в построении микроциклов занятий, чередование занятий с различными постнагрузочными механизмами утомления и ожидаемыми восстановительными реакциями – основа необходимой интенсификации тренировочного процесса в занятиях с легкоатлетами высокой квалификации, а также действенная мера в направлении профилактики переутомления.

При использовании ударных микроциклов в построении подготовки легкоатлетов высокой квалификации рекомендуется включать в них до 10–12

тренировочных занятий и более. Это означает, что в течение суток необходимо проводить 2–3 занятия с большими, значительными и средними нагрузками.

Причем чаще связано не с необходимостью повышения суммарно осваиваемой суточной нагрузки, а продиктовано соображениями целесообразности разведения разнонаправленных тренирующих воздействий для обеспечения более качественного выполнения двигательных заданий путем создания условий для полноценного восстановления после них.

Проведение нескольких занятий в течение дня сопряжено с решением ряда проблемных вопросов.

Во-первых, следует установить оптимальное время начала всех занятий. Во-вторых, требует конкретизации результирующая направленность и величина дневной нагрузки. В-третьих, необходимо определиться с целесообразным чередованием нагрузок различной величины и преимущественной направленности в дневной программе занятий. При двухразовых занятиях в течение дня одно из них рассматривается в качестве основного, а второе – в качестве дополнительного. В редких случаях могут планироваться 2 основных либо 2 дополнительных занятия.

Использование 2 основных занятий в день (с использованием больших или значительных нагрузок) характерно для подготовки высококвалифицированных легкоатлетов в тех случаях, когда для дальнейшего повышения функциональных возможностей требуется оказание особенно сильного воздействия на организм; 2 дополнительных занятия планируются при необходимости снижения нагрузки при угрозе переутомления.

Основное занятие, как правило, планируется на вторую половину дня. Привычное для легкоатлета время занятий меняется только накануне ответственных соревновательных стартов, назначенных на часы, отличные от привычного времени большинства тренировок. Рациональная организация двухразовых занятий подразумевает чередование в них двигательных заданий различной преимущественной направленности.

Высокая эффективность таких занятий имеет место лишь тогда, когда нагрузки основных и дополнительных занятий сочетаются рациональным образом.

Ключевым является методический принцип, согласно которому рост общего числа занятий в микроциклах (переход на двухразовые и трехразовые ежедневные тренировки) не должен сопровождаться сокращением числа занятий с большими нагрузками.

При формировании плана каждого занятия с использованием заданий различной преимущественной направленности следует учитывать, что существуют как допустимые (*таблица 8*), так и недопустимые (*таблица 9*) их сочетания.

При этом о допустимости или нежелательности сочетания разнонаправленных нагрузок имеет смысл задумываться лишь тогда, когда в сумме они выходят на уровень значительной и особенно большой нагрузки, поскольку меньшие нагрузки в конкурентные отношения не вступают.

Но при этом и назначение малых и средних нагрузок в тренировке подготовленных легкоатлетов весьма ограничено – в основном это техническое совершенствование и двигательная активность восстановительной направленности.

Таблица 8 Допустимые сочетания нагрузок различной преимущественной направленности в рамках одного тренировочного занятия с выходом на большую суммарную нагрузку

Направленность первой нагрузки	Направленность второй нагрузки
Техника	Скоростные качества
Сила	Скоростно-силовые качества, скоростная или скоростно-силовая выносливость
Скоростно-силовые качества	Скоростно-силовая или скоростная выносливость
Скоростная выносливость	Другие виды выносливости
Скоростно-силовая выносливость	Силовая выносливость
Общая выносливость	Другие виды выносливости

Таблица 9 Наиболее неблагоприятные сочетания нагрузок различной преимущественной направленности в рамках одного тренировочного занятия с выходом на большую суммарную нагрузку

Направленность первой нагрузки	Направленность второй нагрузки
Техника, скоростные качества	Сила, все виды выносливости
Сила	Техника, скоростные качества, общая выносливость
Скоростно-силовые качества	Техника
Скоростная выносливость	Техника, скоростные, скоростно-силовые качества, сила
Силовая выносливость	Техника, скоростные, скоростно-силовые качества, общая выносливость
Скоростно-силовая выносливость	Техника, скоростные качества
Общая выносливость	Техника, скоростные, скоростно-силовые качества, сила

При планировании тренировочных микроциклов для использования в занятиях с легкоатлетами, начиная с БУ, применяется типовой бланк (таблица 10). Он заполняется по рубрикам в последовательности сверху-вниз после получения на выходе планирования круглогодичной тренировки информации о составе и дозировке использования всех тренировочных заданий в соответствующем микроцикле (равно как и в других).

