

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РОССИИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КИСЛОВОДСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

ПРИНЯТА

Тренерским советом ФГБУ ПОО
«Кисловодское государственное
училище (техникум) олимпийского
резерва»

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора ФГБУ ПОО
«Кисловодское государственное
училище (техникум) олимпийского
резерва»

« 17 » мая

2023 г.



Т.И. Калашникова

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

Программа составлена на основании
ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

(утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации 16 ноября 2022 г. № 996)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ:

- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 2 года
- Этап совершенствования спортивного мастерства — без ограничений
- Этап высшего спортивного мастерства — без ограничений

Разработчик программы: Фарносов А.В. - тренер-преподаватель по легкой атлетике
ФГБУ ПОО «Кисловодское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»

Кисловодск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

1.2.1 Сроки реализации Программы. Продолжительность этапов спортивной подготовки

1.2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1.2.3 Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1.2.4 Годовой учебно-тренировочный план

1.2.5. Календарный план воспитательной работы

1.2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.

1.2.7 Планы инструкторской и судейской практики

1.2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

1.3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

1.3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

1.3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1.3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

1.4 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

1.4.1 Ориентировочные (оптимизированные) режимы тренировочной работы с легкоатлетами, занимающимися на ССМ и ВСМ

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

1.4.3 Целесообразное акцентирование общей направленности подготовки в тренировочных микроциклах при построении круглогодичной тренировки высококвалифицированных представителей скоростно-силовых легкоатлетических дисциплин по традиционной (двухпиковый вариант) и блочной («жесткий» вариант) схемам

1.4.4 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

II. НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА, ПОЛА ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ОСОБЕННОСТЕЙ ВИДА СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА», УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ТАКИХ ЛИЦ

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

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

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ И ЛИЦ, ЕЕ ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ, В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ В СООТВЕТСТВИИ С РЕАЛИЗУЕМОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

3.1 Минимальный объем соревновательной деятельности по этапам подготовки

3.2 Максимальный объем соревновательной деятельности для каждого этапа спортивной подготовки в соответствии со специализацией (Таблица 11)

IV ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

4.1 Задачи, стоящие перед обучающимися на учебно-тренировочном этапе

4.2 Задачи, стоящие перед обучающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства

4.3 Задачи, стоящие перед обучающимися на этапе высшего спортивного мастерства

V ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки, содержащими в своем наименовании слово «бег» (Таблица 10)

5.2 Зачисление на спортивную подготовку в Училище

5.3 Комплектование групп спортивной подготовки согласно ФССП по виду спорта «легкая атлетика»

VI ТРЕБОВАНИЯ К КАДРОВЫМ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1 требования к уровню квалификации тренеров-преподавателей. Допуск дополнительных специалистов с учетом специфики вида спорта «легкая атлетика»

6.2 Инфраструктура имеющаяся в ФГБУ ПОО «ГУОР г. Кисловодск»

6.3 Материально-технические условия имеющиеся в ФГБУ ПОО «ГУОР г. Кисловодск»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика по популярности является одним из самых массовых видов спорта. Различными видами легкой атлетики занимается огромное количество людей различного уровня подготовленности от любителей до профессионалов. Популярность данного вида спорта объясняется тем, что он включает в себя большое количество дисциплин (по последней спортивной классификации – более 50 видов, только Олимпийских – более 20), многие из которых не требуют дорогостоящего оборудования, специальных сооружений для своей организации, формирует здоровый образ жизни, способствует организации активного досуга, развитию общей культуры человека, приобщает различные возрастные группы населения к занятиям.

Отличительной чертой легкой атлетики, как вида спорта является то, что соревнования, разминка и тренировки могут проводиться как на открытом воздухе, так и в закрытом помещении. В связи с этим различаются два сезона лёгкой атлетики. Соревнования летнего сезона, как правило, апрель-октябрь (включая Олимпийские игры и чемпионаты мира и Европы) проводятся на открытых стадионах; зимнего сезона, как правило, январь-март (включая зимние чемпионаты мира и Европы) проводятся в закрытом помещении (манеже). Соревнования по спортивной ходьбе, марафону и бегу по шоссе (кроссу) имеют свой календарь.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) написана с учетом всех особенностей данного вида спорта (летний и зимний сезоны) и рассматривает легкую атлетику как вид спорта, профилируемый в ФГБУ ПОО «Кисловодское государственное училище (техникуме) олимпийского резерва» (далее Училище).

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» с изменениями, Приказом Министерства здравоохранения

Российской Федерации от 23.10.2020 г. «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуску к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», уставом и локальными актами Училища. с учетом современных достижений и передовой спортивной практики.

В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на этапах: тренировочный этап, этапы спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

НАЗВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 г. №996) ФГБУ ПОО «Кисловодское государственное училище (техникум) олимпийского резерва» создана Программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» Федерального государственного бюджетного учреждения профессиональная образовательная организация «Кисловодское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основной целью данной Программы является многолетняя подготовка спортсменов в Училище, воспитание спортсменов высокой квалификации, членов спортивных сборных команд России, профессиональное самоопределение учащихся.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
3. Подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.

4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

1.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа предназначена для тренеров Училища. Является основным документом учебно-тренировочной работы, охватывает все виды спортивной подготовки обучающихся, а именно:

- общефизическую;
- специально-физическую;
- техническую;
- тактическую;
- соревновательную;
- воспитательную работу;
- мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте;
- инструкторскую и судейскую практику;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. тестирование и контроль

1.2.1. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

приложение 1

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

Группы, по которым проходит спортивная подготовка в Кисловодском государственном училище (техникуме) олимпийского резерва - это группы спортивной специализации (учебно-тренировочный этап), группы спортивного совершенствования и группы высшего спортивного мастерства.

В группу на этап спортивной специализации зачисляются спортсмены с 14 лет и имеющих подготовку не ниже 1 взрослого разряда. Объем тренировочной работы на этом этапе до 18 часов в неделю.

В группу спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, минимальный возраст которых составляет 14 лет прошедшие необходимую подготовку в учебно-тренировочных группах, выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке и имеющие звание «Кандидат в мастера спорта». Объем тренировочной работы на этом этапе спортивного совершенствования до 24 часов в неделю.

Группа высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из занимающихся, прошедших необходимую подготовку в группах спортивного совершенствования, выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке, выполнивших норматив «Мастер спорта России» и (или) входящие в состав сборной России. Объем тренировочной работы на этапе высшего спортивного мастерства до 32 часов в неделю.

1.2.2 ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

приложение 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	9 - 14	12 - 18	18 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	468 - 728	624 - 936	936 - 1248	1248 - 1664

Исходя из данной таблицы Программа Училища рассчитана на трехлетний период обучения и включает в себя:

Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 1-2 года;

Этап спортивного совершенствования – 2 года;

Этап высшего спортивного мастерства – весь период.

Допускается проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

-не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;

-при объединении обучающихся на этапах спортивной подготовки в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения (объекта спорта).

Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «легкая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в приложении 2 для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%.

Программа подготовки обучающихся осуществляется на базе спортивных сооружений Училища: стадион, тренажерный зал, медико-реабилитационный центр. При необходимости, могут быть использованы спортивные сооружения ФГБУ «Юг Спорт», МБУ ДО СШ им. Романенко, а также могут быть использованы рекреационные возможности города-курорта.

1.2.3 ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ, ПРИМЕНЯЮЩИЕСЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основными формами учебно-тренировочной работы в Училище являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные) 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).
- учебно-тренировочные мероприятия (см. приложение 3)
- соревнования различного уровня в том числе и участие в судействе соревнований (см. приложение 4).

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов (в группы высшего спортивного мастерства переводятся спортсмены, выполнившие норматив «Мастер спорта России», члены сборной России по легкой атлетике).

Максимальный состав тренирующихся определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать -4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группе.

приложение 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,	14	18	21

	первенствам России			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток	

приложение 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		

Контрольные	4	4	6	6
Отборочные	1	2	2	2
Основные	1	2	2	2

**1.2.4 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН, С УЧЕТОМ
СООТНОШЕНИЯ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

приложение 5

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции					
1.	Общая физическая подготовка (%)	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 (%)	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 - 8
4.	Техническая подготовка (%)	20 - 24	21 - 26	22 - 27	22 - 27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	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,	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6

	тестирование и контроль (%)				
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
1.	Общая физическая подготовка (%)	40 - 50	30 - 41	10 - 20	8 - 17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10 - 12	12 - 15	25 - 30	29 - 34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 - 8
4.	Техническая подготовка (%)	14 - 18	15 - 20	17 - 22	13 - 17
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	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 (%)	2 - 4	2 - 4	3 - 5	5 - 7
Для спортивных дисциплин прыжки, метания					
1.	Общая физическая подготовка (%)	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 (%)	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 - 8

4.	Техническая подготовка (%)	20 - 24	21 - 26	22 - 27	22 - 27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	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 (%)	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6
Для спортивной дисциплины многоборье					
1.	Общая физическая подготовка (%)	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 (%)	2 - 4	3 - 6	3 - 6	4 - 7
4.	Техническая подготовка (%)	20 - 24	21 - 26	23 - 28	21 - 26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	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	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6

	мероприятия, тестирование и контроль (%)				
--	--	--	--	--	--

Годичный цикл подготовки спортсмена высокой квалификации является составной частью многолетнего планирования (макроструктуры) его деятельности с учетом множества факторов (паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных 1.1 Соревновательные дисциплины: тренировочных и соревновательных нагрузок) и согласно календарного плана спортивных мероприятий и учебно-тренировочных сборов.

