

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
« Детско- юношеская спортивная школа №1»

Рекомендована к реализации  
педагогическим советом «ДЮСШ №1»  
протокол № 1  
от « 29 » 08 2023г.

Утверждаю  
Директор «ДЮСШ №1»  
В.В. Чертов  
пр. № 105 от « 31 » 08 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

(Разработана на основе государственной примерной программы для ДЮСШ)

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст: 8-17 лет

Срок реализации: 8 лет

Составители:

Тренеры– преподаватели Шабанов В.М.

Командина Е.Л.

Методист:

Иващиненко Л.И.

Щекино 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая Программа по лёгкой атлетике (далее – Программа) разработана на основе примерной государственной программы для ДЮСШ и СШОР

Программа определяет основные направления и условия подготовки спортсменов по виду спорта лёгкая атлетика в ДЮСШ. на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этап специализации), в соответствии с требованиями подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

*Программа имеет следующую структуру:*

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачётные требования;
- перечень информационного обеспечения;

*При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:*

- единство углублённой специализации и направленность к высшим достижениям;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

### **Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.**

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

— **ходьбу и бег**, где решаются задачи преодоления дистанций с максимальной скоростью;

— **прыжки**, в которых спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полёте;

— **метания**, где спортсменам необходимо послать снаряд на максимальное расстояние.

— комплексным видом спорта, включающим в себя соревнования в беге, прыжках и метаниях, являются **многоборье**.

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

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

<b>Виды лёгкой атлетики</b>	<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
<b>Ходьба</b>	20 км, 50 км	20 км

<b>Бег</b>	100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 42 км 195 м, 110 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями, эстафета 4×100 м, 4×400 м	100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 42 км 195 м, 100 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями, эстафета 4×100 м, 4×400 м
<b>Прыжки</b>	Прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок	Прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок
<b>Метания</b>	Толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота	Толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота
<b>Многоборья</b>	Десятиборье: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м.	Семиборье: бег 100 м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах - слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее — Бег на короткие дистанции); слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее — Бег на средние и длинные дистанции); слово «прыжок» (далее — Прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее — Метания), определяются в Программе и учитываются при:

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

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

### **Специфика организации тренировочного процесса.**

#### **Структура системы многолетней подготовки.**

Основной задачей спортивной школы является подготовка спортсменов высокой квалификации, кандидатов в сборные команды Щекинского района, Тульской области по легкой атлетике.

Реализация программы рассчитана на весь период спортивной подготовки спортсмена в ДЮСШ. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

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

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

Преимущественной направленностью тренировочного процесса на тренировочном этапе является воспитание специальной и силовой выносливости, развитие максимальной и специальной силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование техники и тактики легкой атлетике. Преобладающими методами тренировочных занятий должны быть практические и соревновательные методы.

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

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

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

Система спортивного отбора включает:

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

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 39 недель. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными по виду спорта лёгкая атлетика.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика являются:

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

Спортивная подготовка осуществляется на спортивных сооружениях ДЮСШ соответствующих требованиям к материально-технической базе, инфраструктуре организаций и иным условиям.

*Примерный учебный план на год*

Раздел подготовки	Группы начальной подготовки	Группы начальной подготовки	Группы начальной подготовки
Год обучения	1	2	3
Общая физическая подготовка	110	70	79
Специальная физическая подготовка	106	74	74
Техническая подготовка		146	168
Теоретическая подготовка	6	6	6
Контрольные нормативы	6	6	6
Соревнования	6	10	18
Общее количество часов (на 39 недель)	234	312	351
Кол-во часов в неделю	6	8	9

*Примерный учебный плана год*

Раздел подготовки	Учебно-тренировочные группы				
	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	54	86	68	62	100
Специальная физическая подготовка	115	133	163	170	203
Техническая подготовка	197	225	273	350	357
Теоретическая подготовка	6	6	12	12	12
Контрольные нормативы	6	6	6	6	6
Соревнования	12	12	18	18	18
Инструкторская и судейская практика			6	6	6
<b>Общее количество часов (на 39 недели)</b>	<b>390</b>	<b>468</b>	<b>546</b>	<b>624</b>	<b>702</b>
Кол-во часов в неделю	10	12	14	16	18

