

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

Невьянского городского округа
(МБОУ ДО СШ Невьянского городского округа)

Согласовано

Педагогическим Советом

Протокол № 01 от «04» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО СШ



Е.А. Жаков

Приказ № 149-А от «04» 08 20 24 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Срок реализации программы: 8 лет

Разработчик: Клеянкина А.И., заместитель директора по УВР, тренер-преподаватель 1 КК

г. Невьянск

2024 г.

Содержание

| | |
|--|-----|
| ГЛАВА I. Пояснительная записка | 2 |
| ГЛАВА II. Нормативная часть | 13 |
| ГЛАВА III. Методическая часть | 41 |
| ГЛАВА IV. Система контроля и зачетные требования | 94 |
| ГЛАВА V. Перечень информационного обеспечения для использования специалистами, осуществляющими спортивную подготовку легкоатлетов на этапе начальной подготовки..... | 100 |
| ГЛАВА VI. Порядок формирования плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий с участием юных легкоатлетов, занимающихся на этапе начальной подготовки, на очередной календарный год | 102 |

ГЛАВА I. Пояснительная записка.

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 выделяется 19 направлений спортивной подготовки – легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

- 1) бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;
- 2) бег 400 м;
- 3) бег 60 м с барьерами, - бег 110 (100) м с барьерами;
- 4) бег 400 м с барьерами;
- 5) бег 800 м; - бег 1500 м;
- 6) бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;
- 7) бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;
- 8) бег марафонский;
- 9) спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;
- 10) прыжок в высоту;
- 11) прыжок в длину;
- 12) прыжок тройной;
- 13) прыжок с шестом;
- 14) толкание ядра;
- 15) метание молота;
- 16) метание диска;
- 17) метание копья;
- 18) семиборье (женщины);
- 19) десятиборье (мужчины).

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 (НП);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);

- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Спортивная подготовка на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки подразделяется по годам подготовки:

- для НП – до 3 лет;
- для ТЭ – с 2 до 5 лет;
- для ССМ – не ограничивается;
- для ВСМ – не ограничивается.

Особенности осуществления спортивной подготовки в соответствии с легкоатлетической специализацией учитываются при составлении планов спортивной подготовки на тренировочном этапе (ТЭ).

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, составе используемых тренировочных, педагогических средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого занимающимся уровня спортивного мастерства, выполнения ими очередных нормативов ЕВСК. Наиболее существенные изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе легкоатлетов на следующий ее этап, а также внутри НП – после первого года занятий, внутри ТЭ – после первых двух лет занятий.

Таким образом, выделяются следующие уровни спортивной подготовки легкоатлетов:

- 1) до года занятий на НП;
- 2) свыше года занятий на НП;
- 3) до 3 лет занятий на ТЭ;
- 4) свыше 3 лет занятий на ТЭ.

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

Выделяются:

- 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; как правило, 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 по формированию личности легкоатлета);

- двигательные задания (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки, решаемых в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств легкоатлетов).

1.3. Специфика отбора к занятиям легкой атлетикой на этапах НП, ТЭ.

Прием на этап НП осуществляется на конкурсной основе на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Прием поступающих осуществляется на основании решения приемной комиссии, формируемой и действующей в соответствии с регламентом, утверждаемым локальным нормативным актом МБОУ ДО «СШ Невьянского городского округа».

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|-------|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |

Индивидуальный отбор осуществляется на основе результатов тестирования, к которому допускаются кандидаты на поступление, родители (законные представители) которых подали документы, необходимые для зачисления в МБОУ ДО СШ для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Для формирования контингента кандидатов на поступление проводятся предварительные просмотры обучающихся на уроках физической культуры в общеобразовательных школах, а также консультации детей, их родителей (законных представителей) в порядке, установленном локальным нормативным актом МБОУ ДО СШ.

Основной отбор и зачисление в группы для занятий на НП осуществляются в сентябре. Доукомплектование групп НП по результатам дополнительного приема, право на

которое может быть предоставлено учредителем МБОУ ДО СШ, организуется в период с октября по май.

Перевод на очередной год спортивной подготовки НП и перевод в группы ТЭ осуществляется в сентябре (данный порядок является рекомендуемым).

В процессе многолетней спортивной подготовки легкоатлетов выделяются:

- а) предварительный отбор к занятиям легкой атлетикой – осуществляется при наборе и в процессе занятий на НП (зачисление – начиная с 9 лет, продолжительность занятий без перевода на ТЭ – не более 3 лет);
- б) углубленная проверка соответствия требованиям, предъявляемым к успешной специализации в одной из 6 спортивных дисциплин легкой атлетики, – производится при наборе и в процессе занятий на ТЭ (зачисление – начиная с 12 лет, продолжительность занятий без перевода на ССМ – не более 5 лет);
- в) спортивная ориентация – отбор для специализации в избранной соревновательной дисциплине (дисциплинах) – осуществляется при наборе и в процессе занятий на ССМ (зачисление – начиная с 14 лет не ограничена по времени), на ВСМ (зачисление – начиная с 15 лет не ограничена по времени).

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 МБОУ ДО СШ, в группы ТЭ могут быть приняты (зачислены) ранее не занимавшиеся в МБОУ ДО СШ лица, соответствующие установленным МБОУ ДО СШ 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 МБОУ ДО СШ 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 НП.

Выполнение установленных ФССП требований к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, а также иным регламентируемым ФССП условиям МБОУ ДО СШ частично обеспечено.

Уровень квалификации тренеров, привлеченных к работе с лицами, занимающимися на НП, соответствует требованиям ФССП к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Тренировочный процесс на НП организуется и реализуется под руководством прикрепленных тренеров в групповом формате.

Как правило, в группу включаются лица, проходящие спортивную подготовку одинакового года НП, однако возможно включение в состав единой группы лиц, занимающиеся на различных годах НП. При необходимости допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку на НП и ТЭ первого и второго годов спортивной подготовки. При этом не превышает единовременная пропускная способность спортивного сооружения и максимально допустимый количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по показателю максимальной наполняемости группы ТЭ, устанавливаемому настоящей Программой).

Тренировочный процесс реализуется в соответствии с годовым тренировочным планом, составленным для лиц, проходящих спортивную подготовку на соответствующем году НП.

При составлении годового тренировочного плана для лиц, занимающихся на НП, прогнозируемая легкоатлетическая специализация не учитывается.