В свою очередь, годичный цикл тренировочного процесса имеет следующую структуру:

- Макроцикл (большой тренировочный цикл) - целостный, упорядоченный фрагмент тренировочного процесса, в котором в соответствии с основной решаемой задачей обеспечивается оптимальная динамика развития и удержания занимающимся состоянием 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 техникотактических 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.
- Мезоцикл – средний тренировочный цикл, включающий относительно законченный ряд микроциклов (суммарной деятельностью, например, около месяца)
- Микроцикл - малый цикл тренировки, например, недельной продолжительности, включающий в себя от 2 до нескольких микроструктур – структур отдельного тренировочного занятия, дня.

В практике планирования тренировочного процесса встречается от 4 до 9 различных типов микроциклов (*втягивающие, базовые или общеподготовительные, контрольно-подготовительные, подводящие, восстановительные, соревновательные, ударные*)

Внешними признаками мезоцикла являются:

- 1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (определенных - в единой последовательности, различных – чередованием)

- 2) смена одной направленности микроциклов другими, характеризует и смену мезоцикла
- 3) заканчивается мезоцикл восстановительным микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса позволяет выделить определенное число мезоциклов:

- *втягивающие* – постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы (обеспечивается применением упражнений направленных на повышение или восстановление работоспособности организма) – применяются в начале сезона, после болезни или травмы;
- *базовые* – планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности, планируется большая по объему и интенсивности тренировочная работа, большие нагрузки – основа подготовительного периода (в соревновательном периоде включаются с целью восстановления физических качеств и навыков);
- *контрольно-подготовительные* – широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным, характеризуются высокой интенсивностью тренировочной нагрузки – используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде между стартами;
- *предсоревновательные (подводящие)* – окончательное становление спортивной формы, устранение недостатков всех видов подготовки, особое место - целенаправленная психическая и тактическая подготовка;
- *соревновательные* – планируются согласно календаря спортивных мероприятий, квалификации и уровня подготовленности спортсмена (обычно бывает несколько соревновательных мезоциклов в течении года);
- *восстановительный* – основа переходного периода, организуется после серии соревнований, в особых случаях включает упражнения по исправлению технических недостатков, улучшения физических способностей.

таблица 1

1.2.5 КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа - обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в Училище состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем

обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. Спорт всегда был мощным средством воспитания. В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, общественная деятельность.

Воспитательная работа в Училище состоит из гражданского, патриотического, нравственного, умственного, трудового эстетического и правового воспитания и направлена на:

- гармоничное развитие личности обучающегося
- формирование и укрепление спортивных традиций
- подготовку и проведение коллективных творческих дел
- сохранение и укрепление здоровья
- формирование характера и спортивной порядочности
- формирование культуры здорового образа жизни.

Основными направлениями воспитательной работы в Училище является:

- патриотическое воспитание (укрепление спортивных традиций)
- нравственное воспитание (формирование характера и спортивной порядочности)
- воспитание трудолюбия (перетренированность, стресс и «выгорание» – неотъемлемые спутники спортсмена)

Цель патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн, таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство). В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. Патриотические качества спортсменов – воспитать полезного обществу гражданина патриота своей Родины.

Цель нравственного воспитания - формирование твердых моральных убеждений, межличностных и межнациональных взаимоотношений, освоение норм и правил поведения, предусматриваемых моральным кодексом спортсмена (честная спортивная борьба, победа – «доминирующая ценность») воспитание уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитание трудолюбия всегда являлось основным стержнем воспитательной работы. Нужно показать спортсменам, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия, рассказать о лучших представителях «своего» вида спорта, о сильнейших спортсменах, о том, какими усилиями, были достигнуты их успехи. Примером трудолюбия могут служить тренировки с выдающимися спортсменами.

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п / п	Дата и место провед	Наименование мероприятия	Форма проведения мероприятия	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
1	октябрь , март	Победа – не доминирующая ценность современного спортсмена	беседы, презентации, организация встреч с лучшими выпускникам и Училища	Осенью и весной на территории г. Кисловодска многие бывшие обучающиеся и обучающиеся, имеющие большие успехи в данном виде спорта находятся на УТС. На «живых» примерах беседы о том, что жизнь, это не только и не столько спорт. Изменяя своим нравственным и моральным установкам спортсмен может потерять себя как личность, забыть те ориентиры, которые были вложены в него родителями, тренерами. «Дедовщина» и боулинг в спорте.
2	май	«Помним, гордимся»	Фотовыставка работ обучающихся	Участие в патриотических акциях по месту жительства
Этап совершенствования спортивного мастерства				
1	октябрь	Моральная идентичность – спортсмен, как носитель определенных нравственных ценностей	беседы, презентации организация встреч с лучшими выпускникам и Училища	Беседы о нравственных ориентирах, ценностях, моральных установках. Женщины – склонны использовать более высокий уровень моральных убеждений. Спортсмены с более высоким уровнем добросовестности и контроля имеют более высокий уровень морального развития
2	март	«Истории с географией»	беседы, презентации	Рассказы обучающихся об историях происшедших с ними на соревнованиях проходивших в различных уголках России. Рассказы о «малой родине», о ее

				достопримечательностях, местах в России о которых мало известно
3	апрель-май	«Десант добра»	Фотовыставка работ	Помощь нуждающимся (старикам, дети, инвалиды) Помощь не в денежном эквиваленте, а в добром слове, участии в чьей-то жизни, развитие волонтерского движения в России
Этап высшего спортивного мастерства				
1	октябрь	Встречи с обучающимися Училища	беседы, презентации, совместные тренировки	Рассказы о том, каким трудом были добыты победы на соревнованиях. Передача опыта. Совместные тренировки
2	март	«Антидопинговое образование – одна из форм нравственного воспитания спортсмена»	презентации, беседы	Рассказы преподавателя о случаях выявления применения допинга у спортсменов. Анализ мотивов, понуждающих применять допинг
3	май	«Спешите делать добро»	фотовыставка	Помощь нуждающимся (старикам, дети, инвалиды) Помощь не в денежном эквиваленте, а в добром слове, участии в чьей-то жизни. Волонтерское движение России

1.2.6 ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

Допинг — различные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный

болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки обучающихся:

таблица 2

	дата проведения	наименование мероприятия	ответственный
1	в течении учебного года	Последствия нарушения антидопинговых правил. Аннулирование, дисквалификация, временное отстранение (лекция-презентация)	тренер-преподаватель спортивного отдела, преподаватель Основ антидопингового обеспечения
2		Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов (индивидуальные беседы)	
3		Последствия допинга для здоровья.	
4		Список запрещенных веществ и методов Программа мониторинга. Принцип строгой ответственности. Сервисы по проверке препаратов. Процедура разрешения на ТИ (презентация)	
5		Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Процедура допинг-контроля (самостоятельное изучение брошюр)	
6		Основы антидопинговой культуры (видеоматериалы)	
7		Памятка по правам спортсменов – РУСАДА. Виды нарушений антидопинговых правил (самостоятельное изучение)	

Помимо проводимых тренерами коллективных тренингов по антидопинговым образовательно-воспитательным программам, приведенным выше, по назначению администрации Училища 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.

1.2.7. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Одной из образовательных задач Училища является подготовка обучающегося к роли помощника тренера и инструктора, подготовка к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать с 1-го года обучения в тесном сотрудничестве с учебным отделом Училища.

План инструкторской и судейской практики:

таблица 3

№ п/п	Обучающийся на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения	
	знает	умеет
1	принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и общеразвивающих упражнений	наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и пытаться исправлять их
2	основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная, обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).	вместе с тренером проводить разминку, ведет дневник учета тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрирует спортивные результаты тестирования, анализирует свои выступления в соревнованиях
3	правила избранного вида легкой атлетики, ведения протокола, выполнения отдельных судейских обязанностей	организовать несложную игру для обучающихся, находящихся на этапе начальной подготовки
Имеет 3 судейскую категорию по избранному виду спорта		
	Обучающийся на этапе совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения	
	знает	умеет
1	как исправить ошибки при выполнении упражнений другими учащимися	подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера

2	как помочь занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов	правильно демонстрировать технические приемы
3	выполняет судейские обязанности по ведению протокола	организовать выхода спортсменов на соревнования
Имеет 2 судейскую категорию по избранному виду спорта		
Обучающийся на этапе высшего спортивного мастерства		
	знает	умеет
1	как самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей	проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, УТ
2	правила избранного вида спорта, обязанности секретаря и арбитра городских соревнований	провести соревнования по отдельному виду легкой атлетики в СШ или СШОР
Имеет 1 судейскую категорию по избранному виду спорта		

1.2.8 ПЛАН МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими и психологическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя, врача и психолога за состоянием здоровья спортсмена высокого класса. Средства получения информации различны, и сопоставление данных полученных этими специалистами вкупе с биохимическим контролем, дает полное и объективное представление о состоянии здоровья спортсмена, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения в него определенных изменений.