Именно на такую форму планирования микроцикла занятий рассчитан разработанный группой ведущих российских специалистов исходный вариант систематизированного пополняемого фонда формализованных моделей организации тренирующих воздействий в микроструктуре круглогодичной тренировки легкоатлетов, занимающихся не только БУ от 3 года обучения, но и на УУ, размещенный на официальном сайте Всероссийской федерации легкой атлетики в разделе «Методистам спортивных школ». В этом фонде каталогизировано свыше 1,5 тысяч эффективных моделей микроциклов занятий разного типа. Они ориентированы на использование в рамках различных моделей тренировочных макроциклов (принципиальная характеристика моделей – в разделе 2.11) с учетом универсального классификатора направлений подготовки легкоатлетов (приведен в

разделе 3.4, таблица 3) и единого каталога тренировочных заданий (представлен в разделе 3.7, таблица 7).

Таблица 10 Форма бланка для планирования микроцикла занятий, начиная с БУ 3 – 4 года обучения

Спортсмен (до ЭССМ – тренировочная группа) _____							
Тренировочный стаж _____ лет Этап многолетней подготовки _____ Год							
подготовки _____ Специализация _____							
Модель макроцикла							
Период, этап							
Мезоцикл	№ _____ Краткая характеристика: _____						
Микроцикл	№ _____ Тип микроцикла: _____ Акцент подготовки: _____						
Сутки	1	2	3	4	5	6	7
	Моделируемая динамика величины нагрузки (М – малая, С – средняя, З – значительная, Б – большая):						
Утро 1							
Утро 2							
Вечер							
	Моделируемая направленность нагрузки (аббревиатуры в соответствии с каталогом тренировочных средств)						
Утро 1							
Утро 2							
Вечер							
	Содержание занятий (состав двигательных заданий, дозировка нагрузки)						
Утро 1							
Утро 2							
Вечер							

Фонд формализованных моделей микроциклов структурирован по всем выделяемым ФССП легкоатлетическим спортивным дисциплинам. Внутри каждого раздела фонда модели микроциклов дифференцированы в общей сложности по 10 легкоатлетическим специализациям, 3 уровням напряженности тренировочного процесса, ориентации на преимущественное решение определенных задач (текущему акцентированию тренирующих воздействий).

Это облегчает использование и адресное применение формализованных моделей микроциклов, позволяя «привязать» их к годам спортивной подготовки на БУ свыше 3 года подготовки.

Действия по учету особенностей соревновательного календаря сводятся к уточнению сроков начала планируемого макроцикла и коррекции продолжительности его структурных элементов (периодов и этапов подготовки, и т.п.), в основном – в зависимости от сроков участия в главных для спортсмена стартах соревновательных сезонов (включая отборочные, если попадание на главные старты обусловлено предварительным прохождением сквозь «сито отбора»).

В большинстве случаев достаточно сместить начало очередного макроцикла на 1–2 недели «влево» или «вправо», не перераспределяя выбранную последовательность микроциклов различного вида и не меняя намеченную мезоцикловую структуру тренировочного процесса.

Однако в отдельных случаях может потребоваться ее модификация этой структуры. При этом незначительная ее корректировка не меняет существенно заложенные в макроцикл годовые режимы тренировочной работы, поэтому вполне допустима без их пересчета.

3.9. Программный материал по проведению профилактических антидопинговых мероприятий

Антидопинговая образовательно-воспитательная программа для легкоатлетов, занимающихся на БУ 3 – 4 года обучения. Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут).

Содержание:

- Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта (40 минут). Т
- тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил (60 минут).
- Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте (40 минут). Тема 4. Антидопинговые правила и документы (40 минут).
- Тема 5. Процедура тестирования спортсмена (40 минут).
- Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил (40 минут).
- Тема 7. Правила безопасности спортсменов (40 минут).

План проведения занятия по теме 1 «Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта»:

- ❖ История возникновения и развития спорта.
- ❖ Значение физической культуры и спорта в жизни людей.
- ❖ Интерес к крупным спортивным событиям в современном мире.
- ❖ Олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение.
- ❖ Дух спорта.
- ❖ Движение Fair Play.
- ❖ Ценность честной победы.

План проведения занятия по теме 2 «Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил»:

- ❖ Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила.
- ❖ Источники информации об антидопинговых правилах (сайты ВФЛА, РАА «РУСАДА», он-лайн программа Triagonal, и др.).
- ❖ Субстанции и методы, запрещенные в спорте.
- ❖ К кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций).
- ❖ Виды нарушений антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 3 «Почему допинг запрещен в спорте»:

- ❖ Вред, который наносит допинг духу спорта. –
- ❖ Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).

- ❖ Социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 4 «Антидопинговые правила и документы»:

- ❖ Почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила.
- ❖ Организации, которые ведут борьбу с допингом в спорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, World Athletics, Российское антидопинговое агентство и ВФЛА).
- ❖ Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.

План проведения занятия по теме 5 «Процедура тестирования спортсмена»:

- ❖ Кого могут протестировать в рамках допинг-контроля. –
- ❖ Кто проводит тестирование.
- ❖ Какие бывают виды анализов.
- ❖ Описание процедуры отбора пробы мочи и крови.
- ❖ Права и обязанности спортсмена.
- ❖ Тестирование несовершеннолетних спортсменов.
- ❖ Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста.