Годовой тренировочный план включает 52 недели, из которых не менее 46 недель отводится на регулярные занятия по расписанию, утвержденному администрацией МБОУ ДО СШ. Расписание тренировочных занятий обеспечивает возможность лицам, проходящим спортивную подготовку, совмещать ее с обучением в общеобразовательной школе. Регулярные тренировочные занятия организуются МБУ ДО СШ.

До 6 недель (не более 2 раз в год, не более 3 недель подряд) могут быть отведены на тренировочные мероприятия в летний каникулярный период при условии, что в этих мероприятиях подтверждено участие не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку в соответствующей группе НП. Тренировочные мероприятия, организуемые в каникулярный период, проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Основное содержание тренировочного процесса на НП – упорядоченное использование стандартизированных двигательных заданий подготовительно-тренировочного компонента глобальной программы «Легкая атлетика», а также комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных физических упражнений, дополненных подвижными и спортивными (по упрощенным правилам) играми. Реализация тренировочного процесса предполагает решение воспитательных задач, поставленных тренером в соответствии с нормами и особенностями возрастного развития детей.

Финансирование спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на НП (в части организации тренировочного процесса, обеспечения спортивной экипировкой, обеспечения проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечения питанием и проживанием в период проведения тренировочных и соревновательных мероприятий, осуществления медицинского обеспечения, в том числе организации систематического медицинского контроля) осуществляется за счет средств, выделяемых МБОУ ДО СШ на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору на оказание услуг по спортивной подготовке.

Специфика организации и построения тренировочного процесса на этапах ТЭ.

Выполнение установленных ФССП требований к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, а также иным регламентируемым ФССП условиям МБОУ ДО СШ частично обеспечено.

Уровень квалификации тренеров, привлеченных к работе с лицами, занимающимися на ТЭ соответствует требованиям ФССП к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Тренировочный процесс организуется и реализуется под руководством прикрепленных тренеров в групповом формате.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами:

- а) проходящими спортивную подготовку на НП и ТЭ первого и второго годов спортивной подготовки;
- б) проходящими спортивную подготовку на ТЭ с третьего по пятый год спортивной подготовки и ССМ;
- в) проходящими спортивную подготовку на ССМ. При этом не превышает единовременная пропускная способность спортивного сооружения и максимально допустимый 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 ТЭ.

При составлении годового тренировочного плана для лиц, занимающихся на ТЭ учитывается их легкоатлетическая специализация.

Работа по индивидуальным тренировочным планам осуществляется на ССМ. Годовой тренировочный план на всех этапах спортивной подготовки (ТЭ, ССМ) имеет продолжительность 52 недели и включает в себя:

- недели с регулярными тренировочными занятиями по расписанию, утвержденному администрацией МБУ ДО СШ, в том числе недели с дополнительным участием в спортивных соревнованиях;
- недели с участием в организованных тренировочных мероприятиях, планы проведения которых разрабатываются и утверждаются МБОУ ДО СШ.

Расписание тренировочных занятий обеспечивает возможность лицам, проходящим спортивную подготовку на ТЭ, совмещать ее с обучением в образовательном учреждении.

Регулярные тренировочные занятия организуются МБОУ ДО СШ, и места проведения регулярных тренировочных занятий.

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 ТЭ,
- восстановительные тренировочные мероприятия для лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях: до 14 дней на каждом из этапов ТЭ
- 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 (ТЭ, ССМ);
- 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 ТЭ.

Основное содержание тренировочного процесса на ТЭ – упорядоченное использование двигательных заданий, представленных в разделе 3.7. Реализация тренировочного процесса предполагает решение воспитательных задач, поставленных тренером в соответствии с нормами и особенностями возрастного развития занимающихся.

Финансирование спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (в части организации тренировочного процесса, обеспечения спортивной экипировкой, обеспечения проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечения питанием и проживанием в период проведения тренировочных и соревновательных мероприятий, осуществления медицинского обеспечения, в том числе организации систематического медицинского контроля) осуществляется за счет средств, выделяемых МБОУ ДО СШ на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору на оказание услуг по спортивной подготовке.

1.5. Специфика соревновательной деятельности на НП.

Соревновательная деятельность на НП включает в себя участие в неофициальных и официальных контрольных стартах, предусмотренных соревновательным компонентом глобальной программы «Легкая атлетика» (командные состязания в беге, прыжках и метаниях по упрощенным правилам, проводимые в форме эстафет; содержание и организация таких состязаний представлены в разделе 3.9 настоящей Программы), а также в официальных контрольных (контрольно-переводных), отборочных и основных соревнованиях по соревновательным дисциплинам легкой атлетики, в том числе для выполнения спортивного норматива «третий юношеский спортивный разряд» по ЕВСК, необходимого для перевода занимающихся на ТЭ.

ГЛАВА II. Нормативная часть.

2.1. Задачи деятельности организации, решаемые в процессе занятий с юными спортсменами на этапах НП.

В процессе занятий на НП решаются следующие основные задачи:

- формирование интереса детей к занятиям спортом;

- освоение занимающимися основных двигательных умений и навыков;
- овладение юными спортсменами основами техники легкоатлетических упражнений;
- обеспечение участия юных спортсменов в официальных соревнованиях;
- укрепление здоровья занимающихся;
- формирование личностных качеств легкоатлетов;
- формирование у юных спортсменов общих представлений об антидопинговых правилах.

Задачи деятельности организации, решаемые в процессе занятий с легкоатлетами на ТЭ. В процессе занятий на ТЭ 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 на НП, перевода на последующие годы НП, перевода на ТЭ.

Зачисление на НП осуществляется на основании результатов конкурсного индивидуального отбора. Количество вакантных мест для зачисления на бюджетные места и места для приема поступающих на платной основе объявляется публично, в том числе через официальный сайт <https://dush-nev.uralschool.ru/> до начала формирования групп НП.

Основным критерием отбора является оценка спортивной перспективности кандидатов. К конкурсному индивидуальному отбору допускаются лица, успешно выполнившие в ходе тестирования следующие нормативы общей физической и специальной физической подготовленности.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности, выполнение которых позволяет участвовать в конкурсе на зачисление в группы НП

Таблица 3

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|----------|---|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |

Перевод на очередной год подготовки НП осуществляется на основании выполнения контрольно-переводных нормативов, определяемых для каждого занимающегося индивидуально.