Такой совокупный контроль называется – врачебно-педагогическим, и является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Педагогический контроль осуществляется силами тренера-преподавателя с использованием следующих методов:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;
- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседа);

- тестирование предполагает использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятия мышечной. Суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, ЧСС, АД.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может быть самоконтроль спортсмена – система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической (ведение дневника).

Врачебный контроль в Училище г. Кисловодска осуществляется силами ФМБА «Юность» и включает в себя:

- Углубленное медицинское обследование (УМО) - проводится в начале и конце учебного года где оцениваются состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей (по показаниям УМО вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки – уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности)
- Этапное комплексное обследование (ЭКО) – основная форма, используемая для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности и оценки эффективности системы подготовки (3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности (ЧСС, АД, ЭКГ и т.д.).
- текущее обследование (ТО) – проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена эффективности применяемых средств восстановления.

Данные врачебно-педагогического контроля, а также самоконтроля дают основания утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать выводы о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебно-педагогический контроль должен осуществляться постоянно, систематически.

1.3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

1.3.1 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ К УЧАСТИЮ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Для зачисления и перевода на соответствующие этапы спортивной подготовки допускаются лица, прошедшие конкурсный индивидуальный отбор и имеющие подтвержденную спортивную квалификацию:

- для зачисления и перевода на УТЭ – не ниже третьего юношеского спортивного разряда по легкой атлетике;
- для зачисления и перевода на ССМ – не ниже кандидата в мастера спорта по легкой атлетике;
- для зачисления и перевода на ВСМ – не ниже мастера спорта России по легкой атлетике.

Кроме обязательного требования к подтвержденной спортивной квалификации для участия в конкурсе перед зачислением (переводом) на соответствующие этапы спортивной подготовки устанавливаются минимальные требования к общей и специальной физической подготовленности кандидатов, достижение которых определяется во время проведения контрольно-переводных (вступительных) испытаний (см. глава II, приложения 6, 7, 8)

Спортсмен обязан:

на учебно-тренировочном этапе

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладевать общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила и соблюдать их не иметь нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки - выполнить 100% нормативных требований;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд Кандидат в

Мастера спорта (КМС)), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закреплять и углублять знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки - выполнить 100% нормативных требований;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание Мастер спорта (МС)), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

на этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:
- выполнить 100% нормативных требований;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

1.3.2 ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется в результате проводимых не менее 1 раза в год контрольных и контрольно переводных испытаний, на основании протоколов приема данных испытаний, предоставленных заместителем директора по спортивной работе и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по данному виду спорта.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» представлены во II разделе данной Программы.

1.3.3 КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные и контрольно переводные испытания (этапный педагогический контроль) в Училище осуществляется:

-в октябре-декабре – сдача контрольных нормативов для зачисления и комплектования групп по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (обучающиеся, зачисленные на государственную услугу реализация образовательных программ среднего профессионального образования – программ подготовки специалистов среднего звена)
– в октябре -ноябре - контроль за выполнением нормативов спортивной подготовки и перевод на новый этап спортивной подготовки согласно требованиям федеральных стандартов по видам спорта (для лиц, получающих государственную услугу реализация дополнительной образовательных программ спортивной подготовки по олимпийским видам спорта).

Приказом директора Училища назначается постоянно действующая комиссия по проведению контрольных испытаний для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки состоящая из работников Училища, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Перечень контрольных и контрольно переводных нормативов разработан руководством спортивного отдела Училища, согласован на тренерском совете, утвержден директором Училища и соответствует требованиям федерального стандарта по виду спорта «легкая атлетика».

Контрольные испытания также проводятся тренерами Училища на протяжении каждого из тренировочных макроциклов и предназначены для управления

тренировочным процессом. Сроки таких испытаний устанавливаются персонафицировано с учетом тренировочного цикла и индивидуальных особенностей занимающихся.

Техническая (по необходимости оперативный контроль), теоретическая (специально организованный опрос) и тактическая (наблюдения соревновательной деятельности спортсмена) подготовленность занимающихся оценивается в ходе текущего педагогического контроля.

1.4 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

В процессе многолетней подготовки легкоатлетов могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в планах-схемах подготовки учащихся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в Училище предоставлен в таблице 1.

Тренер-преподаватель имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение учебной нагрузки по разделам при условии выполнения обязательных требований ФССП и требований нормативной части настоящей Программы.

К составлению тренировочного плана на предстоящий год спортивной подготовки можно приступать после осуществленного выбора определенной формализованной модели круглогодичной тренировки и ее варианта с учетом этапов спортивной подготовки и специализации групп (см. схема)

Результатом проведенной работы должно стать определение состава и дозировки тренировочных средств в каждом из микроциклов, поочередно выстроенных в соответствии с логикой набора спортивной формы ко времени участия в наиболее ответственных соревнованиях

На примере подготовки спортсменов – бегунов на средние и длинные дистанции рассмотрим недельные микроциклы годичного цикла подготовки к соревнованиям:

1. Втягивающий - в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в

непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега в цикле от 35 до 50 км.

2. Развивающий - в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т.е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км для бегунов на средние и длинные дистанции.

3. Скоростно-силовой (ударной) подготовки - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в группах СС опорно-мышечный аппарат еще не совсем готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте. Объем общего бега для бегунов на средние дистанции -40-45 км.

4. Разгрузочный - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега - 35-40 км.

5. Стабилизирующий, или интенсивный - наиболее часто применяется в соревновательном периоде. Объем бега до 50 км.

6. Предсоревновательный (подготовительный) - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 25-30 км.

7. Соревновательный - применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.

8. Микроцикл переходного периода (восстановительный) - может рассматриваться как активный отдых или как спортивные и подвижные игры на воздухе.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума, причем трудно отдать предпочтение одному из двух вариантов построения около месячного цикла: два развивающих и один разгрузочный или три развивающих и один разгрузочный. В практике для спортсменов, по-видимому, следует применять два развивающих микроцикла и один

разгрузочный. Связано это с тем, что необходимо чаще чередовать режим работы и отдыха.

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один -развивающий, один - стабилизирующий, а последний - предсоревновательный. 4-недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т. е. стабилизирующий. В соревновательном периоде молодым спортсменам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 3-5. В зависимости от сроков между состязаниями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов. Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного микроцикла. При длительности 2 и более недель можно руководствоваться схемой, приведенной ниже: 5-я неделя - разгрузочный, 4-я неделя - развивающий, 3-я неделя - стабилизирующий, или развивающий, 2-я неделя - стабилизирующий, 1-я неделя - предсоревновательный. Недели отсчитываются в обратном порядке от соревнования. Характерной чертой работы в недельных микроциклах должно быть чередование легкой и тяжелой работы. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48-72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпала с днем соревнования. Так, например, если спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за 3-4 недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть легкой.

Тренер должен помнить, что в тренировочном процессе нет мелочей, от грамотного построения микро-, мезо-, макроциклов на всех этапах подготовки зависит успех его учеников.

Микроциклы в мезоциклах выстраиваются по той или иной схеме:

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

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

На структуру мезоцикла занятий влияет ряд значимых факторов:

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

Также, как и построении микроциклов, в основе построения мезоциклов разного типа лежат решаемые в них задачи по формированию запланированного кумулятивного эффекта. Выделяются втягивающие, базовые (развивающие), специально-подготовительные (моделирующие), предсоревновательные (подводящие), соревновательные и восстановительные мезоциклы

1.4.1 Ориентировочные (оптимизированные) режимы тренировочной работы с легкоатлетами, занимающимися на ССМ и ВСМ, в недельных микроциклах тренировочных занятий различного вида при использовании традиционной и блочной схем построения тренировочного макроцикла

таблица 4

Вид микроцикла занятий	Уровень напряженности тренировочного процесса	Количество занятий в недельном микроцикле				
		всего	в том числе с нагрузками*			
			Б	З	С	М
Втягивающий (ВТГ)	Минимальный (min)	8	0	2	6	0
	Средний (med)	9	1	2	5	1

	Максимальный (max)	10	2	2	4	2
Развивающий (РЗВ)	Минимальный (min)	9	2	4	2	1
	Средний (med)	11	3	4	2	2
	Максимальный (max)	13	4	4	2	3
Ударный (УДН)	Минимальный (min)	12	4	3	3	2
	Средний (med)	14	5	3	3	3
	Максимальный (max)	16	5	4	2	4
Стабилизирующий (СТБ)	Минимальный (min)	9	2	4	2	1
	Средний (med)	11	3	4	2	2
	Максимальный (max)	13	4	4	2	3
Подготовительный (ПДГ)	Минимальный (min)	8	1	3	3	1
	Средний (med)	9	2	2	3	2
	Максимальный (max)	10	3	1	3	3
Подводящий (ПДВ)	Минимальный (min)	7	0	2	5	0
	Средний (med)	8	1	2	4	1
	Максимальный (max)	9	2	2	3	2
Соревновательный (ССР)	Минимальный (min)	8	1	2	4	1
	Средний (med)	9	2	2	3	2
	Максимальный (max)	10	3	1	3	3
Восстановительный (ВС)	Минимальный (min)	8	0	2	6	0
	Средний (med)	9	1	2	4	2
	Максимальный (max)	11	2	2	3	4

*Б – большими. З – значительными, С – средними, М - малыми

В данной модели построения тренировочного макроцикла используются мезоциклы продолжительностью от 2 до 6 недель, в блочной – от 3–4 недель до 2–2,5 месяцев, в равномерно-ступенчатой – от 3–4 недель до 4 и более месяцев.