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах.**

В «ДЮСШ №1» осуществляется спортивная подготовка на следующих этапах:

- начальной подготовки,
- тренировочный этап (этап спортивной специализации)

При определении продолжительности этапов подготовки учитываются:

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

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11-12	12-8

\*- при условии положительной динамики прироста спортивных результатов или стабильно высоких показателей.

2.2. Спортивная подготовка по виду спорта лёгкая атлетика включает следующие разделы:

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

**СООТНОШЕНИЕ  
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
<b>Бег на короткие дистанции</b>				
Общая физическая подготовка (%)	76 — 79	73 — 78	29 — 38	18 — 27
Специальная физическая подготовка (%)			22 — 28	26 — 33
Техническая подготовка (%)	15 — 17	15 — 17	24 — 30	25 — 31

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 — 6	6 — 7	7 — 9	9 — 11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 — 1	1 — 3	3 — 4	5 — 6
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>				
Общая физическая подготовка (%)	76 — 79	73 — 78	50 — 60	41 — 48
Специальная физическая подготовка (%)			12 — 15	15 — 18
Техническая подготовка (%)	15 — 17	15 — 17	18 — 22	20 — 24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 — 6	6 — 7	7 — 9	9 — 11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 — 1	1 — 3	3 — 4	5 — 6
<b>Прыжки</b>				
Общая физическая подготовка (%)	76 — 79	73 — 78	29 — 38	19 — 27
Специальная физическая подготовка (%)			22 — 28	26 — 33
Техническая подготовка (%)	15 — 17	15 — 17	24 — 30	25 — 31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 — 6	6 — 7	7 — 9	9 — 11
Участие в соревнованиях, инструкторская	0,5 — 1	1 — 3	3 — 4	5 — 6

и судейская практика (%)				
<b>Метания</b>				
Общая физическая подготовка (%)	76 — 79	73 — 78	29 — 38	19 — 27
Специальная физическая подготовка (%)			22 — 28	26 — 33
Техническая подготовка (%)	15 — 17	15 — 17	24 — 30	25 — 31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 — 6	6 — 7	7 — 9	9 — 11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 — 1	1 — 3	3 — 4	5 — 6
<b>Многоборье</b>				
Общая физическая подготовка (%)	75 — 87	73 — 82	61 — 66	33 — 39
Специальная физическая подготовка (%)	10 — 20	15 — 20	20 — 30	40 — 61
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 — 4	2 — 4	3 — 5	3 — 6
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 — 1	1 — 3	3 — 4	5 — 6

## **2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лёгкая атлетика;



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

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

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	5 — 9	8 — 12	11 — 16	14 — 21
Отборочные	—	1 — 2	2 — 4	2 — 5
Основные	—	1 — 2	1 — 3	2 — 4

### **2.3. Режимы тренировочной работы**

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

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 3 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 4 часов;

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

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

### **2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку**

К лицам, проходящим спортивную подготовку в «ДЮСШ №1» предъявляются следующие требования:

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом (заключение врача по результатам медицинского обследования (осмотра));
- минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по соответствующей Программе – 8 лет;
- соответствие индивидуальных психофизических особенностей спортсмена требованиям вида спорта

## 2.5. Предельные тренировочные нагрузки

*Предельные тренировочные нагрузки* определяются тренером с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. **Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности** в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цели участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных спортивных соревнований макроцикла.