Индивидуально ориентированные контрольно-переводные нормативы устанавливаются тренерским советом по представлению прикрепленных тренеров с учетом особенностей возрастного развития, сформированности личностных качеств и становления спортивного мастерства занимающихся до проведения соответствующих контрольных мероприятий.

Критерии зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица 4

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|---|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 10,3 |
| 1.2. | Бег на 150 м | с | не более | |
| | | | 25,5 | 27,8 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 180 |
| 2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,5 | 10,6 |
| 2.2. | Бег на 500 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.44 | 2.01 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 170 | 160 |
| 3. Для спортивной дисциплины прыжки | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 10,5 |
| 3.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| | | | 5.40 | 5.10 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 180 |
| 4. Для спортивной дисциплины метания | | | | |
| 4.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,6 | 10,6 |
| 4.2. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее | |
| | | | 10 | 8 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 170 |
| 5. Для спортивной дисциплины многоборье | | | | |
| 5.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,5 | 10,5 |
| 5.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| | | | 5.30 | 5.00 |
| 5.3. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее | |
| | | | 9 | 7 |
| 5.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 170 |
| 6. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 6.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | | спортивные разряды – «третий юношеский» | |

| | | |
|------|--|---|
| | | спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 6.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

Зачисление и перевод на каждый из этапов спортивной подготовки осуществляется на основании результатов конкурсного индивидуального отбора.

Группы занимающихся на каждом из этапов (ТЭ, ССМ) формируются в начале сентября каждого календарного года с учетом возможности доукомплектования по мере необходимости на протяжении соответствующего календарного года по согласованию с МБОУ ДО СШ.

Количество вакантных бюджетных мест и мест для прохождения спортивной подготовки на платной основе объявляется публично, в том числе через официальный сайт МБОУ ДО СШ, до начала формирования (доукомплектования) групп соответствующего этапа спортивной подготовки.

Основным критерием отбора к зачислению в группы спортивной подготовки соответствующего этапа спортивной подготовки является оценка спортивной перспективности кандидатов, осуществленная назначенной администрацией МБОУ ДО СШ комиссией при комплексном учете:

- состояния здоровья кандидатов (в том числе по данным уполномоченной медицинской организации);
- 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 ТЭ – не ниже третьего юношеского спортивного разряда по легкой атлетике;
- для зачисления и перевода на ССМ – не ниже кандидата в мастера спорта 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.

Лицам, не выполнившим требования к реализации программы спортивной подготовки на текущем этапе (ТЭ, ССМ) и не зачисленным на следующий этап решением администрации МБОУ ДО СШ может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе в течение одного года, но не более одного раза.

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 МБОУ ДО СШ в начале пройденного годичного тренировочного макроцикла тренировочных планах.

2.3. Структура тренировочного процесса на НП.

В тренировочном процессе на НП используются виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, соревновательная двигательная деятельность, педагогическое тестирование), а также виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая). Необходимым условием проведения эффективного тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с юными спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным тренировочным планом.

Объем физической нагрузки составляет 30–90 % времени отдельных занятий в зависимости от характера планируемой двигательной деятельности.

Во время тренировочных занятий используется как пассивный, так и активный отдых между двигательными заданиями. Характер и продолжительность отдыха определяются тренером.

В основном используются относительно полные (ординарные) интервалы отдыха, обеспечивающие практически полное восстановление работоспособности до исходного уровня перед выполнением очередного двигательного задания.

Иные (помимо организованного отдыха во время тренировочных занятий) восстановительные мероприятия, а также медико-биологические мероприятия при планировании тренировочного процесса на НП не используются.

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств легкоатлетов, а также на сплочение детского 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 испытаний для зачисления на НП, а также в процессе контрольно-переводных испытаний (при переводе на очередной год подготовки на НП и при переводе на ТЭ).

Участие занимающихся в спортивных соревнованиях регламентировано как по минимальному, так и по максимальному параметрам (раздел 2.12).

С целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса могут быть организованы тренировочные мероприятия в летний каникулярный период (раздел 2.5).

Структура тренировочного процесса на ТЭ.

В организуемых и проводимых на этапах спортивной подготовки (ТЭ, ССМ) 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.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 20-75 | 21-72 | 17-32 | 15-20 | 12-17 | 11-16 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | | | 21-23 | 24-27 | 24-27 | 25-28 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-4 | 3-6 | 4-7 | 5-8 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 12-15 | 13-16 | 20-24 | 21-26 | 22-27 | 22-27 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-8 | 5-8 | 6-9 | 7-10 | 8-11 | 8-11 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2-4 | 3-6 | 3-6 | 3-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 3-5 | 3-5 | 4-6 |
| Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 20-75 | 21-72 | 40-50 | 30-41 | 10-20 | 8-17 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | | | 10-12 | 12-15 | 25-30 | 29-34 |

| | | | | | | | |
|--|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | подготовка (%) | | | | | | |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-4 | 3-6 | 4-7 | 5-8 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 12-15 | 13-16 | 14-18 | 15-20 | 17-22 | 13-17 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-8 | 5-8 | 6-9 | 7-10 | 8-11 | 8-11 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 | 3-5 | 3-6 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 5-7 |
| Для спортивных дисциплин прыжки, метания | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 20-75 | 21-72 | 17-32 | 14-21 | 12-17 | 11-16 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | | | 21-23 | 24-27 | 24-27 | 25-28 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-4 | 3-6 | 4-7 | 5-8 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 12-15 | 13-16 | 20-24 | 21-26 | 22-27 | 22-27 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-8 | 5-8 | 6-9 | 7-10 | 8-11 | 8-11 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-4 | 3-5 | 3-6 | 3-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 3-5 | 3-5 | 4-6 |
| Для спортивной дисциплины многоборье | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 20-75 | 21-72 | 21-31 | 15-22 | 11-18 | 10-15 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | | | 19-24 | 20-25 | 21-26 | 21-26 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-4 | 3-6 | 3-6 | 4-7 |

| | | | | | | | |
|----|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 4. | Техническая подготовка (%) | 12-15 | 13-16 | 20-24 | 21-26 | 23-28 | 21-26 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-8 | 5-8 | 6-9 | 7-10 | 8-11 | 12-16 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-4 | 3-6 | 3-6 | 3-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 3-5 | 3-5 | 4-6 |

Спортивная подготовка осуществляется на непрерывной основе (ежегодно – на протяжении 52 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 это счет руководства МБОУ ДО СШ.

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 МБОУ ДО СШ возможностей.