План проведения занятия по теме 6 «Наказание за нарушение антидопинговых правил»:

- ❖ Процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил.
- ❖ Права и обязанности спортсмена.
- ❖ Вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом.
- ❖ Отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений.
- ❖ Наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.

План проведения занятия по теме 7 «Правила безопасности спортсменов»:

- ❖ Принцип строгой ответственности за знание и соблюдение антидопинговых правил.
- ❖ Опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД).
- ❖ Правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам.
- ❖ Оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.
- ❖ К кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике.
- ❖ Что делать, если спортсмену предлагают допинг или если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов. Антидопинговая образовательно-воспитательная программа для легкоатлетов, занимающихся на ЭССМ Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут).

Содержание:

- Тема 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг (60 минут).
- Тема 2. Виды нарушений антидопинговых правил (60 минут).
- Тема 3. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов (60 минут).
- Тема 4. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS (60 минут).
- Тема 5. Устройство мировой системы борьбы с допингом (60 минут).
- Тема 6. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics (60 минут). 340
- Тема 7. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства (60 минут).
- Тема 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) (60 минут).
- Тема 9. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) (60 минут).
- Тема 10. Санкции за нарушение антидопинговых правил (60 минут).

План проведения занятия по теме 1 «Определение понятия «допинг».

Причины введения запрета на допинг»:

- История борьбы с допингом в спорте: появление первых антидопинговых правил и организаций, реализующих меры по борьбе с допингом в спорте.
- Вред, который наносит допинг духу спорта.
- Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).
- Социальные, экономические и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 2: «Виды нарушений антидопинговых правил»:

- Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил.
- Виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений.
- Биологический паспорт спортсмена. План проведения занятия по теме 3 «Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов»:
- Классы запрещенных в спорте субстанций и методов.
- Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА.
- Программа мониторинга ВАДА.
- Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов.

- Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.
- Риск применения биологически-активных добавок.
- Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций.

План проведения занятия по теме 4 «Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS»:

- Что такое система ADAMS.
- Пулы тестирования спортсменов.
- Правила предоставления информации о местонахождении спортсменов.
- Нарушения правил доступности.
- Практическая помощь в предоставлении информации спортсменами.
- Ошибки при заполнении системы ADAMS.

План проведения занятия по теме 5 «Устройство мировой системы борьбы с допингом»:

- Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.
- Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте.
- Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте.
- Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности.
- Функции и полномочия World Athletics и Athletics Integrity.
- Антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд.
- Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.

План проведения занятия по теме 6 «Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics»:

- Всемирный антидопинговый кодекс.
- Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон.
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям.
- Международный стандарт по терапевтическому использованию.
- Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных.
- Международный стандарт для лабораторий.
- Международный стандарт по образованию.
- Международный стандарт по обработке результатов.
- Особенности Антидопинговых правил World Athletics.

План проведения занятия по теме 7 «Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства»:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
- Статус и полномочия РАА «РУСАДА».
- Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ.
- Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях.
- Глава 54.1 Трудового кодекса РФ.
- Указ Президента Российской Федерации от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368».
- Общероссийские антидопинговые правила.

План проведения занятия по теме 8 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)»:

- Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола.
- Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы.
- Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена.
- Заполнение протокола допинг-контроля. - Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

План проведения занятия по теме 9 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)»:

- Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола.
- Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы.
- Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена.
- Заполнение протокола допинг-контроля.
- Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

План проведения занятия по теме 10 «Санкции за нарушение антидопинговых правил».

- Обработка результатов тестирования.
- Международный стандарт по обработке результатов.
- Алгоритм действий спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил.
- Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами World Athletics.
- Статус в период отстранения и дисквалификации.
- Административная и уголовная ответственность за нарушения.
- Положения Трудового кодекса РФ. Антидопинговая образовательно-воспитательная программа для легкоатлетов, занимающихся на ЭВСМ. Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут).

Содержание:

- Тема 1. Виды нарушений антидопинговых правил (60 минут).
- Тема 2. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов (60 минут).
- Тема 3. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS (60 минут).
- Тема 4. Устройство мировой системы борьбы с допингом (60 минут).
- Тема 5. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics (60 минут).
- Тема 6. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства (60 минут).
- Тема 7. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) (60 минут).
- Тема 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) (60 минут).
- Тема 9. Санкции за нарушение антидопинговых правил (60 минут).
- Тема 10. Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям (60 минут).

План проведения занятия по теме 1 «Виды нарушений антидопинговых правил»:

- Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил.
- Виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений. - Биологический паспорт спортсмена: гематологический, стероидный и эндокринологический модули.
- Статистика РАА «РУСАДА» и World Athletics по нарушениям среди легкоатлетов.

План проведения занятия по теме 2 «Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов»:

- Классы запрещенных в спорте субстанций и методов.
- Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА.
- Программа мониторинга ВАДА.
- Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов.
- Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.
- Риск применения БАД.
- Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций.