Продолжительность микроциклов может составлять от 2–4 до 10–14 дней, однако на практике наибольшее применение получили недельные микроциклы, которые удачно встраиваются в общий ритм жизни занимающихся. Микроциклы иной продолжительности применяются лишь в соревновательном периоде, если необходима смена режима двигательной деятельности в соответствии с условиями предстоящих ответственных стартов (примерные режимы см. таблицы 4,5).

Ориентировочные (оптимизированные) режимы тренировочной работы с легкоатлетами, занимающимися на ССМ и ВСМ, в недельных микроциклах тренировочных занятий различного вида при использовании равномерно-ступенчатой схемы построения тренировочного макроцикла

таблица 5

Вид микроцикла занятий	Уровень напряженности тренировочного процесса	Количество занятий в недельном микроцикле				
		всего	в том числе с нагрузками*			
			Б	З	С	М
Втягивающий (ВТГ)	Минимальный (min)	6	0	2	4	0
	Средний (med)	7	1	2	4	0
	Максимальный (max)	9	2	3	4	0
Развивающий (РЗВ)	Минимальный (min)	11	1	1	4	2
	Средний (med)	13	3	3	4	3
	Максимальный (max)	14	4	2	4	4
Стабилизирующий (СТБ)	Минимальный (min)	7	1	2	4	0
	Средний (med)	9	2	2	3	2
	Максимальный (max)	11	3	2	2	4
Подводящий (ПДВ)	Минимальный (min)	6	0	2	4	0
	Средний (med)	6	1	2	3	0
	Максимальный (max)	7	2	2	3	0
	Минимальный (min)	5	0	1	4	0

Восстановительный (ВС)	Средний (med)	6	0	2	4	0
	Максимальный (max)	7	0	3	4	0

*Б – большими З – значительными С – средними М - малыми

При составлении плана каждого занятия с использованием заданий различной преимущественной направленности следует учитывать, что существуют как допустимые (таблица 6), так и недопустимые (таблица 7) их сочетания.

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

таблица 6

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

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

таблица 7

Направленность первой нагрузки	Направленность второй нагрузки
Техника, скоростные качества	Сила, все виды выносливости
Сила	Техника, скоростные качества, общая выносливость
Скоростно-силовые качества	Техника

Скоростная выносливость	Техника, скоростные, скоростно-силовые качества, сила
Силовая выносливость	Техника, скоростные, скоростно-силовые качества, общая выносливость
Скоростно-силовая выносливость	Техника, скоростные качества
Общая выносливость	Техника, скоростные, скоростно-силовые качества, сила

1.4.3 Целесообразное акцентирование общей направленности подготовки в тренировочных микроциклах при построении круглогодичной тренировки высококвалифицированных представителей скоростно-силовых легкоатлетических дисциплин по традиционной (двухпиковый вариант) и блочной («жесткий» вариант) схемам, а также представителей циклических легкоатлетических дисциплин с преимущественными требованиями к выносливости по традиционной (двухпиковый вариант) схеме

таблица 8

месяц	глав. сор-я	неделя подготовки	этап подготовки	мезоцикл	Акцентирование общей направленности подготовки в микроциклах разного вида (обозначения см. в таблице 5) в зависимости от их места в структуре круглогодичной тренировки		
					виды микроциклов	легкоатлетические дисциплины	
						скоростно-силовые	циклические на выносливость
октябрь		1	общеподготовительный	1	ВТГ	без акцента	без акцента
		2			РЗВ	силовая	силовая
		3			РЗВ	силовая	силовая
		4		2	РЗВ	силовая	аэробная
ноябрь		5		2	РЗВ	силовая	аэробная
		6			ВСТ	силовая	аэробная

		7	спец. подгот.	3	РЗВ, УДН	скор.- силовая	Аэр. или аэр.- анаэробная	
		8			РЗВ, УДН	скор.- силовая	Аэр. или аэр.- анаэробная	
декабрь		9				ВСТ	скор.- силовая	Аэр. или аэр.- анаэробная
		10	4	РЗВ, УДН		скоростная	Аэробно- анаэробная	
		11		РЗВ, УДН		скоростная	Аэробно- анаэробная	
		12		ВСТ		скоростная	Аэробно- анаэробная	
		13	раннесо ревнова тельный	5	РЗВ, УДН	техническая	Аэр.-анаэр. или анаэробная	
	январь				14	СТБ	техническая	Аэр.-анаэр. или анаэробная
		15	ССР					
		16	основн ых соревно ваний	6	ПДГ			
		17			ПДВ			
	18	ССР						
феврал ь		19		7	ПДГ			
		20			ПДВ			
		21			ССР			
		22			общеподгот.	8	ВТГ	без акцента
март		23	РЗВ	силовая			силовая	
		24	РЗВ	силовая			силовая	
		25	9	РЗВ			силовая	силовая
		26		РЗВ			силовая	аэробная
апрель		27	ВСТ	силовая	аэробная			

		28	спец. подгот.	10	РЗВ, УДН	скор.- силовая	аэробная
		29			РЗВ, УДН	скор.- силовая	аэробная
		30			ВСТ	скор.- силовая	аэробная
май		31		11	РЗВ, УДН	скоростная	Аэр. или аэр.- анаэробная
		32			РЗВ, УДН	скоростная	Аэр. или аэр.- анаэробная
		33			ВСТ	скоростная	Аэр. или аэр.- анаэробная
		34	ранних соревно ваний	12	РЗВ, УДН	техническая	Аэр. или аэр.- анаэробная
		35			СТБ	техническая	Аэр. или аэр.- анаэробная
июнь		36		13	ССР		
		37			РЗВ, УДН	техническая	Аэр. или аэр.- анаэробная
		38			СТБ	техническая	Аэр. или аэр.- анаэробная
		39			ССР		
июль		40	основн ых соревно ваний	14	ПДГ		
		41			ПДВ		
		42			ССР		
		43		15	ПДГ		
	44	ПДВ					
август		45		16	ССР		
		46			СТБ		
		47			ССР		
		48		ССР			

сентябрь	49	переходный	17	ВСТ	активный отд.	активный отд.
	50			ВСТ	активный отд.	активный отд.
	51			ВСТ	активный отд.	активный отд.
	52			ВСТ	активный отд.	активный отд.

1.4.4 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки (учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) разработан на основе Типовой программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» предоставленной:

- Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»
- Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»
- Всероссийской федерацией легкой атлетики.

Разработчики:

- В.Б. Зеличенко – заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики им. Н.Г. Озолина РГУФКСМиТ, кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер СССР и России,
- В.П. Черкашин – профессор кафедры теории и методики легкой атлетики им. Н.Г. Озолина РГУФКСМиТ, доктор педагогических наук, профессор,
- И.А. Привалова – олимпийская чемпионка, чемпионка и рекордсменка мира, заслуженный мастер спорта. (см. таблица 10)

II. НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА , ПОЛА ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ОСОБЕННОСТЕЙ ВИДА СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН), УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ТАКИХ ЛИЦ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ И СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ)

Задачами контрольно-переводных нормативов являются:

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

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

приложение 6

N 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		Спортивные разряды - "третий юношеский"	

	(до трех лет)	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"

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

приложение 7

N 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	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество	не менее	

		раз	1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

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

приложение 8

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00

1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более	
			17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом	количество	не менее	

	не менее 100 кг	раз	1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

Данные нормативы легли в основу контрольных и контрольно переводных испытаний для обучающихся, занимающихся легкой атлетикой с учетом этапа спортивной подготовки и их специализации.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ И ЛИЦ, ЕЕ ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ, В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ В СООТВЕТСТВИИ С РЕАЛИЗУЕМОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле подготовки – критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы. Все виды спортивной подготовки – техническая, физическая, тактическая и психологическая – проявляются в соревновательной деятельности в сложном сочетании, специфичном для данного вида спорта и соревновательной дисциплины и являются весьма информативными по различным показателям (педагогическим, биомеханическим, физиологическим, биохимическим, и т.д.)

Для оценки сильной и слабой сторон в структуре соревновательной деятельности, необходимо четко определить главные компоненты соревновательной деятельности конкретного спортсмена в конкретном виде спорта и, разработав оптимальную модель, наметить путь ее достижения, выявив факторы, это достижение обуславливающие.