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 судейских 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 (ТЭ, ССМ), в контрольных испытаниях при переводе на очередной год подготовки соответствующего ее этапа, а также в организованном прикрепленным тренером в целях управления тренировочным процессом этапным педагогическим 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, обусловленным методической целесообразностью.

Периодические медицинские обследования занимающихся организуются на базе (указывается наименование уполномоченной медицинской организации) 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.

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

Основные требования к видам подготовки на НП устанавливаются только в части их должного взаимного соотношения по времени использования, которое учитывается тренером при планировании тренировочного процесса (раздел 2.11).

В спортивной подготовке легкоатлетов ставятся и решаются задачи физической (общей и специальной), технической, теоретической, тактической, психологической подготовки. Ориентируясь на определенные ФССП 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. Тренировочные мероприятия, организуемые в каникулярный период.

Тренировочные мероприятия в летний каникулярный период осуществляет МАУ ДО СШ.

2.6. Требования к научно-методическому обеспечению спортивной подготовки на этапах НП, ТЭ.

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки юных легкоатлетов на НП не предусматривается.

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки на ее этапах (ТЭ, ССМ) осуществляется с учетом определяемой прикрепленным тренером целесообразности и имеющихся в распоряжении МБОУ ДО СШ 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 МБОУ ДО СШ 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 МБОУ ДО СШ с обязательным соблюдением требований к защите персональных данных.

2.7. Требования к реализации воспитательной работы с юными спортсменами.

Воспитательная работа со спортсменами на НП осуществляется целенаправленно и последовательно. Тренером разрабатываются и реализуются план и программа воспитательной работы, учитывающие содержание общего плана воспитательной работы МБОУ ДО СШ.

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 юных легкоатлетов состоят из двух разделов: воспитательная работа в условиях тренировочного процесса и воспитательная работа во вне тренировочного времени.

В плане воспитательной работы с группой выделяются основные направления реализации воспитательного процесса, которые затем конкретизируются в программах воспитательной работы. К основным направлениям реализуемой с юными легкоатлетами воспитательной работы относятся гражданское, патриотическое, нравственное, умственное, трудовое, эстетическое и 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 вне тренировочное время и подбор способов их реализации.

Воспитательная работа проводится согласно общепринятому плану, осуществляемому в МАУ ДО СШ. (Приложение 1)

2.8. Требования к организуемым на НП мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В направлении предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним проводятся антидопинговые информационно-профилактические беседы с занимающимися прикрепленного тренера. Указанные беседы относятся к теоретической подготовке и проводятся на первом году спортивной подготовки НП на нескольких подряд по расписанию тренировочных занятиях в конце их заключительной части. Суммарная продолжительность антидопинговых бесед – 5 часов (300 минут), включая входное и итоговое педагогическое тестирование. Программный материал представлен в разделе 3.8 настоящей Программы.

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

Указанные тренинги относятся к теоретической подготовке и организуются в начале первого года занятий на каждом из этапов спортивной подготовки (ТЭ, ССМ). Фрагменты соответствующего тренинга включаются в заключительную часть нескольких подряд по расписанию тренировочных занятий (по окончанию двигательной деятельности занимающихся).

Суммарная продолжительность 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 занятие 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 МБОУ ДО СШ 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. План антидопинговых мероприятий в приложении № 2.

2.9. Продолжительность НП, возраст лиц для зачисления на НП, количество занимающихся в группах.

Нормативная продолжительность НП – до 3 лет (при этом целесообразная продолжительность занятий на НП – не менее 2 лет).

В группы НП могут быть зачислены кандидаты по достижению возраста 9 лет. Возраст кандидатов определяется как разность текущего календарного года и года рождения кандидата.

Минимальная наполняемость групп на НП – 10 человек, при этом списочный состав групп не должен превышать (нормативный показатель МБОУ ДО СШ, с учетом специфики имеющихся условий):

- первый год подготовки – 10 - 20 человек;
- второй год подготовки – 10 -17 человек;
- третий год подготовки – 10 - 14 человек.

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

Нормативная продолжительность ТЭ – до 5 лет (при этом целесообразная продолжительность занятий на ТЭ – не менее 3 лет).

В группы ТЭ могут быть зачислены кандидаты по достижению возраста 12 лет. Предельный возраст для зачисления в группы на ТЭ – 14 лет.

Минимальная наполняемость групп на ТЭ – 8 человек. При этом устанавливается, что списочный состав групп не должен превышать нормативный показатель определяется МБОУ ДО СШ:

- первый год подготовки – 8 - 16 человек;
- второй год подготовки – 8-13 человек;
- третий год подготовки –8-12 человек;
- четвертый год подготовки – 8-11;
- пятый год подготовки – 8 человек.

В группы ССМ могут быть зачислены кандидаты по достижению возраста 14 лет. Предельный возраст для зачисления в группы на ССМ – 20 лет, определяется в согласовании с администрацией МБОУ ДО СШ.

Минимальная наполняемость групп на ССМ – 2 человека. Во всех случаях возраст кандидатов определяется как разность текущего календарного года и года рождения кандидата.

2.10. Требования к объему тренировочного процесса на НП.

Установленный объем тренировочного процесса на НП-1 – 4,5 часа - 6 часов, НП-2 – 6-8 часов, НП-3 – 8 часов в неделю при тренировочных занятиях (продолжительностью по 2 часа, учитываемых в работе тренера) на протяжении всего цикла круглогодичной тренировки (52 недели) на всех годах подготовки. При этом объем собственно тренировочной деятельности для занимающихся исчисляется в часах (продолжительностью 60 минут).

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 9-14 | 12-18 | 18-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 468-728 | 624-936 | 936-1248 | 1248-1664 |

2.11. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на НП.

Поскольку содержание и построение тренировочных занятий на НП не подлежат дифференцированию с учетом прогнозируемой легкоатлетической специализации юных спортсменов, которая начинается со следующего этапа многолетней спортивной подготовки, для юных легкоатлетов, занимающихся на НП, устанавливаются унифицированные ориентиры в соотношении видов подготовки.

Основное содержание занятий – общая и специальная физическая подготовка (суммарно – около 75% общего времени занятий, при этом должно соотношение объема используемых средств общей физической подготовки к объему используемых средств специальной физической подготовки составляет 3:1) в сочетании с технической подготовкой (около 15% общего времени занятий). Участие в спортивных соревнованиях (начиная со второго года подготовки) отводится около 2% общего времени занятий, не связанным с физической нагрузкой видам подготовки – около 8% общего времени занятий.