План проведения занятия по теме 3 «Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS»:

- Что такое система ADAMS.
- Пулы тестирования спортсменов.
- Правила предоставления информации о местонахождении спортсменов.
- Нарушение правил доступности.
- Практическая помощь в предоставлении информации спортсменами.
- Ошибки при заполнении системы ADAMS.

План проведения занятия по теме 4 «Устройство мировой системы борьбы с допингом»:

- Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.
- Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте - Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте.
- Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности.
- Функции и полномочия World Athletics и Athletics Integrity.
- Антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд.
- Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.

План проведения занятия по теме 5 «Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics»:

- Всемирный антидопинговый кодекс.
- Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон.
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям.
- Международный стандарт по терапевтическому использованию.
- Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных.
- Международный стандарт для лабораторий.
- Международный стандарт по образованию.
- Международный стандарт по обработке результатов.
- Особенности Антидопинговых правил World Athletics.

План проведения занятия по теме 6 «Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства»:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
- Статус и полномочия РАА «РУСАДА».
- Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ.
- Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях.
- Глава 54.1 Трудового кодекса РФ.
- Указ Президента Российской Федерации от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента

Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368».

- Общероссийские антидопинговые правила.

План проведения занятия по теме 7 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)»:

- Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола.
- Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы.
- Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена.
- Заполнение протокола допинг-контроля.
- Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

План проведения занятия по теме 8 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)»:

- Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола.
- Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы.
- Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена.
- Заполнение протокола допинг-контроля.
- Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

План проведения занятия по теме 9 «Санкции за нарушение антидопинговых правил».

- Обработка результатов тестирования.
- Международный стандарт по обработке результатов.
- Алгоритм действий спортсмена/персонала спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил.
- Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами World Athletics.
- Статус в период отстранения и дисквалификации.
- Административная и уголовная ответственность за нарушения.
- Положения Трудового кодекса РФ.

План проведения занятия по теме 10 «Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям»:

- Организаторы крупных спортивных мероприятий: их роль и обязанности в части противодействия допингу.
- Особенности антидопинговых правил мероприятий, проводимых под эгидой World Athletics.
- Особенности антидопинговых правил, применимых к мероприятиям, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета.
- Правило «No needle policy».
- Образовательные ресурсы по антидопингу.

3.10. Формирование планов восстановительных мероприятий

Планы восстановительных мероприятий для использования в процессе спортивной подготовки формируются прикрепленными тренерами в сопряжении с составляемыми ими тренировочными планами. При этом тренировочные планы первичны по отношению к планам восстановительных мероприятий.

Планы восстановительных мероприятий должны учитывать отводимое на данный вид подготовки время, имеющиеся в распоряжении муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова организационные возможности реализации таких мероприятий (*раздел 2.3*), в том числе мероприятий медико-биологического характера, а также наличие индивидуальных показаний отдельным занимающимся. Тренеры самостоятельны в выборе способов составления планов восстановительных мероприятий и форм таких планов.

3.11. Формирование планов инструкторской и судейской практики

Планы инструкторской и судейской практики формируются прикрепленными тренерами с учетом отводимого на этот вид подготовки времени и актуального содержания заданий (*раздел 2.3*), которое, в свою очередь, зависит от 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, проведения отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помощи тренеру в организации и проведении круговой тренировки, помощи в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.).

В планы инструкторской и судейской практики может быть (на БУ) и должно быть (на УУ) включено ведение спортсменами тренировочных 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, обязательно включается (на всех этапах: БУ) 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.

Прикрепленные тренеры самостоятельны в подборе конкретных заданий для занимающихся, используемых в рамках инструкторской и судейской практики, а также в выборе форм планов такой практики и способов их составления.

ГЛАВА IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода занимающихся на последующие этапы спортивной подготовки

Критерии и порядок конкурсного зачисления на этапы спортивной подготовки, а также перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки раскрыты в *разделе 2.2*.

К конкурсному индивидуальному отбору для зачисления и перевода на соответствующие этапы спортивной подготовки допускаются лица, имеющие подтвержденную спортивную квалификацию:

- для зачисления и перевода на БУ 3-4 года обучения – не ниже третьего юношеского спортивного разряда по легкой атлетике;
- для зачисления и перевода на БУ 5 года обучения – не ниже первого юношеского спортивного разряда по легкой атлетике;

Кроме обязательного требования к подтвержденной спортивной квалификации для участия в конкурсе перед зачислением (переводом) на соответствующие этапы спортивной подготовки устанавливаются следующие минимальные требования к общей и специальной физической подготовленности кандидатов, достижение которых определяется во время проведения контрольно-переводных (вступительных) испытаний. (Уровень указанных в таблицах требований является рекомендуемым, соответствует минимальному уровню требований ФССП и при необходимости может быть самостоятельно повышен муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова).

