

**Муниципальное бюджетное учреждение**  
**« Спортивная школа олимпийского резерва «Фаворит»**

ПРИНЯТА:  
Тренерским советом МБУ  
«СШОР «ФАВОРИТ»  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор МБУ  
«СШОР «ФАВОРИТ»  
\_\_\_\_\_ Лилейко А.С.  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

**Программа спортивной подготовки по легкой атлетике**

Разработана на основе Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика,  
утвержденного приказом Министерства  
спорта РФ от 24 апреля 2013 г. № 220 (зарегистрировано  
в Минюсте России 6 июня 2013 г. N 28699)

Срок реализации программы: 8 лет

**2017 г.**

## Введение

Программа по легкой атлетике для МБУ «СШОР «Фаворит» составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. N 220), в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа включает в себя нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов легкоатлетов. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преобладание в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами, и закреплена Приказом Минспорта России от 24.04.2013 г. № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».

Программа предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья;
- подготовка спортсменов легкоатлетов высокой спортивной квалификации, подготовка резерва спортивной сборной команды России;
- теоретическая подготовка спортсменов;
- воспитание волевых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях. Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Формы промежуточной аттестация обучающихся:

- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;

- участие в соревнованиях различного уровня.

Рабочая программа по легкой атлетике составлена для всех участников спортивной подготовки.

### Пояснительная записка

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов программы, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов программы, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов программы, соответственно.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, спортивные манежи и залы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин - 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

**Ходьба** - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

У женщин проводятся заходы:

- на стадионе – 3, 5, 10 км;
- в манеже – 3, 5 км;
- на шоссе – 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы:

- на стадионе – 3, 5, 10, 20 км;
- в манеже – 3, 5 км;
- на шоссе – 35, 50 км.

Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

*Бег* делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

**Гладкий бег** – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

*Бег на выносливость:*

– средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин;

– длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

– сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

– ультра длинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

**Барьерный бег** – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300, 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

*Бег с препятствиями* – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанция у женщин – 2000 м; дистанции у мужчин: 2000, 3000 (К) м. В скором времени этот вид бега и у женщин станет олимпийским.

**Эстафетный бег** – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости.

Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4x400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м – у мужчин и 400 + 300 + 200 + 100 м – у женщин.

**Кроссовый бег** – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин: 1, 2, 3, 4, 6 км.

*Легкоатлетические прыжки* делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) **прыжок в высоту с разбега (К)** – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) **прыжок с шестом с разбега (К)** – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину с разбега (К) – смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

б) **тройной прыжок с разбега (К)** – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

*Легкоатлетические метания* можно разделить на следующие группы: 1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

В метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

**Метание копья (К)** (*гранаты, мяча*) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

*Метание диска (К), метание молота (К)* – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

**Толкание ядра (К)** – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

**Многоборья.** Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б,

ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье, раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников 11–13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

Набор спортсменов в детско-юношескую спортивную школу по легкой атлетике проходит в возрасте 9 лет и старше.

Многолетний процесс подготовки делится на этапы: начальной подготовки (от 9 до 10 лет), спортивной специализации (от 11 до 15 лет), спортивного совершенствования (от 16 до 18 лет) и высшего спортивного мастерства. (Таблица №1)

**На этап начальной подготовки** набираются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям легкой атлетикой. Специализация начинающих легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки для всех одинаков.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами являются:

- укрепление здоровья,
- улучшение физического развития,
- овладение основами техники выполнения упражнений
- разносторонняя физическая подготовленность,
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям,
- воспитание черт характера.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

Тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки у девушек такие же, как и у юношей. (Приложение №5)

**На тренировочный этап** зачисляются юные легкоатлеты после этапа начальной подготовки, выполнившие III спортивный разряд и спортсмены из других видов спорта, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке (Приложение №6). В тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки.