Не связанные с физической нагрузкой виды подготовки включаются самостоятельными блоками в заключительную часть тренировочных занятий, а также реализуются в паузах организованного отдыха между двигательными заданиями. Отдельные занятия на эти виды подготовки не выделяются.

2.12. Требования к объему соревновательной деятельности на НП.

Участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях в течение первого года подготовки на НП исключается. Следуя ФССП по легкой атлетике, со второго года подготовки на НП минимальный объем соревновательной деятельности составляет:

- участие в контрольных соревнованиях – 2;
- участие в отборочных соревнованиях – 1;
- участие в основных соревнованиях – 1.

Максимальный объем соревновательной деятельности составляет 8 участия в соревнованиях (нормативный показатель определяется МБОУ ДО СШ, рекомендуемый диапазон – 5–9 контрольных стартов (неофициальных, в основном внутригрупповых по соревновательной программе «Легкая атлетика») – в первый год, и 10–14 стартов, из которых только 2–3 – в официальных соревнованиях – отборочных и основных по той же программе,

остальные – в контрольных, в том числе в контрольно-переводных для отбора к занятиям на ТЭ – в последующие годы занятий на НП).

Участие в спортивных соревнованиях обусловлено соответствием возраста, пола и уровня спортивной квалификации занимающихся положению (регламенту) соответствующих соревнований, правилами вида спорта «легкая атлетика», выполнением занимающимся 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 в МБОУ ДО СШ на спортивные мероприятия в соответствии с содержащимся в настоящей Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

2.13. Структура годичного тренировочного цикла на НП.

Годичный тренировочный цикл занятий с юными легкоатлетами на НП строится по типу круглогодичного подготовительного периода без ощутимой «подводки» к участию в текущих соревнованиях (за исключением используемой предсоревновательной подготовки к контрольно-переводным испытаниям). Макроцикловое и мезоцикловое структурирование тренировочного процесса не применяется. После 2 втягивающих недельных тренировочных микроциклов в годичный цикл занятий включаются 48 недельных тренировочных микроциклов развивающего типа, за ними – 1 подводящий и 1 собственно соревновательный недельные микроциклы.

Структура годичного тренировочного цикла ТЭ.

Структурирование годичных (52-недельных) тренировочных циклов, используемых в занятиях с лицами, проходящими спортивную подготовку на тех или иных этапах (ТЭ, ЭССМ), 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.

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 занимающимися 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 НП и в первой половине ТЭ 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 для последующего долгосрочного спортивного совершенствования. 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.

Применительно ко второй половине ТЭ и, особенно, к ССМ, когда с возрастающей остротой ставится задача максимального раскрытия индивидуальных возможностей легкоатлета для показа наивысших результатов и успешного выступления в наиболее ответственных соревновательных стартах, макроструктура тренировочного процесса приобретает существенно более сложный характер.

Кроме возраста и уровня мастерства легкоатлета, при выборе структуры круглогодичной тренировки целесообразно учитывать: специфические особенности основной для него легкоатлетической дисциплины и общие закономерности становления мастерства в данном виде легкой атлетики, необходимость подготовки к участию в конкретных соревновательных стартах с демонстрацией спортивного результата определенного уровня, индивидуальные адаптационные возможности атлета, структурные особенности его специальной подготовленности, содержание предшествующего тренировочного процесса.

Только с учетом перечисленных факторов следует подбирать для того или иного спортсмена либо целой тренировочной группы (последний вариант – до наступления ССМ) наиболее адекватную модель круглогодичной тренировки.

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:

- а) плавное, волнообразное и, в основном, противофазное изменение основных параметров тренировочных нагрузок (их объема и интенсивности, соотношения средств общей и специальной физической подготовки);
- б) 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;
- в) 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;
- г) 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;
- д) 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);

е) 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;

ж) 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;

з) 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:

а) в рамках годичного 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;

б) предусматривается существенно более выраженное противофазное изменение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, чем в традиционной модели построения тренировочного макроцикла;

в) распределение тренировочной работы осуществляется в сопряженно-последовательной 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;

г) 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;

д) 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;

е) 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;

ж) использование долговременного отставленного тренировочного эффекта концентрированных нагрузок по линии использования средств специальной физической подготовки призвано создать благоприятные условия для последующего освоения высокоинтенсивных нагрузок;

з) 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);

и) 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 массивированного тренирующего воздействия (продолжающемся вплоть до участия в главном старте соревновательного сезона).

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

- а) 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;
- б) 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) 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;

г) 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;

д) 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);

е) 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;

ж) 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;

з) 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 представлена на рисунках 2 – 6. 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:

а) общей и специальной силовой подготовки – на общую и специальную тренировочную работу аэробной направленности;

б) общей и специальной скоростно-силовой подготовки – на общую и специальную тренировочную работу аэробно-анаэробной направленности;

в) общей и специальной скоростной подготовки – на общую и специальную тренировочную работу анаэробной направленности.

2.14. Режимы тренировочной работы на НП

Установленное ФССП суммарное годовое количество астрономических тренировочных часов (234 - 312) обеспечивается круглогодичным использованием трехразовых занятий в неделю по 120 минут каждое, при этом объем собственно тренировочной деятельности на каждом занятии составляет 80 – 90 минут (остальное время –

контролируемая тренером подготовка занимающихся к занятию и контроль за выполнением гигиенических процедур после занятия).

С учетом необходимости выделения времени на организационные моменты, а также на подготовку организма занимающихся к относительно напряженной двигательной деятельности в подготовительной части занятия (разминка) и приведение его в относительно нормальное состояние в заключительной части (заминка) устанавливаются следующие параметры продолжительности тренировочной деятельности в занятиях на НП: подготовительная часть – 15–20 минут; основная часть – 50–55 минут; заключительная часть – 10–15 минут.

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 ТЭ (первые 2 года занятий): круглогодичное использование четырехразовых занятий в неделю продолжительностью в среднем по 2 часа 15 минут;
- на ТЭ (последующие годы занятий): круглогодичное использование шестиразовых занятий в неделю продолжительностью в среднем по 2 часа 15 минут;
- на ССМ: круглогодичное использование шестиразовых занятий в неделю продолжительностью в среднем по 3 часа;

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.

2.15. Предельные тренировочные нагрузки, используемые на этапе НП.

В тренировочном процессе на НП используются занятия со средними и значительными тренировочными нагрузками. Применение занятий с малыми и большими тренировочными нагрузками не планируется. 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.