Таблица 16 Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности, выполнение которых позволяет участвовать в конкурсе на перевод (зачисление) в группы БУ

№	Упражнения	Единица времени	Нормативы	
			Юноши	Девушки
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: бег на короткие дистанции				
1	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			9,3	10,3
2	Бег 150 м с высокого старта	с	Не более	
			25,5	27,8
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			190	180
Для спортивной специализации в спортивных дисциплинах: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
1	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			9,5	10,6
2	Бег 500 м	мин, с	Не более	
			1,44	2,01
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			170	160
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: прыжки				
1	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			9,3	10,5
2	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее	
			5,40	5,10

3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			190	180
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: метания				
1	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			9,6	10,6
2	Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед	м	Не менее	
			10	8
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			180	170
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: многоборье				
1	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			9,5	10,5
2	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее	
			5,30	5,00
3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед	м	Не менее	
			9	7
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			180	170

4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовленности, порядок установления контрольных нормативов по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля

Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовленности, порядок установления контрольных нормативов по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля

Основным видом контроля, используемым в процессе занятий на рассматриваемых этапах спортивной подготовки (ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ), является этапный педагогический контроль общей (разносторонней) физической и специальной физической подготовленности легкоатлетов.

Данный вид контроля применяется:

- при проведении вступительных (для лиц, ранее проходивших спортивную подготовку в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова – переводных на следующий этап) испытаний для конкурсного зачисления (перевода) в группы спортивной подготовки очередного этапа (БУ);
- минимальные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности, выполнение которых занимающимися позволяет участвовать в проводимом конкурсе, представлены в разделе 4.1 настоящей Программы, сроки проведения вступительных (переводных на следующий этап) испытаний – в начале (рекомендуется первая или вторая недели) первого года спортивной подготовки предстоящего этапа;
- (совместно с контролем соревновательной деятельности) при проведении контрольно-переводных испытаний для зачисления на очередной год спортивной подготовки текущего этапа спортивной подготовки – состав

контрольных упражнений применительно к каждой из легкоатлетических специализаций представлен в разделе 4.3 настоящей Программы, контрольно-переводные нормативы устанавливаются описанным там же способом индивидуально для каждого занимающегося, сроки проведения контрольно-переводных испытаний – в начале (рекомендуется первая или вторая недели) предстоящего года спортивной подготовки текущего этапа;

- в этапных контрольных испытаниях, результаты которых используются в целях управления тренировочным процессом на протяжении каждого из тренировочных макроциклов – состав контрольных упражнений аналогичен составу контрольных упражнений, используемому в предыдущем случае (но может быть дополнен), сроки проведения этапных испытаний и этапные (для различных этапов тренировочного макроцикла) контрольные нормативы устанавливаются персонафицировано с учетом используемой модели построения тренировочного макроцикла и индивидуальных особенностей каждого занимающегося в соответствии с педагогическим алгоритмом, также описанным в *разделе 4.3* настоящей Программы.

Вступительные и переводные на следующий этап спортивной подготовки, переводные на следующий год спортивной подготовки текущего ее этапа и этапные (на протяжении текущего тренировочного макроцикла) контрольные испытания общей и специальной физической подготовленности проводятся в форме соревнований – внутригрупповых или межгрупповых, при этом испытания для зачисления на (перевода) на очередной этап спортивной подготовки (БУ 3 – 4 года обучения) организуются в форме официальных соревнований, проводимых в присутствии комиссии, назначенной администрацией муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова.

Результаты всех этапных контрольных испытаний заносятся в таблицу «Спортивный паспорт легкоатлета», подлежащий долгосрочному хранению (в бумажной и/или электронной форме) вместе с прочей документацией (в том числе медицинского характера) в соответствии с регламентом, установленным муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова.

Техническая, теоретическая и тактическая подготовленность легкоатлетов, занимающихся на БУ 3 – 4 года обучения, оценивается в ходе текущего педагогического контроля. В целях управления содержательным компонентом тренировочного процесса тренер контролирует внешние проявления двигательных действий спортсменов в ходе выполнения ими специально подобранных тренировочных заданий, а также в условиях соревновательной деятельности.

Выносятся суждения о сформированности соответствующих умений и навыков, служащие основой для большего или меньшего использования соответствующих двигательных заданий в последующих тренировочных занятиях.

Теоретическая подготовленность легкоатлетов оценивается тренером путем специально организованных опросов, затрагивающих те темы, которые ранее обсуждались в процессе учебно-тренировочных занятий (включая темы, связанные с антидопинговой профилактикой).

Тактическая подготовленность оценивается в наблюдениях за соревновательной деятельностью легкоатлетов. Кроме того, в отношении оценки технических действий легкоатлетов на учебно-тренировочных занятиях, а также в отношении оценки степени их утомления в процессе выполнения всех двигательных заданий применяется оперативный контроль.