Задачами учебно-тренировочного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;

- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники в дисциплинах легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний;
- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;
- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности,
  - развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
  - совершенствование техники спринтерского бега;
  - дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;
  - развитие общей выносливости;
  - совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта;
  - повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости;
  - совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;
  - достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

**На этапы спортивного совершенствования** принимаются спортсмены, выполнившие норматив КМС (кандидата в мастера спорта), выполнившие нормативные требования по общей, специальной, технической подготовленности и по спортивным результатам (Приложение №7). Структура годичного цикла тренировок на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип этапа спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специализированных нагрузок и соревнований как на основной, так и на смежных дистанциях.

При подготовке легкоатлетов в группах спортивного совершенствования увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности бегунов необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства: ручной и вибрационный массаж, баромассаж, русскую и финскую бани.

**На этап высшего спортивного мастерства** принимаются спортсмены выполнившие норматив МС (мастера спорта) или МСМК (мастер спорта международного класса) и показавшие высокие спортивные результаты на всероссийских и международных соревнованиях. (Приложение №8)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления спортсменов на этапы подготовки и минимальное количество спортсменов, занимающихся в группе на каждом этапе подготовки (таблица №1).

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

4. Направленность на максимально возможные достижения.

Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

6. Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.



## 7. Возрастание нагрузок.

Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

## 8. Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

## 9. Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

## 10. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Этапы, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развиваемых в школе, имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций. (Таблица №2)

Большое влияние на периодизацию этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств, считать следующие возрастные периоды спортсменов.

Для развития:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет;

- быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет; двигательной реакции – с 9 до 12 лет;

- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;

- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;

- гибкость: с 6 до 10 лет;

- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных легкоатлетов. Отбор и спортивная ориентация юных легкоатлетов представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить четыре этапа:

- 1 – набор в группы начальной подготовки СШОР;
- 2 – отбор обучающихся тренировочные группы;
- 3 – отбор для углубленной специализации в легкой атлетике;
- 4 – отбор в сборные команды.

В спортивной практике были выделены следующие критерии отбора, используемые во всех дисциплинах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);
- уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;
- уровень морально-волевых (психологических) качеств;
- генетические факторы.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. При этом в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в спортивной школе. (Таблица №3)

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ  
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-4

Таблица N 2

ЭТАПНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИХ ПАРЦИАЛЬНОЕ  
СООТНОШЕНИЕ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (ЖЕНЩИНЫ/МУЖЧИНЫ)

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
<b>Бег на короткие дистанции</b>						
Общая физическая подготовка (%)	71-87	68-85	28-38	18-27	18-23	16-20
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33	26-34	26-32
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35	26-32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>						
Общая физическая подготовка (%)	71-87	68-85	50-60	40-48	20-24	17-21
Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-18	30-36	32-38
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	18-22	20-24	22-27	16-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
<b>Спортивная ходьба</b>						
Общая физическая подготовка (%)	71-87	68-85	50-60	40-48	20-24	17-21
Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-18	30-36	32-38
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	18-22	20-24	22-27	16-20
Тактическая, теоретическая,	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20

психологическая подготовка (%)						
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
<b>Прыжки</b>						
Общая физическая подготовка (%)	71-87	68-85	28-38	18-27	18-23	16-20
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33	26-34	26-32
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35	26-32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
<b>Метания</b>						
Общая физическая подготовка (%)	71-87	68-85	28-38	18-27	18-23	16-20
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33	26-34	26-32
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35	26-32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
<b>Многоборье</b>						
Общая физическая подготовка (%)	65-87	65-87	45-66	26-41	17-25	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	20-30	40-61	57-72	62-79
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	3-5	3-6	5-8	6-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды соревнований (соревновательные поездки)	Этапы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
				женщины	мужчины
Тренировочные	5-9	8-12	11-16	14-21	17-28
контрольные	-	1-2	2-4	2-5	4-8
Основные	-	1-2	1-3	2-4	2-5
Всего соревновательных стартов за год	5-9	8-12	11-16	14-21	17-28

Таблица N 4

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ  
НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНА ПО ВИДУ СПОРТА

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
<b>Бег на короткие дистанции</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
<b>Спортивная ходьба</b>	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	1

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

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

### **Система контроля и зачетные требования**

Система контроля к выполнению программы и зачетные требования спортивной подготовки должны включать (таблицы 5,6,7,8,9):

- конкретизацию критериев подготовленности спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки;

- оценку общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контрольных испытаний.