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

приложение 9

Виды спортивных соревнований	Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до 3-х лет	свыше 3-х лет		
Контрольные	4	4	6	6
Отборочные	1	2	2	2
Основные	1	2	2	2

3.2 Максимальный объем соревновательной деятельности на каждом из этапов (ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ) определяется с учетом рекомендуемых целесообразных диапазонов числа соревновательных стартов (таблица 11)

Участие в спортивных соревнованиях обусловлено соответствием возраста, пола и уровня спортивной квалификации занимающихся положению (регламенту) соответствующих соревнований, правилами вида спорта «легкая атлетика», выполнением занимающимися плана спортивной подготовки, прохождением (при необходимости) ими предварительного отбора к участию в соревнованиях, наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку в Училище, могут быть направлены на спортивные мероприятия на основании утвержденного Календарного плана спортивных мероприятий Училища, формируемого в том числе в соответствии и Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, индивидуальными планами спортивной подготовки и положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

4.1 В зависимости от этапа спортивной подготовки перед обучающимися, принимающими участие в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ставятся следующие задачи:

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств,
- технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и

- всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего совершенствования спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;
- сохранение здоровья спортсменов.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика" учитываются тренером Училища при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана и индивидуальных планов спортивной подготовки (см. п.1.4.4 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки (учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства – таблица 10)

5.2 Зачисление на спортивную подготовку в Училище происходит согласно локальных актов, разработанных с учетом спортивной специализации, возраста и подготовленности спортсмена на основании ФССП по виду спорта «легкая атлетика» и представляют минимальный уровень требований к спортивной результативности, а также общей физической и специальной физической подготовленности занимающихся.

5.3 Формирование (комплектование) групп этапов спортивной подготовки в Училище осуществляется на конкурсной основе с учетом всех показателей претендентов после решения приемной комиссии, формируемой и действующей в соответствии с регламентом, утвержденным локальным нормативным актом – Положением о приеме в ФГБУ ПОО «ГУОР г. Кисловодск» на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по олимпийским видам спорта (зачисление, перевод, отчисление с программ спортивной подготовки).

VI. ТРЕБОВАНИЯ К КАДРОВЫМ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1 Уровень квалификации работников Училища, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «легкая атлетика» соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), и профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н

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

6.2 Инфраструктура имеющаяся в ФГБУ ПОО «ГУОР г. Кисловодск», в настоящее время является наилучшей в сравнении с другими СПО спортивной направленности в РФ. В оперативном управлении Училища имеется стадион с 8 дорожками, наклонной и крытой дорожками, секторы для метаний (диск, молот, копье, ядро) и прыжков (длина, тройной, высота, шест). Имеется достаточное количество раздевалок и массажных кабинетов. Также имеются: сауны, тренажерный зал, зал ОФП, кабинеты функциональной диагностики и психологической разгрузки. В городском кластере (парк, Верхняя база ФГБУ «Юг спорт») имеются места для проведения тренировочных мероприятий бегунов на короткие, средние и длинные дистанции, прыгунов в длину (дорожки, площадки, терренкуры, легкоатлетический манеж, стадион). Для проведения тренировочных мероприятий в спортивном зале, в настоящее время существуют договоры с ПОУ Техникум КГТИ г. Кисловодска, МБУ СШ им.Романенко, МБУ СШ №1 заключенные в соответствии с гражданским законодательством РФ. Спортсмены Училища пользуются всей инфраструктурой на безвозмездной основе.

6.3 Материально-технические условия полностью соответствуют ФССП (Приказ Минспорта РФ от 16.11.2022 №996):

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20

20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			

38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10

57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

6.4 Обучающиеся получают экипировку согласно ФССП (Приказ Минспорта РФ от 16.11.2022 №996) и приказа Минспорта РФ №190/л от 03.03.2004:

спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
	Наименование	Учебно-тренировочный этап	Этап спортивно-го совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства

		КОЛ- ВО	с р о к	К О Л - В О	с р о к	КОЛ-ВО	срок
1.	Костюм ветрозащитный	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	1	2	2	1	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	2	1	2	1	3	1

11.	Шиповки для бега с препятствиями "стипель-чеза"	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	2	1	2	1	3	1

Обучающиеся, получающие услугу по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по олимпийским видам спорта ежемесячно получают компенсацию на питание (возмещения энергозатрат) и медицинское обеспечение, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ
2. Письмо Минспорта России от 11.08.2023 №АМ-02-09/13180 «О направлении методических рекомендаций по организации деятельности организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с учетом применения норм Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (утверждено Минспортом России 09.08.2023)
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика от 16.11.2022. №966
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. N 952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель"
5. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
6. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для этапов тренировочного (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.
Разработчики:
В.Б. Зеличенко – заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина РГУФКСМиТ, кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер СССР и России

В.П. Черкашин – профессор кафедры теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина РГУФКСМиТ, доктор педагогических наук, профессор

И.А. Привалова – олимпийская чемпионка, чемпионка и рекордсменка мира, заслуженный мастер спорта (Москва, 2020)
7. Е.В. Федотова Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва (Москва, 2023)

8. Р.С. Уэнберг, Д.С. Гоулд Основы психологии спорта и двигательной активности Настольная книга тренера (Москва, 2023)
9. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019
10. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013
11. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009
13. Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983
14. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М., 1985.
15. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
16. Озолин Э. С. Спринтерский бег. -М.: Физкультура и спорт, 1986.
17. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
19. Система подготовки спортивного резерва. Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. М. ВНИИФК, 1994.
20. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 260 с.
21. Дедковский С.М. Скорость или выносливость? – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 208 с
22. Журналы «Легкая атлетика» за 1979-2009 г.г.

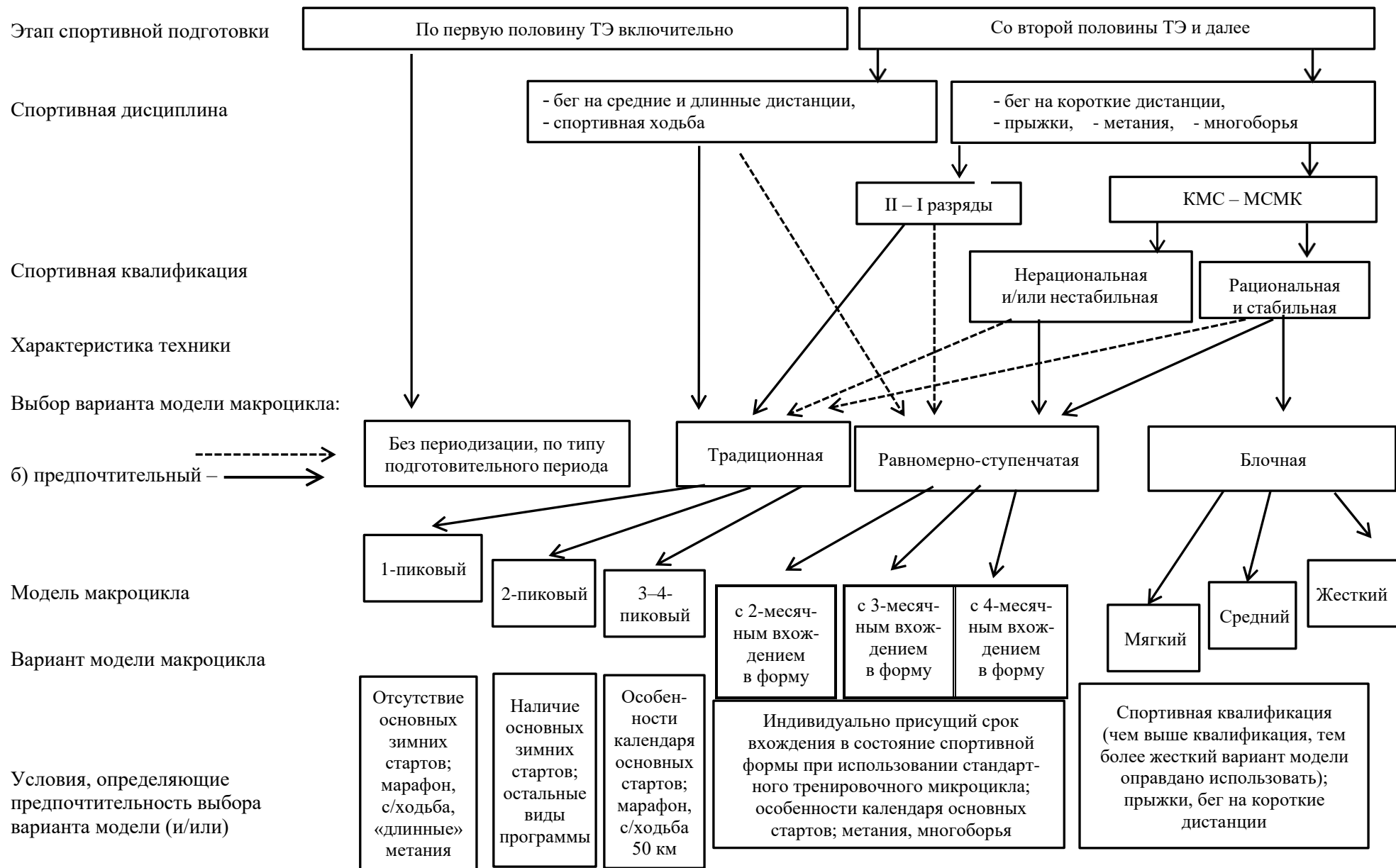


Схема 1

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды подготовки	этапы и годы подготовки					
		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		Недельная нагрузка в часах					
		18		24		32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		3		4		4	
		Наполняемость групп					
		от 6		от 1		от 1	
		к-во часов	%	к-во часов	%	к-во часов	%
1	Общая физическая подготовка	169	18	188	15	233	14
2	Специальная физическая подготовка	188	20	250	20	333	20
3	Участие с спортивных соревнованиях	75	8	100	8	133	8
4	Техническая подготовка	355	38	511	41	699	42
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	84	9	100	8	83	5
6	Инструкторская и судейская практика	28	3	37	3	50	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	37	4	62	5	133	8
Общее количество часов в год		936		1248		1664	
Соревновательная деятельность							
	Контрольные	4		6		6	