Цель такого контроля – получение срочной информации для оперативного управления двигательной деятельностью занимающихся, способ получения информации – визуальная оценка двигательных действий и внешних признаков тренировочного утомления.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации тестирования

Для оценки общей физической и специальной физической подготовленности легкоатлетов тех или иных специализаций используются контрольные упражнения, приведенные в оценочных матрицах. Показанные в ходе тестирования и в соревновательных стартах в соответствии со специализацией результаты отмечаются (позиционируются) точками на шкалах соответствующей оценочной матрицы. Точки соединяются отрезками прямых линий для обозначения индивидуального профиля спортивной подготовленности обследуемого спортсмена.

При пропуске показателей в упражнении (упражнениях) соединительные линии с пересечением пропущенной горизонтальной шкалы (шкал) не проводятся. При интерпретации зафиксированных контрольных показателей конкретного обследуемого лица все они соотносятся с самым высоким показателем в группе видов программы (соревновательных дисциплин) в составе основной для данного легкоатлета спортивной дисциплины (БУ, до 2 лет) или специализации (БУ 3 – 4 года обучения, свыше 2 лет).

Этот наивысший показатель будет отмечен на шкале в оценочной матрице правее всех других, а соответствующее соревновательное упражнение будет признано основным для спортсмена (спортсменки). Эквивалентными (равноуровневыми, должными) признаются значения контрольных показателей, считываемые с горизонтальных шкал вертикальной линией, проведенной из точки, отмечающей результат в основном соревновательном упражнении. Чем правее от воображаемой вертикали расположены отметки прочих контрольных показателей, тем более опережающими должный уровень они признаются, чем левее – тем более отстающими от должного уровня.

Каждый из показателей является индикатором определенного (значимого) компонента общей (разносторонней) или специальной физической подготовленности, что позволяет оценить структуру спортивной подготовленности обследуемого лица (спортсмена или спортсменки).

Уровень спортивной подготовленности определяется по лучшему показателю в соревновательных дисциплинах. Использование оценочных матриц с позиционированием в них индивидуальных профилей спортивной подготовленности удобно при проектировании индивидуальных контрольных нормативов на предстоящий годичный тренировочный цикл: вначале проектируется целевой спортивный результат в основном соревновательном упражнении, затем – планируемые (обеспечивающие его достижение) контрольные показатели спортивной подготовленности применительно к состоянию набранной спортивной формы (с необходимой коррекцией прежнего индивидуального профиля).

Таблица 17 Форма для оценки показателей общей (разносторонней) физической подготовленности и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к юным легкоатлеткам в возрасте от 12 до 15 лет (ТЭ, до 2 лет), специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции»

ТАБЛИЦА РАЗРЯДНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ЖЕНЩИН										
1. Бег, м (минут:секунд,долей секунд)										
Дистанция	Круг	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
50м	-	-	-	-	6,9	7,3	7,7	8,2	8,6	9,3
60м	-	-	-	7,6	8,0	8,4	8,9	9,4	9,9	10,5
60м (авто)	-	7,30	7,50	7,84	8,24	8,64	9,14	9,64	10,14	10,74
100м	-	-	-	12,3	13,0	13,8	14,8	15,8	17,0	18,0
100м (авто)	-	11,34	11,84	12,54	13,24	14,04	15,04	16,04	17,24	18,24
200м	-	-	-	25,3	26,8	28,5	31,0	33,0	35,0	37,0
200м (авто)	-	22,94	24,14	25,54	27,04	28,74	31,24	33,24	35,24	37,24
300м	-	-	-	40,0	42,0	45,0	49,0	53,0	57,0	-
300м (авто)	-	-	-	40,24	42,24	45,24	49,24	53,24	57,24	-
400м	-	-	-	57,0	1:01,0	1:05,0	1:10,0	1:16,0	1:22,0	1:28,0
400м (авто)	-	51,20	54,05	57,15	1:01,15	1:05,15	1:10,15	1:16,15	1:22,15	1:28,15
400м	200м	-	-	58,0	1:02,0	1:06,0	1:11,0	1:17,0	1:23,0	1:29,0
400м (авто)	200м	52,50	55,15	58,15	1:02,15	1:06,15	1:11,15	1:17,15	1:23,15	1:29,15
600м	-	-	-	1:36,0	1:42,0	1:49,0	1:57,0	2:04,0	2:13,0	2:25,0
800м	-	-	2:05,0	2:14,0	2:24,0	2:34,0	2:45,0	3:00,0	3:15,0	3:30,0
800м (авто)	-	2:00,10	2:05,15	2:14,15	2:24,15	2:34,15	2:45,15	3:00,15	3:15,15	3:30,15
800м	200м	-	2:07,0	2:16,0	2:26,0	2:36,0	2:47,0	3:02,0	3:17,0	3:32,0
800м (авто)	200м	2:02,15	2:07,15	2:16,15	2:26,15	2:36,15	2:47,15	3:02,15	3:17,15	3:32,15
1000м	-	2:36,5	2:44,0	2:54,0	3:05,0	3:20,0	3:40,0	4:00,0	4:20,0	4:45,0
1000м (авто)	-	2:36,74	2:44,24	2:54,24	3:05,24	3:20,24	3:40,24	4:00,24	4:24,24	4:45,24
1500м	400м	4:05,5	4:17,0	4:35,0	4:55,0	5:15,0	5:40,0	6:05,0	6:25,0	7:10,0
1500м (авто)	400м	4:05,74	4:17,24	4:35,24	4:55,24	5:15,24	5:40,24	6:05,24	6:25,24	7:10,24
1500м	200м	4:08,0	4:19,0	4:37,0	4:57,0	5:17,0	5:42,0	6:07,0	6:27,0	7:12,0
1500м (авто)	200м	4:08,24	4:19,24	4:37,24	4:57,24	5:17,24	5:42,24	6:07,24	6:27,24	7:12,24
1 миль	-	4:24,0	4:36,0	4:55,0	5:15,0	5:37,0	6:03,0	-	-	-
1 миль (авто)	-	4:24,24	4:36,24	4:55,24	5:15,24	5:37,24	6:03,24	-	-	-
3000м	400м	8:52,0	9:15,0	9:54,0	10:40,0	11:30,0	12:30,0	13:30,0	14:30,0	16:00,0
3000м (авто)	400м	8:52,24	9:15,24	9:54,24	10:40,24	11:30,24	12:30,24	13:30,24	14:30,24	16:00,24
3000м	200м	8:55,0	9:18,0	9:57,0	10:43,0	11:33,0	12:33,0	13:33,0	14:33,0	16:03,0
3000м (авто)	200м	8:55,24	9:18,24	9:57,24	10:42,24	11:30,24	12:33,24	13:33,24	14:33,24	16:03,24
5000м	-	15:20,0	16:10,0	17:00,0	18:10,0	19:40,0	21:20,0	23:00,0	24:30,0	-
10000м	-	32:00,0	34:00,0	35:50,0	38:20,0	41:30,0	45:00,0	-	-	-