#### 4. Требования к организации контроля за процессом спортивной подготовки.

Организация контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программ спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывают систему организации контроля за спортивной подготовкой, основанной на критериях оценки эффективности деятельности, утвержденных учредителем.

Таблица N 5

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
<b>Прыжки</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
<b>Метания</b>		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)
<b>Многоборье</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 11 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 9 м)

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
<b>Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба</b>		
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин)	Бег 2000 м (не более 8 мин)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
<b>Прыжки</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
<b>Метания</b>		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 570 см)
Силовые качества	Жим штанги лёжа (не менее 90 кг)	Жим штанги лёжа (не менее 45 кг)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
<b>Многоборье</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,0 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	



**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,0 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,4 с)
	Бег 300 м (не более 37,5 с)	Бег 300 м (не более 42,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 840 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 730 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 28 м)	Десятерной прыжок с места (не менее 26 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>		
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин 22 с)
	Бег 1500 м (не более 4 мин 08 с)	Бег 1500 м (не более 4 мин 55 с)
	Бег 3000 м (не более 8 мин 55 с)	Бег 3000 м (не более 10 мин 35 с)
	Бег 5000 м (не более 15 мин 30 с)	Бег 5000 м (не более 18 мин 10 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Спортивная ходьба</b>		
Выносливость	Ходьба 3000 м (не более 14 мин 20 с)	Ходьба 3000 м (не более 15 мин 20 с)
	Ходьба 5000 м (не более 22 мин 50 с)	Ходьба 5000 м (не более 26 мин)
	Ходьба 10000 м (не более 48 мин 00 с)	Ходьба 10000 м (не более 55 мин 00 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Прыжки</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,0 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 100 м (не более 11,2 с)	Бег 100 м (не более 13,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 795 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 690 см)
	Метание ядра 7,26 кг снизу-вперед (не менее 12 м)	Метание ядра 4,0 кг снизу-вперед (не менее 12 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Метания</b>		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,2 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 295 см)	Прыжок в длину с места (не менее 255 см)
	Бросок ядра 7,26 кг назад (не менее 15,3 м)	Бросок ядра 4,0 кг назад (не менее 14 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 880 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см)

Силовые качества	Жим штанги лёжа (не менее 120 кг)	Жим штанги лёжа (не менее 70 кг)
	Подъём штанги на грудь (не менее 125 кг)	Подъём штанги на грудь (не менее 75 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Многоборье</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 570 см)
Силовые качества	Жим штанги лёжа (не менее 90 кг)	Жим штанги лёжа (не менее 45 кг)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 4 мин 25 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 15 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица N 8

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,0 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,4с)
	Бег 300 м (не более 37,5 с)	Бег 300 м (не более 42,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 840 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 730 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 28 м)	Десятерной прыжок с места (не менее 26 м)
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>		
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин 22 с)
	Бег 1500 м (не более 4 мин 08 с)	Бег 1500 м (не более 4 мин 55 с)
	Бег 3000 м (не более 8 мин 55 с)	Бег 3000 м (не более 10 мин 35 с)
	Бег 5000 м (не более 15 мин 3 с)	Бег 5000 м (не более 18 мин 10 с)
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	
<b>Спортивная ходьба</b>		
Выносливость	Ходьба 3000 м (не более 14 мин 20 с)	Ходьба 3000 м (не более 15 мин 20 с)
	Ходьба 5000 м (не более 22 мин 50 с)	Ходьба 5000 м (не более 26 мин)
	Ходьба 10000 м (не более 48 мин 00 с)	Ходьба 10000 м (не более 55 мин 00 с)
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

<b>Прыжки</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,0 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 100 м (не более 11,2 с)	Бег 100 м (не более 13,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 795 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 690 см)
	Метание ядра 7,26 кг снизу-вперед (не менее 12 м)	Метание ядра 4,0 кг снизу-вперед (не менее 12 м)
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	
<b>Метания</b>		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,2 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 295 см)	Прыжок в длину с места (не менее 255 см)
	Бросок ядра 7,26 кг назад (не менее 15,3 м)	Бросок ядра 4,0 кг назад (не менее 14 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 880 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см)
Силовые качества	Жим штанги лёжа (не менее 120 кг)	Жим штанги лёжа (не менее 70 кг)
	Подъём штанги на грудь (не менее 125 кг)	Подъём штанги на грудь (не менее 75 кг)
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	
<b>Многоборье</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 570 см)
Силовые качества	Жим штанги лёжа (не менее 90 кг)	Жим штанги лёжа (не менее 45 кг)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 4 мин 25 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 15 с)
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП.