Отборочные	2	2	2
Основные	2	2	2

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

таблица

Параметры тренировочной работы	учебно-тренировочный этап, годы			этап совершенствования спортивного мастерства, годы			этап высшего спортивного мастерства, годы					
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	5	6
Общее количество тренировочных и соревновательных часов	590	712	832	930	1010	1170	1235	1300	1365	1430	1495	1560
Общее количество тренировочных и соревновательных событий	328	374	416	442	456	468	494	520	546	572	598	624
Количество основных тренировочных занятий и соревновательных стартов	208	208	208	260	260	260	260	260	260	260	260	260
Количество дополнительных тренировочных занятий	120	166	208	182	196	208	234	260	286	312	338	364
Количество занятий с большими по величине нагрузками	-	16	32	48	64	80	96	112	128	144	160	176
Количество занятий со значительными по величине нагрузками	154	152	148	144	140	136	132	128	124	120	116	112
Количество занятий со средними по величине нагрузками	174	196	210	208	194	178	176	174	172	170	168	166

Количество занятий с малыми по величине нагрузками	-	10	26	42	58	74	90	106	122	138	154	170
--	---	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----

Данная модель не противоречит установленным ФССП нормативным показателям объема тренировочной деятельности, но при этом позволяет обеспечить большую сбалансированность и необходимую преемственность многолетнего тренировочного процесса.

Если используются двух- и трехразовые тренировки в течение дня, то их правомерно разделять на две категории: основные и дополнительные. Имеется в виду, что основное занятие всегда единственное (не более одного в сутки; как правило – во второй половине дня), а дополнительных в дневном распорядке может быть и несколько.

Нагрузки, обладающие выраженным тренирующим потенциалом – большие по величине для квалифицированных, а также большие и значительные по величине – для начинающих или имеющих среднюю квалификацию спортсменов – сосредотачиваются исключительно в основных занятиях. Напротив, малые нагрузки (как итог всей тренировочной сессии) – атрибут дополнительных занятий.

Все параметры тренировочной работы в таблице 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.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по вида и этапам спортивной подготовки (короткие дистанции, средние и длинные дистанции)

Тренировочные средства для использования в занятиях с легкоатлетическим спортивным резервом на различных этапах спортивной подготовки

таблица

№ в разделе	Тренировочное средство	Вариант		Этап спортивной подготовки		
		№	Отличительные особенности	УТ	ССМ	ВСМ
Спортивная дисциплина: 1. Бег на короткие дистанции						
1.1 Соревновательные дисциплины: бег 60м, 100м, 200м						
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)»						

01	Бег по команде 60 м на соревнованиях и в ходе тестирования, контрольные пробежки	1	Контрольный бег	п,с	+	+	+
		2	С состязательной форме	п,с	+	+	+
02	Бег 3-4х20-40 м со старта повторно	1	Отдых между пробежками до полного восстановления	п,с	+	+	
		2	Отдых между пробежками 3-4 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин	п,с		+	+
03	Бег 3-4х 20-40 м с хода повторно	1	Отдых между пробежками до полного восстановления	п,с	+		
		2	Отдых между пробежками 2-3 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин	п,с		+	+
04	Челночный бег 30-50 м, 5-6 пробежек	1	1 серия	п	+		
		2	2 серия	п		+	+
05	Бег с ускорением 3-5 х 60 м повторно (в подготовительной части занятия), отдых 3-5 мин			п,с	+	+	+
06	Бег 30-40 м под уклон 3-4° повторно, отдых 3-5 мин			п,с	+	+	+
07	Бег с тягой вперед 40-50 м, повторно, с использованием резинового амортизатора или тяги через блок с помощью партнера, 3-4 раза			п,с		+	+
08	Бег 30-40 м с максимальной скоростью по отметкам, с предварительного разбега 20 м (для отметок используются цветные фишки или низкие барьеры 10-15 см), 3-4 раза	1	Расстояние между отметками на 10-15 см короче бегового шага	п,с	+	+	+
		2	Расстояние между отметками на 10-15 см длиннее бегового шага	п	+		
09	Бег с буксировкой покрышки автомобиля или специальных санок с регулируемым весом, 3-4 повторения по 40-60 м			п,с	+	+	

10	Бег с высоким подниманием бедра (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30м, 5повторений			п,с	+	+	+
11	Бег с забрасыванием голени назад (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30м, 5повторений			п,с	+	+	+
12	Семенящий бег (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30 м, 5повторений			п,с	+	+	+
13	Бег скрестным шагом 40-60м правым, левым боком вперед + переход в бег с ускорением 30м, 5повторений			п,с	+	+	+
14	Эстафетный бег (прием, передача эстафеты), 3-4 раза по 50-60 м			с	+	+	+
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 % (км)»							
01	Соревнования и контрольный бег 100м -150 м - 200 м	1	Контрольный бег	п,с	+	+	+
		2	В состязательной форме	п,с	+	+	+
02	Переменный бег 3-6 x 100-150 м	1	1 серия	п,с	+	+	+
		2	2-3 серии, отдых 4-5 мин	п		+	+
03	Бег 3-4 x 150 +200 +250 м повторно, отдых между повторениями 3-4 мин	1	1 серия	п	+	+	+
		2	2 серии, отдых между сериями 5- 7 мин	п		+	+
04	Бег повторно 3-4 x 150-200 м в гору	1	Отдых 3-4 мин	п	+	+	+
		2	2 серии, отдых между сериями 5- 7 мин	п		+	+
05	Бег с высокого старта 4-5 x 80 м, отдых 3-4 мин			п,с	+	+	+
06	Бег 150-200 метров с началом в 90% от максимума	1	2-3 побежки	п,с	+		
		2	4-5 пробежек	п,с		+	+

	и с максимальной скоростью на последних 50 м						
07	Бег 150 - 200 - 300 м с изменениями скорости бега (скорость снижается на 15-20% на отрезках 20-30 м, затем восстанавливается)			П	+		
08	Бег 40 м в подъем + 40 м вниз, 2-3 раза			П	+		
09	Бег 80+100+120 м			П,с	+	+	+
10	Бег на отрезках 300, 400, 500 м, повторно	1	1-2 раза	П	+		
		2	3-4 раза	П		+	+
Направление подготовки ТР-3; группа тренировочных средств «Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)»							
01	Бег с низкого старта под команду или без команды	1	20-30 м, 5-6 стартов	п,с	+		
		2	20-40 м, 6-10 стартов	п,с		+	+
02	Старты из различных положений (лежа, стоя спиной к направлению бега и др.)			п,с	+		
03	Бег с высокого старта, 3-4 x 30-40 м			п,с	+		
04	Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут, покрывало автомобиля), 5-6 x 30м			п,с	+	+	+
05	Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7 x 20 м			п,с	+	+	+
06	Стартовое ускорение по отметкам 3-5 x 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)			п,с	+	+	+
07	Старты на вираже, 4-5 x 40 м			с	+	+	+
08	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди			с	+	+	+

	стартующего партнера до отметки в 20 м, 4-5х30м						
09	Выбегание со старта под планкой - тренер держит планку под таким наклоном, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх, 4-5 х 30 м			п,с	+		
Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже (км)»							
01	Бег переменный 6-8 х 100 м быстро через 50 м медленно			п,с	+	+	+
02	Бег интервальный	1	2-3х300	п	+		
		2	3-4х400	п		+	+
03	Бег повторный 80+100+150+200 м, 2 серии			п		+	+
04	Бег повторный 150+200+250+200+150 м, 1 серия			п	+		
05	Бег повторный 5х200 м с высокого старта (меняя скорость бега каждые 30 м)			п,с	+	+	
06	Бег 2-3х300м, переменно			п		+	+
07	Бег 4-8х150м, переменно			п		+	+
08	Бег 4-8 х120 м, переменно			п	+	+	+
09	Бег 4-8 х100 м, переменно			п	+	+	+
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»							
01	Прыжок в длину с места, 6-10 раз			п,с	+	+	+
02	Тройной прыжок с места, 5-8 раз			п,с	+	+	+
03	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз			п,с	+	+	+