В тренировочном процессе на этапах спортивной подготовки (ТЭ, ССМ) 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 МБОУ ДО СШ 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.

Пределный 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. ФССП допускает реализацию тренировочного процесса на ССМ полностью на индивидуальной основе.

ГЛАВА III. Методическая часть.

3.1. Рекомендации по проведению отбора к занятиям легкой атлетикой

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 прогнозируемой легкоатлетической специализации.

При отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья ни о каком ограничении доступа к занятиям легкой атлетикой в процессе спортивного отбора речь не идет. В ходе спортивного отбора ограничивается состав групп спортивной подготовки, в которых должны оставаться только представители спортивного резерва, который законодательно определен как «лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации».

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.

В частности, выделяется предварительный отбор к занятиям легкой атлетикой, который реализуется МБОУ ДО СШ при зачислении и в процессе занятий на НП.

Основная задача предварительного отбора – выявление двигательного-одаренных в легкоатлетическом отношении детей, а также уточнение их психомоторного статуса и состояния здоровья для ориентации на длительные занятия легкой атлетикой в системе спортивной подготовки.

К спортивной подготовке на НП привлекается по возможности большее количество мальчиков и девочек, положительно выделяющихся среди сверстников в моторном отношении, по достижению возраста, установленного ФССП для начала занятий. Набор организуется на конкурсной основе по результатам приемных испытаний, в которых, главным образом, участвуют дети, предварительно просмотренные представителями МБОУ ДО СШ на уроках физкультуры или в школьных спортивных секциях.

МБОУ ДО СШ рассматривает зачисление в группы НП как ответственное решение, поскольку постепенное выведение из системы спортивной подготовки части набранного контингента и организационно, и в методическом отношении более оправдано, чем его полная замена на последующих этапах. В процессе занятий на НП текущий состав групп спортивной подготовки постоянно пересматривается в силу того, что часть набранных детей утрачивает интерес к занятиям легкой атлетикой или переводится в группы занимающихся по общеразвивающим программам на спортивно-оздоровительном этапе. При этом группы спортивной подготовки доукомплектовываются новыми кандидатами в соответствии с установленным регламентом.

Одной из ключевых задач, стоящих перед тренерским составом при работе с юными легкоатлетами на этапе НП, является сохранение в составе группы наиболее перспективных занимающихся.

Используемый методологический подход к предварительному отбору перспективных легкоатлетов заключается в следующем:

1) определяются ключевые требования той или иной легкоатлетической соревновательной дисциплины к высококвалифицированным спортсменам, то есть идентифицируются те основные консервативные признаки, которые присущи выдающимся представителям данного вида легкой атлетики, мало компенсируются и отличают их от менее успешных соперников;

2) эти признаки выявляются у юных легкоатлетов, зачисляемых на этап НП и проходящих спортивную подготовку в группах НП.

Признается, 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.

Признается, что первоочередные действия при формировании контингента лиц, приглашаемых к участию во вступительных испытаниях, целесообразнее всего связать со знакомством с родителями и другими членами семей кандидатов на зачисление в группу спортивной подготовки. Отбор детей к занятиям легкой атлетикой в первую очередь осуществляется по значимым антропометрическим, координационным, физическим, функциональным, психологическим признакам ближайших родственников.

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 отборе перспективных юных легкоатлетов.

При оценке координационных способностей на НП инструментальные методики не используются. Оценка осуществляется специалистами в наблюдениях за двигательными проявлениями детей.

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:

- а) 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);
- б) измеряется результативность в обычных (привычных) условиях выполнения того же упражнения;
- в) 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. При этом следует внимательно относиться к выбору индикаторных показателей именно тех качеств, которые важны для сильнейших представителей избранного вида легкой атлетики.

Оценке типа нервной деятельности, особенностей характера, преобладающей мотивации, волевых качеств также следует уделять должное внимание при отборе юных легкоатлетов к занятиям на НП.

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 ребенка к состязательной деятельности. Детям, проявляющим активный и стойкий интерес к соревновательному соперничеству, при отборе уделяется приоритетное внимание.

Уровень и динамика соревновательной результативности приобретают наибольшее прогностическое значение с началом занятий на ССМ и ВСМ. Напротив, признается, что на НП и ТЭ 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.

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. Как правило, это диапазон в 4 – 6 лет, начинающийся в 21–22 года – применительно к бегу на короткие дистанции, прыжкам и многоборью, и в 23–24 года – применительно к бегу на длинные дистанции, спортивной ходьбе и метаниям.

Для ТЭ 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.

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

3.2. Формы организации тренировочных занятий, используемые в занятиях с легкоатлетами.

Форма организации тренировочных занятий с юными легкоатлетами на НП – групповые тренировочные уроки по расписанию.

Форма организации занятий с легкоатлетами на этапах спортивной подготовки (ТЭ, ССМ) – 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).

**Оптимизированные варианты построения тренировочных макроциклов на этапе НП
из микроциклов со средними по величине (С)
и значительными (З) нагрузками отдельных занятий**

| Варианты микроциклов | Очередность включения в макроцикл | День недели, величина нагрузки в занятии | | | | | | |
|--|-----------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Первый год занятий на НП (тренировочный режим 1) | | | | | | | | |
| 1 | Попеременно весь год | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| Второй год занятий на НП (тренировочный режим 2) | | | | | | | | |
| 1 | Попеременно первые 42 недели | | | | | | | |
| 2 | | З | - | С | - | З | - | - |
| 3 | Следующие 10 недель | З | - | З | - | З | - | - |
| 1 | Попеременно первые 32 недели | С | - | З | - | З | - | - |
| 2 | | З | - | С | - | З | - | - |
| 3 | Следующие 20 недель | З | - | З | - | З | - | - |

Приведенные в таблице 8 варианты построения недельных микроциклов занятий основаны на следующих положениях:

а) микроцикл планируется на периоды с понедельника по воскресенье включительно либо со вторника по понедельник включительно (определяющим при выборе одного из двух вариантов является организационный момент – утвержденное расписание занятий для определенной группы юных спортсменов, согласованное с общим графиком трудовой деятельности тренера);

а) занятие в 5-й день микроцикла всегда является системообразующим и включающим в себя значительную по величине нагрузку (как правило, это – пятница либо суббота);

б) занятия в 6-й и 7-й дни микроцикла (как правило, это – суббота и воскресенье либо воскресенье и понедельник) отсутствуют;

в) после занятий с любой используемой нагрузкой (средней или большой) планируются 1 или 2 дня отдыха.