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

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

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

<i>Этапный норматив</i>	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	св. года	до двух лет	св. двух лет
Кол-во часов в неделю	6	8-9	10-12	14-18
Кол-во тренировок в неделю	3	3-4	4	4-5
Общее кол-во часов в год	234	312-351	390-468	546-702

Зачисление на указанные этапы подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

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

## 2.6. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	5 — 9	8 — 12	11 — 16	14 — 21
Отборочные	—	1 — 2	2 — 4	2 — 5
Основные	—	1 — 2	1 — 3	2 — 4

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

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по лёгкой атлетике. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки в спортивной школе:

- стартовые колодки,
- гимнастические маты,
- утяжелители,
- ядра,
- набивные мячи ,
- 150 г мячи,
- эстафетные палочки,
- барьеры, конусы,
- секундомеры,
- шиповки,
- ветровые костюмы,
- легкоатлетическая форма.

## 2.8. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика

Этапы спортивной подготовки	Требования для зачисления на этап спортивной подготовки
Этап начальной подготовки	Выполнение контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Выполнение контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки. Спортивный разряд — 3 юн.

## 2.9. Структура годичного цикла

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. Годичный цикл подготовки

легкоатлетов строится с учётом календаря соревнований, специфики вида легкой атлетики, уровня подготовленности спортсмена, особенностей развития его спортивной формы.

В легкой атлетике применяется **три основных варианта построения круглогодичной тренировки**. В первом варианте год составляет один большой цикл (макроцикл) тренировки и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

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

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

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

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

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

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

Переходный период необходим для восстановления сил спортсмена после напряженного соревновательного сезона. Цель этого периода — подвести спортсмена к началу занятий в новом большом цикле. В этот период, в первую очередь, рекомендуется поддерживать достигнутый уровень физической подготовленности. Важно учесть и особенности видов легкой атлетики. В переходном периоде бегунам рекомендовано использовать свой вид специализации, уменьшая нагрузки, а спринтерам, барьеристам, прыгунам и метателям не включать свой вид легкой атлетики в занятия, занимаясь упражнениями из других видов спорта.

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

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

состояние спортсмена, те задачи, которые ему предстоит решить и календарь спортивных соревнований.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону пред рабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: **подготовительную, основную и заключительную.** При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает — 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния — 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления — 30-35%.

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

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

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

повышение скоростных возможностей, мощности и ёмкости анаэробной алактатной системы энергообеспечения;

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

совершенствование техники решение задач тактической подготовки и др.

При планировании программ занятий аэробной, смешанной аэробно-анаэробной и преимущественно анаэробной гликолитической направленности следует учитывать, что их реализация связана с интенсивным расходом гликогена, сходными механизмами развития утомления и протекания восстановительных реакций.

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

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

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

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

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

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

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

По мере роста подготовленности спортсменов количество тренировочных занятий и соревнований из года в год постепенно увеличивается, возрастают и тренировочные нагрузки, преимущественно за счет увеличения средств специальной подготовки.

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

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

С целью более эффективного выполнения спортсменом упражнений с заданным тренировочным усилием следует определять зоны интенсивности, как отношение заданной величины тренировочных или соревновательных напряжений к максимально возможным

данным спортсмена. В таблице 13 представлена градация нагрузки по зонам интенсивности в скоростно-силовых видах легкой атлетики.

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

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

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

Результат в легкой атлетике зависит от высокого уровня выносливости и диктует определенную избирательность тренировочных воздействий, которые обеспечиваются аэробными (с доступом кислорода), анаэробными (без доступа кислорода) и аэробно-анаэробными (смешанными) процессами организма спортсмена. В таблице зоны интенсивности распределены по показателям ЧСС во время той или иной тренировочной работы при воспитании выносливости.

**Зоны интенсивности при воспитании выносливости**

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

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

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

На основании исследований и опыта ведущих специалистов в легкой атлетике рекомендовано следующее примерное процентное соотношение общей (ОФП) и специальной (СФП) физических подготовок, а также технической подготовки (ТП) к общему времени тренировочных занятий, по периодам тренировки легкоатлетов разной квалификации и специализации .

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке, тренировочные сборы в каникулярный период.