Тематический план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям (52 недели);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;

Планирование годового цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годовом цикле;
- закономерности развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Распределение времени в тематическом плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. (Приложение №9)

*Таблица N 9*

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	
Год подготовки	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	<b>Весь период</b>
Количество часов в неделю	6	6	6	9	9	16	16	16	24	24	24	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	3-5	4-6	4-6	7-12	7-12	7-12	9-14	9-14	9-14	9-14
Общее количество часов в год:	312	312	312	468	468	832	832	832	1248	1248	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	156-260	208-312	208-312	364-624	364-624	364-624	468-728	468-728	468-728	468-728

### **План спортивной подготовки**

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. (Приложение 10).

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20\_\_\_\_\_ год

МБУ «СШОР «ФАВОРИТ» вид спорта Легкая атлетика группа \_\_\_\_\_ (НП – I, НП-2, НП-3)

Виды подготовки	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1. Теоретические занятия:	6			1	1	1	1	1	1				
2. Общая физическая подготовка	178	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17
3. Специальная физическая подготовка	60	3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	7	6
4. Техничко-тактическая подготовка	60	2	4	6	6	6	4	6	6	5	6	6	3
5. Восстановительные мероприятия	-												
6. Инструкторская и судейская практика	-												
7. Медицинский контроль	4	2									2		
8. Зачетные и переводные требования	4	2											2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	312	24	24	28	24	26	20	28	26	24	30	30	28

Зав. учебной частью: \_\_\_\_\_ Тренер: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20\_\_\_\_\_ год

МБУ «СШОР «ФАВОРИТ» вид спорта Легкая атлетика группа \_\_\_\_\_ (УТГ 1 – 2)

Виды подготовки	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1. Теоретические занятия:	6		1	1		1	1	1	1				
2. Общая физическая подготовка	249	20	20	20	20	20	15	21	21	20	24	24	24
3. Специальная физическая подготовка	90	7	7	7	6	7	5	8	8	8	9	9	9
4. Техничко-тактическая подготовка	113	10	10	10	10	10	7	10	10	10	8	9	9
5. Восстановительные мероприятия	-												
6. Инструкторская и судейская практика	-												
7. Медицинский контроль	4	2									2		
8. Зачетные и переводные требования	6	3									3		
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	468	42	38	38	36	38	28	40	40	38	46	42	42

Зав. учебной частью: \_\_\_\_\_ Тренер: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20\_\_\_\_\_ год

МБУ «СШОР «ФАВОРИТ» вид спорта Легкая атлетика группа \_\_\_\_\_ (УТГ 3 – 5)

Виды подготовки	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1. Теоретические занятия:	22	2	2	2	2	2		2	2	1	3	3	1
2. Общая физическая подготовка	376	36	34	30	30	28	28	28	32	30	32	34	34
3. Специальная физическая подготовка	230	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	16	14
4. Техничко-тактическая подготовка	170	16	16	16	16	16	14	16	16	12	10	10	12
5. Восстановительные мероприятия	8					1	1	1	1	1	1	1	1
6. Инструкторская и судейская практика	4					1	1	1	1				
7. Медицинский контроль	4	2									2		
8. Зачетные и переводные требования	18	4	4		4					6			
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>832</b>	<b>80</b>	<b>76</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>62</b>

Зав. учебной частью: \_\_\_\_\_ Тренер: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20\_\_\_\_\_ год

МБУ «СШОР «ФАВОРИТ» вид спорта Легкая атлетика группа \_\_\_\_ (СС 1 – 3)