Унификация потенцируемого тренирующего воздействия при достаточной вариативности содержания каждого из занятий в зависимости от текущих условий их проведения, а также предпочтений тренера и занимающихся позволяет должным образом стандартизировать тренировочный процесс на НП. Такая стандартизация – необходимое условие для надежного прогноза спортивной перспективности юных легкоатлетов.

Признано, что лишь после не менее чем полутора лет занятий с физическими нагрузками, адекватными квалификационно-возрастным особенностям занимающихся, появляется возможность оценить реактивность организма на предъявляемые нагрузки по приростам значимых показателей разносторонней физической подготовленности, что наряду с исходным уровнем этих показателей относится к ключевым критериям при оценке спортивной перспективности.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе ТЭ.

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 посттренировочной «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 расписании 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 направлении. 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, начиная с ТЭ и заканчивая ВСМ.

Если занятия на ССМ продолжаются более трех лет, то в качестве должных объемов тренировочных нагрузок для каждого последующего года занятий на этом этапе спортивной подготовки принимаются их значения для соответствующих лет занятий на ЭВСМ. Например, применительно к четвертому году занятий на ССМ за нагрузочные ориентиры могут быть взяты должные объемы тренировочной работы для первого года занятий на ВСМ, применительно к пятому году занятий на ССМ – должные объемы нагрузок для второго года занятий на ВСМ, и т.д.

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.

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 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 ТЭ.

ФССП не предписывает индивидуально ориентированного планирования тренировки применительно к ТЭ, 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, то есть с началом занятий на ССМ. На этот счет предусматривается следующее решение: все значения нагрузочных ориентиров для легкоатлеток, занимающихся на ССМ, 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 ТЭ, ССМ и ВСМ, представлены в таблице 9.

Таблица 9

Объем соревновательной деятельности

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

3.3. Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с юными легкоатлетами, порядку использования программного материала двигательных заданий на НП.

Содержанием подготовительной части тренировочных занятий является:

- общая организация группы, краткий вводный инструктаж на текущее занятие (до 5 минут);
- ходьба и медленный бег в тех или иных сочетаниях (5–10 минут);
- «динамическая» разминка (варианты: на месте, в парах, у опоры, с различными предметами, в движении, и др.) обязательно под руководством тренера (5–10 минут).

В содержание заключительной части тренировочных занятий входят:

- медленный бег, ходьба (до 5 минут);
- несколько упражнений на «растягивание» мышц (легкий стретчинг) и активизацию внимания занимающихся (с незначительной физической нагрузкой и повышенной координационной сложностью) под руководством тренера (до 5 минут);
- подведение итогов занятия, в том числе по проведённым воспитательным воздействиям (например, выделение юных спортсменов, проявивших необходимые личностные качества в процессе тренировки), организационные моменты, виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в частности – теоретическая, психологическая (до 10 минут).

В основную часть каждого занятия (обязательно комплексной, а не избирательной направленности) включается выполнение определенных двигательных заданий юными легкоатлетами под непосредственным руководством тренера через интервалы отдыха, достаточные для полноценного текущего восстановления работоспособности.

Основная часть тренировочного занятия состоит из 2 основных компонентов:

- 1) совокупность двигательных заданий, преимущественно направленных на обучение техническим действиям, базовым двигательным умениям и навыкам, сопряженное с развитием физических качеств, из картотеки подготовительно-тренировочных средств глобальной программы «Легкая атлетика» (далее – ДЛА);
- 2) совокупность ранее успешно апробированных в разных странах двигательных заданий, преимущественно направленных на совершенствование физических качеств, в форме комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных физических упражнений для юных легкоатлетов (далее – КФУ).

Применительно к первому компоненту основной части тренировочного занятия планирование осуществляется таким образом, чтобы в каждом недельном микроцикле были приблизительно в равной пропорции использованы приведенные в разделе 3.7 настоящей Программы карточки по основным разделам:

- бег (Б);
- прыжки (П) или метания (М).

Порядок использования карточек каждого из разделов (Б, П, М) основывается на учете принципов «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному». За время занятий на НП юные легкоатлеты должны пройти по возможности весь подготовительно-тренировочный материал данных разделов или большую его часть.

В каждом из занятий используются 2 карточки: первая – из раздела Б, вторая – из раздела П либо из раздела М поочередно:

- при планируемом периоде занятий на НП в течение 3 лет:
 - 1-й год НП – из числа № 1, № 2, № 3 в каждом из разделов;
 - 2-й год НП – из числа № 2, № 3, № 4 в каждом из разделов;
 - 3-й год НП – из числа № 3, № 4, № 5 в каждом из разделов;
- при планируемом периоде занятий на НП в течение 2 лет:
 - 1-й год НП – из числа № 1, № 2, № 3 в каждом из разделов;
 - 2-й год НП – № 3, № 4, № 5 в каждом из разделов;

Используются метод строго регламентированного упражнения (основной вариант – повторный) и соревновательный метод. При существующей необходимости рекомендуется использование адаптированного оборудования и инвентаря взамен аналогов, выпускаемых промышленным способом специально для ДЛА.

При составлении поурочных планов тренировочных занятий для НП учитывается следующая последовательность решения задач по обучению техническим действиям, реализованная в систематизированном каталоге комплексов, представленных в подготовительно-тренировочных карточках ДЛА.

Раздел Б – беговые виды (бег на короткие дистанции, барьерный бег, бег на выносливость)

1. Комплекс Б-1 – спринтерский / барьерный / эстафетный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике преодоления барьеров (препятствий);
- 2) обучать технике преодоления дистанции между линией старта и первым препятствием;
- 3) обучать технике беговых шагов на межбарьерных отрезках;
- 4) обучать технике передачи эстафетной палочки;
- 5) обучать передаче эстафетной палочки с реагированием на звуковой или визуальный сигнал.

2. Комплекс Б-2 – челночная эстафета по спринтерскому / барьерному слалому (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике преодоления препятствий;
- 2) обучать технике «спринтерского слалома» (быстрого бега «змейкой»);
- 3) обучать технике передачи эстафетной палочки в статическом положении и в движении;
- 4) обучать технике «барьерного слалома» (бега в двухшажном ритме с поочередным преодолением препятствий, повернутых перпендикулярно направлению перемещения, с разных ног);
- 5) совершенствовать технику «спринтерского слалома» и «барьерного слалома» в эстафетных соревновательных условиях.