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

При планировании спортивных результатов необходимо учитывают:

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

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

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

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

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

*Педагогический контроль* осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды

#### Показатели и методы педагогического контроля

№	Виды педагогического контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)	Показатели оценки	Методы педагогического контроля
1	Контроль над тренировочными соревновательным и нагрузками	· оперативный, · текущий, · этапный	· специализированная нагрузка; · координационная сложность нагрузки; · направленность нагрузки; · величина нагрузки;	· сбор мнений спортсменов и тренеров; · анализ рабочей документации тренировочного процесса;
2	Контроль над физической подготовленностью	· этапный	· уровень развития физических способностей	· педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований; · определение и регистрация
3	Контроль над	· текущий,	· объём техники;	



технической подготовленностью	· этапный	· разносторонность техники; · эффективность техники; · освоенность	показателей тренировочной деятельности; · тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др.
-------------------------------	-----------	--	---

### 3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Главная задача психологической подготовки в спортивной подготовке по легкой атлетике — развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Формирование необходимых личностных качеств легкоатлета происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

### 3.6. Планы применения восстановительных средств.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические, медико-биологические

#### Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Педагогические	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</li> <li>– использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> <li>– «компенсаторное» плавание — упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжи-</li> </ul>	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов

	<p>тельностью от 1 до 15 мин;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</li> <li>– рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>– планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов</li> <li>– рациональная организация режима дня.</li> </ul>	
<b>Психологические</b>		
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>– средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>– гипнотическое внушение;</li> <li>– приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>– интересный и разнообразный досуг;</li> <li>– условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</li> </ul>	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
<b>Медико-биологические</b>		
	<p>1. Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>– сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>– соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>– соответствует климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p>2. Физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);</li> <li>– гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);</li> <li>– аппаратная физиотерапия;</li> <li>– бани</li> </ul>	В течение всего периода реализации программы

### **3.7. Планы антидопинговых мероприятий**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в ДЮСШ разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
- Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

### 3.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку в ДЮСШ, привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований

#### Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</li> <li>– Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</li> <li>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</li> <li>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>5. Подбор упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений.</li> <li>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</li> </ol>	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-	Организация и проведение спортивно-массовых	

	массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

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

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

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

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

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

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

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

#### **4.1. Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих подготовку на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность**

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Бег на короткие дистанции	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2

Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
Бег на средние и длинные дистанции	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Спортивная ходьба	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	1
Телосложение	2
Прыжки	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
Метания	
Скоростные способности	3

Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
<b>Многоборье</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 — значительное влияние;

2 — среднее влияние;

1 — незначительное влияние.

#### **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий этап спортивной подготовки**

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

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

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.
5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

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

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся.

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

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

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

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

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
<b>Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)
Выносливость	Бег 500м.	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
<b>Прыжки</b>		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
<b>Метания</b>		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)



Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)
<b>Многоборье</b>		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
<b>Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин. 44 с)	Бег 500 м (не более 2 мин. 01 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
<b>Прыжки</b>		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 40 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 10 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 10 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 8 м 00 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 30 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 00 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 9 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 7 м 00 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### *Интернет-ресурсы:*

- Лёгкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusathletics.com/>
- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

### *ЛИТЕРАТУРА:*

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. — 303 с.
2. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.
3. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
4. Дибнер, Р.Д. Медицинские аспекты выносливости спортсмена: Сб. тр. Сектора функцией. Диагностики / Под ред. Р.Д.Дибнер.- СПб.: Ленингр. НИИ физ. культуры, 2011.
5. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- 2-е изд., стер.- М.: Академия, 2005.-464 с.
6. Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Терра-Спорт, 2010
7. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. — 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
9. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л.Оганджанов.- М.: Физическая культура, 2005.-200 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
11. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004.-370 с.
12. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
13. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции.- М.:СпортАкадемПресс, 2001.-104 с.
14. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2007. – 328 с.
15. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского.- М.: Академия, 2013.- 288 с.
16. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
17. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.
18. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2006. – 160 с.