ТАБЛИЦА РАЗРЯДНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ МУЖЧИН

1. Бег, м (минут:секунд,долей секунд)

Дистанция	Круг	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
50м	-	-	-	-	6,1	6,3	6,6	7,0	7,4	8,0
60м	-	-	-	6,8	7,1	7,4	7,8	8,2	8,7	9,3
60м (авто)	-	6,7	6,84	7,04	7,34	7,64	8,04	8,44	8,94	9,54
100м	-	-	-	10,7	11,2	11,8	12,7	13,4	14,2	15,2
100м (авто)	-	10,34	10,64	10,94	11,44	12,04	12,94	13,64	14,44	15,44
200м	-	-	-	22,0	23,0	24,2	25,6	28,0	30,5	34,0
200м (авто)	-	20,75	21,34	22,24	23,24	24,44	25,84	28,24	30,74	34,24
300м	-	-	-	34,5	37,0	40,0	43,0	47,0	53,0	59,0
300м (авто)	-	-	-	34,74	37,24	40,24	43,24	47,24	53,24	59,24
400м	-	-	-	49,5	52,0	56,0	1:00,0	1:05,0	1:10,0	1:15,0
400м (авто)	-	46,00	47,35	49,65	52,15	56,15	1:00,15	1:05,15	1:10,15	1:15,15
400м	200м	-	-	50,5	53,0	57,0	1:01,0	1:06,0	1:11,0	1:16,0
400м (авто)	200м	46,80	48,55	50,65	53,15	57,15	1:01,15	1:06,15	1:11,15	1:16,15
600м	-	-	-	1:22,0	1:27,0	1:33,0	1:40,0	1:46,0	1:54,0	2:05,0
800м	-	-	1:49,0	1:53,5	1:59,0	2:10,0	2:20,0	2:30,0	2:40,0	2:50,0
800м (авто)	-	1:46,50	1:49,15	1:53,65	1:59,15	2:10,15	2:20,15	2:30,15	2:40,15	2:50,15
800м	200м	-	1:50,0	1:55,0	2:01,0	2:11,0	2:21,0	2:31,0	2:41,0	2:51,0
800м (авто)	200м	1:48,45	1:50,15	1:55,15	2:01,15	2:11,15	2:21,15	2:31,15	2:41,15	2:51,15
1000м	-	2:18,0	2:21,0	2:28,0	2:36,0	2:48,0	3:00,0	3:15,0	3:35,0	4:00,0
1000м (авто)	-	2:18,24	2:21,24	2:28,24	2:36,24	2:48,24	3:00,24	3:15,24	3:35,24	4:00,24
1500м	400м	3:38,0	3:46,0	3:54,5	4:07,5	4:25,0	4:45,0	5:10,0	5:30,0	6:10,0
1500м (авто)	400м	3:38,24	3:46,24	3:54,74	4:07,74	4:25,24	4:45,24	5:10,24	5:30,24	6:10,24
1500м	200м	3:40,0	3:48,0	3:56,5	4:09,5	4:27,0	4:47,0	5:12,0	5:32,0	6:12,0
1500м (авто)	200м	3:40,24	3:48,24	3:56,74	4:09,74	4:27,24	4:47,24	5:12,24	5:32,24	6:12,24
1 миль	-	3:56,0	4:03,5	4:15,0	4:30,0	4:47,0	5:08,0	-	-	-
1 миль (авто)	-	3:56,24	4:03,74	4:15,24	4:30,24	4:47,24	5:08,24	-	-	-
3000м	400м	7:52,0	8:05,0	8:30,0	9:00,0	9:40,0	10:20,0	11:00,0	12:00,0	13:20,0
3000м (авто)	400м	7:52,24	8:05,24	8:30,24	9:00,24	9:40,24	10:20,24	11:00,24	12:00,24	13:20,24
3000м	200м	7:55,0	8:08,0	8:33,0	9:03,0	9:43,0	10:23,0	11:03,0	12:03,0	13:23,0
3000м (авто)	200м	7:55,24	8:08,24	8:33,24	9:03,24	9:43,24	10:23,24	11:03,24	12:03,24	13:23,24
5000м	-	13:27,0	14:00,0	14:40,0	15:30,0	16:35,0	17:45,0	19:00,0	20:30,0	-
10000м	-	28:10,0	29:25,0	30:35,0	32:30,0	34:40,0	38:00,0	-	-	-