3. Комплекс Б-3 – спринтерский и барьерный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать преодолению барьеров в беге с произвольной расстановкой препятствий;
- 2) обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью;
- 3) обучать бегу с высокой скоростью;
- 4) обучать правильной технике спринтерского бега;
- 5) обучать быстрому и активному началу бега по сигналу.

4. Комплекс Б-4 – Эстафета «Формула виража» – спринтерский и барьерный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать бегу в спринтерско-барьерной эстафете на произвольных дистанциях;
- 2) обучать бегу по дистанции между углом виража и первым барьером;
- 3) обучать преодолению барьеров, отталкиваясь поочередно обеими ногами;
- 4) обучать технике передачи эстафетной палочки;

5) обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью.

5. Комплекс Б-5 – бег с барьерами (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать технике стартового ускорения до первого барьера и преодоления первого препятствия;

2) обучать технике преодоления барьеров;

3) обучать ритму бега между барьерами;

4) совершенствовать технику межбарьерного бега на высокой скорости;

5) совершенствовать технику барьерного бега в целом.

6. Комплекс Б-6 – «формула-1» (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать технике кувыркков вперед и назад;

2) обучать умению преодолевать препятствия в беге при различной (вариативной) их расстановке;

3) совершенствовать технику «спринтерского слалома»;

4) совершенствовать технику бега по виражу;

5) обучать быстрому стартовому ускорению из различных исходных положений.

7. Комплекс Б-7 – «скоростная лестница» (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать активной постановке ног на опору в беге;

2) обучать бегу с изменением длины шагов;

3) совершенствовать умение бежать с высокой частотой шагов;

4) совершенствовать технику поворотов в «челночном» беге;

5) обучать передаче эстафетной палочки во встречном беге.

8. Комплекс Б-8 – бег на выносливость (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать умению поддерживать заданную скорость перемещения по беговой дистанции;

2) обучать контролю за бегом с переменной скоростью;

3) развивать аэробную выносливость;

4) обучать контролю за скоростью бега на различных дорожках и трассах;

5) обучать бегу на выносливость в условиях соревнований.

Раздел II (прыжки)

1. Комплекс П-1 – «перекрестные» прыжки (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать прыжковой технике отталкивания двумя ногами;

2) обучать прыжковой технике многократных отталкиваний двумя ногами;

3) обучать технике прыжков со скакалкой;

4) обучать технике прыжков справа налево, и наоборот, через препятствие, стоя к нему боком;

5) обучать технике серийных прыжков в сторону и вперед на двух ногах («координационная лестница»).

2. Комплекс П-2 – прыжок с шестом в длину (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать технике виса и приземления с шестом;

2) обучать технике отталкивания от шеста;

3) обучать технике ходьбы с шестом с последующей постановкой шеста;

4) обучать технике бега с шестом;

5) обучать технике перехода через планку

3. Комплекс П-3 – тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега;

2) обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега по размеченной дистанции;

3) обучать последовательному выполнению связки «скачок – шаг» без потери скорости;

4) обучать эффективному использованию помощи рук в прыжковых отталкиваниях;

5) обучать технике выполнения связки «скачок – шаг» с короткого разбега.

4. Комплекс П-4 – прыжок с шестом в длину и высоту (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать отталкиванию от шеста, чтобы прыгнуть в длину;

2) обучать ритму бега / прыжка вперед и вверх с шестом;

- 3) обучать постановке шеста;
- 4) обучать разбегу с шестом;
- 5) обучать прыжкам с короткого разбега.

Раздел М (метания)

1. Комплекс М-1 – метание детского копья (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике метания согнутой в локтевом суставе рукой;
- 2) обучать разбегу перед броском;
- 3) обучать выпуску снаряда по правильной траектории его полета;
- 4) создать представление о разбеге скрестными шагами;
- 5) обучать выполнению полного броскового движения с короткого разбега.

2. Комплекс М-2 – метание набивного мяча вперед, стоя на коленях (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике метания из любого положения, кроме положения стоя;
- 2) совершенствовать технику метания при участии верхней части туловища;
- 3) обучать передаче усилия от нижних конечностей в энергию броска;
- 4) обучать разным формам метания с колена и из положения «сидя»;
- 5) обучать контролировать траекторию полета снаряда после броска из положения «стоя на колене» и из положения «сидя».

3. Комплекс М-3 – метание с поворотом (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике метания с поворотом;
- 2) обучать выполнять метание после поворота прямо вперед;
- 3) обучать сохранению устойчивого положения при метании с поворотом;
- 4) совершенствовать технику ускоренного перемещения предмета во время метания после поворота;
- 5) обучать метанию в цель с поворотом после нескольких шагов.

4. Комплекс М-4 – метание набивного мяча назад (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать общей координации движений во время метания;
- 2) обучать бросковому движению по полной амплитуде;
- 3) обучать метанию назад с разбега (после прыжка назад);
- 4) обучать броску набивного мяча вперед;
- 5) обучать сохранению равновесия при метании сбоку-назад.

В качестве второго компонента основной части тренировочного занятия используются комплексы упражнений преимущественно кондиционной направленности (из раздела К – кондиционной тренировки). Данные комплексы физических упражнений, выполняемых занимающимися по методу круговой тренировки, используются на занятиях поочередно. При этом допускается частичная модификация КФУ, представленных далее в настоящей Программе (раздел 3.7, карточки К), самим тренером, а также предусматривается их чередование с подвижными либо спортивными (по упрощенным правилам) играми (И).

Во всех случаях дозировка выполнения двигательных заданий в основной части тренировочного занятия осуществляется тренером с учетом индивидуальных возможностей и текущего состояния занимающихся с ориентацией на освоение каждым из них запланированной в тренировочном занятии физической нагрузки – средней либо значительной по величине воздействия на организм.

Далее (таблица 9) представлена схема использования программного материала (карточек разделов Б, П, М, К) с указанием места включения в планы занятий подвижных и спортивных игр (И) на протяжении каждого года спортивной подготовки на НП с учетом того обстоятельства, что после 1-го года занятий тренером принимается решение о целесообразности планирования двухлетней либо трехлетней общей продолжительности этого этапа применительно к тем или иным занимающимся под его руководством юным спортсменам.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 270153293300626215937226367766664777663875334550

Владелец Жаков Евгений Андреевич

Действителен с 22.07.2024 по 22.07.2025