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1. Теоретические занятия:	40	5	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	2
2. Общая физическая подготовка	290	30	28	26	24	20	24	26	26	24	22	20	20
3. Специальная физическая подготовка	435	28	32	32	35	40	36	36	38	38	40	40	40
4. Техничко-тактическая подготовка	435	28	32	32	35	40	36	36	38	38	40	40	40
5. Восстановительные мероприятия	18	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2
6. Инструкторская и судейская практика	14					6							8
7. Медицинский контроль	4	2						2					
8. Зачетные и переводные требования + соревнования	12	4		2						4		2	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	1248	98	98	96	102	110	102	104	106	108	106	106	112

Зав. учебной частью: \_\_\_\_\_ Тренер: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20\_\_\_\_\_ год

МБУ «СШОР «ФАВОРИТ» вид спорта Легкая атлетика группа спортивного совершенствования ВСМ

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1. Теоретические занятия:	40	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2
2. Общая физическая подготовка	312	32	30	28	26	24	30	28	26	26	22	20	20
3. Специальная физическая подготовка	644	46	50	50	52	56	52	54	54	56	58	58	58
4. Техничко-тактическая подготовка	614	46	48	48	48	52	50	50	54	52	58	54	54
5. Восстановительные мероприятия	18	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2
6. Инструкторская и судейская практика	16					8							8
7. Медицинский контроль	8	2			2			2			2		
8. Зачетные и переводные требования + соревнования	12	4			2					4		2	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	1664	136	132	130	134	144	138	140	140	144	142	140	144

Зав. учебной частью: \_\_\_\_\_ Тренер: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



## ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного	Этап совершенствования спортивного	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

## ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
14.	Буфер для остановки ядра	штук	1
15.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
18.	Грабли	штук	2
19.	Доска информационная	штук	2
20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мяч для метания 140 г	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26.	Пистолет стартовый	штук	2
27.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
28.	Рулетка 10 м	штук	3
29.	Рулетка 100 м	штук	1
30.	Рулетка 20 м	штук	3
31.	Рулетка 50 м	штук	2
32.	Секундомер	штук	10
33.	Скамейка гимнастическая	штук	20
34.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35.	Стенка гимнастическая	пар	2
36.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37.	Указатель направления ветра	штук	4
38.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
39.	Электромегатон	штук	1
<b>Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье</b>			
40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20
43.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
44.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
45.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1

<b>Прыжки, Многоборье</b>			
46.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
47.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
48.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
49.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
50.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
51.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
52.	Ящик для упора шеста	штук	1
<b>Метания, Многоборье</b>			
53.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
54.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
55.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
56.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
57.	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
58.	Копье массой 600 г	штук	20
59.	Копье массой 700 г	штук	20
60.	Копье массой 800 г	штук	20
61.	Круг для места метания диска	штук	1
62.	Круг для места метания молота	штук	1
63.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
64.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
65.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
66.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
67.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
68.	Ограждение для метания диска	штук	1
69.	Ограждение для метания молота	штук	1
70.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

## **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных легкоатлетов в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные легкоатлеты должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Большие успехи юных легкоатлетов обычно связаны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою страну, область, город. А также чувство долга перед коллективом – идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер должен постоянно приучать юных легкоатлетов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование.

У юных легкоатлетов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность.

Воля к победе – ее воспитание и проявление неразрывно связано со всеми моральными и волевыми качествами.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет

самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен мог успешно проявить себя в соревнованиях любого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким спортивным достижениям.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени при создании ее важности, у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижения. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы,



спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

### **Теоретическая подготовка**

Примерные темы теоретической подготовки:

- «Физическая культура и спорт в РФ»,
- «Развитие бега в РФ и за рубежом»,
- «Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов»,
- «Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов»,
- «Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний»,
- «Сущность спортивной тренировки»,
- «Основные виды подготовки юного спортсмена»,
- «Периодизация спортивной тренировки»,
- «Планирование и учет в процессе спортивной подготовки».

Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

### **Педагогические средства восстановления**

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Психологические средства воспитания.

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления.

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро - и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.