2. Бег по шоссе, км (часов:минут:секунд)

Дистанция	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
15км	-	-	47:00	49:00	51:30	56:00	-	-	-
21,0975км (полумарафон)	1:02:30	1:05:30	1:08:30	1:11:30	1:15:00	1:21:00	-	-	-
42,195км (марафон)	2:13:00	2:20:00	2:28:00	2:37:00	2:50:00	закончить дистанцию	-	-	-
100км	6:40:00	6:55:00	7:20:00	7:50:00	закончить дистанцию	-	-	-	-
Суточный бег 24 часа	250км	240км	220км	190км	-	-	-	-	-

В этапном контроле целесообразно дополнительное использование показателей интегральной технико-физической подготовленности (для спортсменов группы видов с преимущественными требованиями к выносливости, в том числе выносливости анаэробной, – тактико-физической подготовленности) с проектированием прикрепленными тренерами для спортсменов (спортсменок) индивидуально ориентированных контрольных нормативов.

При этом выбор контрольных упражнений либо расчетных контрольных показателей (не более 2) входит в прерогативу самих тренеров без выработки каких-либо обобщенных моделей. Индивидуально ориентированное проектирование очередных контрольных нормативов в таком случае предусматривает опору на ранее зарегистрированные значения.

Ключевым элементом является проектирование предпочтительного тренда значений показателей соревновательной результативности и подготовленности. В умении выработать адекватную модель динамики состояния ученика проявляется

глубина понимания тренером индивидуальных особенностей спортсмена и закономерностей набора спортивной формы в соответствии с выбранной моделью тренировочного макроцикла.

ГЛАВА V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТАМИ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМИ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, А ТАКЖЕ ЛЕГКОАТЛЕТАМИ, ПРОХОДЯЩИМИ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

5.1. Список литературных источников

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
2. 2 Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
3. 3 Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. 4 Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
5. 5 Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.
6. 6 Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.
7. 7 Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
8. 8 Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.
9. 9 Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с. 417
- 10.10 Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.
- 11.11 Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
- 12.12 Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
- 13.13 Рубин, В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
- 14.14 Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.

15. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 14.08.2020).
2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 673. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf> (дата обращения 14.08.2020).
3. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/> (дата обращения 14.08.2020).
4. Профессиональный стандарт «Тренер». Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191. – URL: <https://classinform.ru/profstandarty/05.003-trener.html> (дата обращения 14.08.2020).
5. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. – URL: <https://minsport.gov.ru/upload/iblock/a2f/a2fb68a3f7da8b9d39f5425b5f461e1e.pdf> (дата обращения 14.08.2020).
6. Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «легкая атлетика» (действует с 28.04.2019). Приложение №16 к приказу Минспорта России от 13.11.2017 № 988 с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 23.05.18. № 480 и от 20.03.19. № 252. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinaya-vsrossiyska/31598/> (дата обращения 14.08.2020).
7. Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686> (дата обращения 14.08.2020).
8. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, 419 И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 14.08.2020).
9. Разработка педагогической технологии индивидуально ориентированного построения микроциклов тренировочных занятий высококвалифицированных

легкоатлетов / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, О.М. Мирзоев [и др.]. – М., 2017. – 585 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 14.08.2020).

10. Архив журнала «Легкая атлетика» за период с 1955 по 2019 гг. – URL: <http://rusathletics.info/journals> (дата обращения 14.08.2020). 11 Архив журнала New Studies In Athletics за период с 1986 по 2015 гг. – URL: <https://www.worldathletics.org/nsa/popular/2/30> (дата обращения 14.08.2020).