04	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз			п,с	+	+	+
05	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки			п,с	+	+	+
06	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу			п,с	+	+	+
07	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу			п,с		+	+
08	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10-15 прыжков, 4-5подходов			п,с		+	+
09	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 7-10 кг на плечах, 8-10 попыток			п,с		+	+
10	Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов			п,с		+	+
11	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний			п,с	+	+	+
12	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге			п,с	+	+	+
13	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге			п	+		
14	Прыжки вверх из глубокого седа с поворотом на 360°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+		
15	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-			п	+		

	5подходов					
16	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5подходов			П	+	
17	Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперед, 10-20 прыжков,3-5 подходов			П	+	
18	Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полете, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			П	+	
19	Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			П	+	
20	Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			П	+	
21	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты, 5-10 прыжков, 2-3 подхода			П	+	+
22	Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток			П,с	+	+
23	Прыжки через барьеры на одной ноге, 6-10 барьеров, 3-4 попытки на каждую ногу			П,с	+	+
24	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10-20 попыток			П,с	+	
25	Прыжки, доставая перекладину футбольных ворот или верхний край волейбольной сетки, 10-20 попыток			П,с	+	

26	Прыжок в длину	1	С разбега 10-12 м, 5-6 попыток	п,с	+	+	+
		2	С полного разбега, 4-5 попыток	с	+	+	+
27	Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега, 10-15 попыток			п,с	+		
28	Прыжки в высоту различными стилями, 10-15 попыток			п,с	+	+	+
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»							
01	Рывок, толчок штанги, 2-3 серии	1	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п,с		+	+
		2	6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п	+	+	+
02	Тяга штанги до пояса, вес 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии			п	+		
03	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	1	2-3 повторения с весом 95% от максимального	п,с		+	+
		2	6-7 повторений с весом 80% от максимального	п.с	+	+	+
04	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов			п,с		+	+
05	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии			п	+	+	+
06	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии			п	+	+	+

07	Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода			П	+	+	+
08	Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах, 10-15 раз, 2-3 подхода			П	+	+	+
09	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10 кг 10-15 раз, 2-3 подхода			П	+	+	+
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»							
01	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия, всего – 20-30 мин			П,с	+	+	+
02	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего – 20 мин			П,с	+	+	+
03	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего – 20 мин			П,с	+	+	+
04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку, 7-10 повторов, 2-3 серии, всего – 20 мин			П,с	+	+	+
05	Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			П,с	+	+	+
06	Упражнения на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых			П,с	+	+	+

	между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин						
07	Упражнения на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			П,с	+	+	+
08	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10-15 повторений на каждую ногу, всего – 30 мин			П	+	+	+
09	Подвижные игры: «Третий лишний», «Бой петухов» и т.д., всего – 30 мин			П	+		
10	Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д., всего – 30 мин			П	+		
11	Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, всего – 30 мин	1	На площадке	П	+		
		2	На песке	П	+		
12	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего – 30 мин			П	+	+	+
13	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 х 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего – 30 мин			П	+	+	+

14	Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6х40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6х40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4х10 барьеров +упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+	+
15	Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин			п,с	+	+	+
16	Фартлек 15-20 мин			п	+		
Спортивная дисциплина:2 Бег на средние и длинные дистанции							
1.2. Соревновательная дисциплина: - бег 800 м, 1500м							
Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»							
01	Соревнования на дистанции 1500 м	1	По графику	с		+	+
		2	На реализацию тактической установки: бег в группе; возглавить забег; финишный спурт на последних 100 метрах; финишный спурт на последних 200 метрах и т.д.	с		+	
02	Соревнования на дистанции 800 м	1	По графику	с		+	+
		2	На реализацию тактической установки.	с		+	
03	Соревнования на дистанции 1000 м	1	На максимальный результат	п,с		+	+
		2	На заданный результата	с	+	+	
04	Соревнования на дистанции 600 м, на заданный результат						
05	Соревнования на дистанции 400 м, на максимальный результат						
06	Соревнования в эстафетном беге 4х400м, на максимальный результат						

07	Соревнования в эстафетном беге 600м+400м+200м, на максимальный результат						
08	Контрольный бег на дистанции 1200 м, на заданный результат						
09	Контрольный бег на дистанции 1000 м, на заданный результат						
10	Контрольный бег на дистанции 800 м, на заданный результат						
11	Контрольный бег на дистанции 600 м	1	На максимальный результат	с	+		
		2	На заданный результат	п	+		
12	Контрольный бег на дистанции 400м	1	На максимальный результат	п	+		
		2	На заданный результат	п	+		
13	Контрольный бег на дистанции 200 м На заданный результат			с	+		
14	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: - 1200м + 300 м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 5 мин (1500м); - 400м+200м+200м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 20 с, между 2-м и 3-м - 10 с (800 м)			с		+	+
15	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: - 600м+400 м+200 м, повторно, до 2 серий (для 1500м); - 200м+400м+100м, повторно, до 2 серий (для 800 м)			с		+	+
16	Бег с соревновательной скоростью 5-10x200м/200м, переменнo			п,с		+	+
17	Бег с соревновательной скоростью 5-10x100м/100м, интервально			п,с		+	+

18	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /350м, интервально			п,с	+	+	
19	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /150м, переменно			п,с	+	+	
20	Бег субмаксимальной скоростью 6х150м/полное восстановление	1	С гандикапом	п,с			+
		2	За лидером	п,с		+	
		3	В состязательной форме	п,с		+	
		4	По виражу	п,с		+	
21	Бег с заданной скоростью 5-10х200м/полное восстановление	1	С увеличением скорости	п,с	+		
		2	С уменьшением скорости	п,с	+		
		3	С волнообразным изменением	п,с	+		
22	Бег 5-10х200м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка			п,с	+		
23	Бег 5-10х100м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка			п,с	+		
24	Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага / 5 повторений	1	Увеличение длины шага	п,с	+		
		2	Уменьшение длины шага	п,с	+		
25	Бег 60 м с резким изменением параметров бегового шага / 5 повторений	1	Увеличение длины шага	п,с	+		
		2	Увеличение частоты шагов	п,с	+		
26	Бег 5х100 м с высокого старта по виражу (30-40 м с максимальной скоростью + 60-70м свободно)			п,с	+		
27	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м/полное восстановление	1	«Вход в вираж» (30+30м)	п,с	+		
		2	«Выход из виража» (30+30м)	п,с	+		
28	Бег на 5х60м по прямой с высокого старта/до 3 серий			п	+		
29	Бег на 5х30м с высокого старта без предварительной команды / 2-3 серии			п	+		
30	Бег с высоким подниманием бедра 5х60м/до 3 серий			п	+		
31	Бег с захлестыванием голени 5х60 м/до 3 серий			п	+		
32	«Семенящий бег» 5х60 м/до 3 серий			п	+		
Направление подготовки АеАп; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»							

01	Соревнования в беге на 10 км	1	На дорожке	п			+
		2	На пересеченной местности	п			+
02	Соревнования в беге на 5 км		На дорожке	п		+	
			На пересеченной местности	п		+	
03	Соревнования в беге на 301 км		На дорожке	п	+		
			На пересеченной местности	п	+		
04	Контрольный бег на 10 км			п,с		+	+
05	Контрольный бег на 5 км			п,с	+	+	+
06	Контрольный бег на 3 км			п,с	+		
07	Бег 10 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п			+
08	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п	+	+	
09	Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п		+	+
		2	Повторно	п	+		
10	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м / 2 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п		+	+
11	Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)		Интервально	п		+	
			Повторно	п	+		
12	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м / 2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п	+		
13	Бег 5-10х1000м/1000-200м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п		+	+
		2	Интервально	п	+		
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»							
01	Темповый бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п,с		+	+
02	Темповый бег 5 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180)			п,с		+	

	уд/мин)						
03	Переменный бег в непрерывном режиме 5x1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п,с	+	+	
04	Переменный бег в непрерывном режиме 3x1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п,с	+	+	
05	Темповый бег 3 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п,с	+	+	
06	Бег 3-5x2000м/400м м.б. (без «закисления» – со скоростью близкой к ПАНО)		Интервально	п,с		+	+
			Повторно	п,с	+		
07	Бег 5-10x1000м/200м м.б. (без «закисления» – со скоростью близкой к ПАНО)		Интервально	п,с		+	+
			Повторно	п,с	+		
08	Бег 10x400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин).		Переменно	п,с		+	+
			Интервально	п,с	+	+	
09	Бег 20x200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).		Переменно	п,с		+	+
			Интервально	п,с	+	+	
10	Бег 10x200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).		Переменно	п,с		+	+
			Интервально	п,с	+	+	
11	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-1000м (без «закисления»)			п,с	+	+	
12	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-600м (без «закисления»)			п,с	+	+	
13	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений (переключений) по 200 м (без «закисления»)			п,с	+		
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 2 (км)»							
01	Непрерывный длительный бег более 20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п,с			+
		2	По равнине	п,с			+

02	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п,с		+	+
		2	По равнине	п,с		+	
03	Фартлек 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п,с		+	
		2	По равнине	п,с	+	+	
04	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п,с	+	+	
05	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п,с	+		
		2	По равнине	п,с	+		
06	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л) по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п,с	+		
		2	По равнине	п,с	+		
07	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п,с	+		
Направление подготовки Ап; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»							
01	Соревнования на дистанции 300-1500 м			п,с		+	+
02	Бег 2x600м/полное восстановление (повторно)	1	С соревновательной скоростью	п,с			+
		2	С субмаксимальной скоростью	п,с		+	
03	Бег с субмаксимальной скоростью 4x400м/ полное восстановление			п,с		+	+
04	Бег с соревновательной скоростью 200м/200 м м.б. + 400м/400 м м.б. + 600м / 2-3 серии, интервально			п,с		+	+
05	Бег 3-5x300м / полное восстановление	1	С соревновательной скоростью	п,с	+	+	+
		2	С субмаксимальной скоростью	п,с	+	+	

06	Бег с субмаксимальной скоростью 4-8х150м/полное восстановление	1	С горы	п,с			+
		2	В гору	п,с	+	+	+
		3	На дорожке	п,с	+	+	
07	Бег 6-10х400м / 400м м.б., интервально, с соревновательной скоростью			п,с		+	+
08	Бег 6-10х400м/400м м.б., повторно, с соревновательной скоростью			п,с	+	+	
09	Бег 6-10х200м/200м м.б., интервально, с соревновательной скоростью			п,с		+	+
10	Бег 6-10х200м/200м м.б., повторно, с соревновательной скоростью			п,с	+	+	
11	Бег с максимальной скоростью 5х60м / 2 серии, с высокого старта			п,с	+	+	+
12	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м /2 серии	1	С высокого старта	п,с	+		
		2	С ходу	п,с	+	+	
13	Бег с максимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии, с высокого старта			п,с	+		
14	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии1	1	С высокого старта	п,с	+		
		2	С ходу	п,с	+		
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»							
01	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.			п			+
02	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.			п		+	+
03	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.			п,с	+	+	+
04	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.			п,с	+	+	

05	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5x150м/2-4 серии			п			+
06	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5x100м/до 3 серий			п		+	
07	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5x60м/ до 3 серии			п	+	+	
08	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх и т.п.) 5x200м/2-3 серии	1	В гору	п			+
		2	По мягкому грунту	п		+	+
		3	По дорожке	п,с		+	+
09	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5x150м / 1-2 серии	1	В гору	п	+	+	
		2	По дорожке	п	+	+	
10	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5x50-100м / 1-2 серии	1	В гору	п	+		
		2	По дорожке	п	+		
11	Специальные беговые упражнения 5x150-200м / 2-3 серии	1	В гору	п		+	
		2	По мягкому грунту	п	+		
		3	По дорожке	п	+		
12	Специальные беговые упражнения 5x50-100м / 2-4 серии	1	В гору	п	+		
		2	По мягкому грунту	п	+		
13	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п	+	+	
		2	По снегу	п	+		
14	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км (ЧСС 140–150 уд/мин)		По песку	п	+		

15	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м).Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км			П	+	+	
16	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км			П	+		
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»							
01	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин			П	+	+	
02	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин			П	+		
03	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком) с локальным отягощением (манжеты, жилеты, пояса). Перерывы между	1	Серия из 10-12 барьеров	П		+	+
		2	Серия из 6 барьеров	П		+	

	сериями (преодоление нескольких барьеров подряд) 1-2 мин. Общая продолжительность комплекса 20 мин (60-80 барьеров).						
04	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 1-2 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (60-100 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п		+	+
		2	Серия из 6 барьеров	п		+	
05	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между серией 2-3 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (30-50 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п	+	+	
		2	Серия из 6 барьеров	п	+		
06	Многочисленные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»), перерывы между серией 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний)	1	Выполняются подряд 20 отталкиваний	п		+	+
		2	Выполняются подряд 10 отталкиваний	п	+		
07	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 30 мин (всего 45-60 отталкиваний)	1	Пятерной	п		+	+
		2	Пятерной+тройной	п		+	+
		3	Тройной		+	+	
		4	Тройной + прыжок с места		+		
08	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 30-45 отталкиваний)	1	Тройной	п	+		
		2	Тройной + прыжок с места	п	+		
09	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 40-50 кг, 6-10 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	1	Приседания	п		+	+
		2	Выпрыгивания из полуприседа	п		+	+
		3	Полуприседы			+	+

10	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	1	Приседания	п		+	+
		2	Полуприседы	п		+	+
		3	Выпрыгивания на опоре	п		+	+
		4	Нашагивания на опору	п		+	+
		5	Выпрыгивания на стопе		+		
		6	Подъем на стопе		+		
11	Упражнения на тренажерах. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	На мышцы нижних конечностей	п			
		2	На мышцы спины	п			
		3	На мышцы брюшного пресса	п			
		4	На мышцы верхнего плечевого пояса	п			
12	Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели), 12-20 повторений в подходе, от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	Запрыгивание на опору	п		+	+
		2	Восхождение на опору	п		+	+
		3	Выпрыгивания на стопе	п	+		
		4	Подъем на стопе	п	+		
13	Упражнения со штангой (на мышцы верхнего плечевого пояса, спины, рук), в подходе упражнения выполняются повторным методом (10-15 повторений), вес штанги – 20-25 кг, 3-5 подходов, отдых между подходами 5-7 мин, продолжительность комплекса 30 мин	1	Жим лежа	п		+	+
		2	жим сидя	п		+	+
		3	Толчок от груди	п		+	+

14	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)	1	Двумя из-за головы	п		+	+
		2	Двумя снизу	п		+	+
15	Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса 20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	1	Двумя из-за головы	п	+		
		2	Двумя снизу	п	+		
		3	Двумя от груди	п	+		
16	Спортивные игры по упрощенным правилам 60 мин		На увеличенной площадке	п	+	+	
17	Спортивные игры по упрощенным правилам 30 мин	1	На увеличенной площадке	п	+		
		2	На уменьшенной площадке	п	+		
18	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серии, между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин	1	Упражнения, направленные на различные группы мышц	п	+		
		2	Упражнения, направленные на одну группу мышц	п			
19	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	1	Упражнения у опоры	п	+	+	
		2	Упражнения с партнером		+		

Годовые объемы соревновательной деятельности для каждого из этапов спортивной подготовки в соответствии со специализацией

таблица

Параметры соревновательной деятельности	Этапы подготовки		
	ТЭ	ССМ	ВСМ
Специализация: - бег на короткие дистанции до 200 м включительно			
Количество соревновательных дней	16-22	17-24	28-26
Общее количество соревновательных стартов	22-31	26-36	28-40
Количество стартов в соответствии со специализацией	18-21	23-29	25-34
Количество стартов в смежных видах программы	3-6	3-7	3-6
Количество стартов в несмежных видах программы	1-4	-	-
Специализация: - бег на короткие дистанции свыше 200 м			
Количество соревновательных дней	16-22	17-24	18-26
Общее количество соревновательных стартов	20-28	23-32	25-36
Количество стартов в соответствии со специализацией	15-18	20-26	22-31
Количество стартов в смежных видах программы	4-6	3-6	3-5
Количество стартов в несмежных видах программы	1-4	-	-
Специализация: - бег на средние дистанции (до 1500 м)			
Количество соревновательных дней	14-20	15-22	16-24
Общее количество соревновательных стартов	14-22	15-23	16-24
Количество стартов в соответствии со специализацией	10-14	13-20	15-21
Количество стартов в смежных видах программы	3-4	2-3	1-3
Количество стартов в несмежных видах программы	1-4	-	-
Специализации: - бег на длинные дистанции (до 10000 м включительно); - спортивная ходьба (до 10000 м включительно)			
Количество соревновательных дней	11-17	13-19	14-20
Общее количество соревновательных стартов	11-17	13-19	14-20
Количество стартов в соответствии со специализацией	4-7	8-13	12-16
Количество стартов в смежных видах программы	6-7	5-6	2-4
Количество стартов в несмежных видах программы	1-3	-	-
Специализация: - прыжки (избранный вид программы)			
Количество соревновательных дней	15-22	16-23	16-24

Общее количество соревновательных стартов	17-24	17-24	16-24
Количество стартов в соответствии со специализацией	13-16	15-20	16-20
Количество стартов в смежных видах программы	2-4	2-4	0-4
Количество стартов в несмежных видах программы	2-4	-	-
Специализация: - метания (избранный вид программы)			
Количество соревновательных дней	14-20	12-18	10-16
Общее количество соревновательных стартов	14-22	12-18	10-16
Количество стартов в соответствии со специализацией	10-14	10-14	10-14
Количество стартов в смежных видах программы	2-4	2-4	0-2
Количество стартов в несмежных видах программы	2-4	-	-