ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»

Утверждаю

Директор ГБПОУ "КОРПК"

_____ Гончарова С.Ю.

« 30 » сентября 2019 г.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ: ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ), ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 года № 673

Реализация Программы намечена на период с 2019 года по 2023 год

Исполнитель: тренер Попов А.С.

Пермь, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по лёгкой атлетике составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утверждённого приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 года № 673); в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645; приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

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

Легка атлетика – вид спорта, включающий бег, прыжки, метания, составленные из этих физических упражнений многоборья, а также спортивную ходьбу.

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (ФССП) в данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины:

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

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса выделяются 19 направлений спортивной подготовки – легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

1) - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;
2) - бег 400 м;
3) - бег 60 м с барьерами, - бег 110 (100) м с барьерами;
4) - бег 400 м с барьерами;
5) - бег 800 м; - бег 1500 м;
6) - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;
7) - бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;
8) - бег марафонский;
9) - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;
10) - прыжок в высоту;
11) - прыжок в длину;
12) - прыжок тройной;

13) - прыжок с шестом;
14) - толкание ядра;
15) - метание молота;
16) - метание диска;
17) - метание копья;
18) - семиборье (женщины);
19) - десятиборье (мужчины).

Перечисленные выше легкоатлетические специализации рассматриваются в качестве основных. При этом легкоатлетические специализации в беге по шоссе, кроссовом беге, горном беге, трейле (трейлраннинге), суточном беге формируется в процессе многолетней спортивной подготовки как дополнительные для части спортсменов-легкоатлетов, в основном специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

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

Отбор к занятиям легкой атлетикой по программам спортивной подготовки является многоэтапным. Он осуществляется в первую очередь на основе достигнутых показателей спортивной результативности занимающихся, а также итогов контрольно-переводных испытаний их общей физической и специальной физической подготовленности, проводимых при переводе (зачислении) на очередной этап спортивной подготовки. Кроме того, в процессе спортивного отбора учитываются иные значимые критерии. Таким образом на комплексной основе оценивается индивидуальная предрасположенность к спортивным достижениям, и в составе привлекаемых или привлеченных к занятиям лиц выявляются обладающие наиболее высоким спортивным потенциалом для создания предпочтительных условий к дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

В процессе спортивного отбора поэтапно ограничивается в соответствии с возрастающими требованиями ФССП состав групп спортивной подготовки, в которых должны оставаться только представители спортивного резерва, определенные на законодательном уровне как «лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации».

Минимальный уровень требований к спортивной результативности, а также общей физической и специальной физической подготовленности занимающихся при зачислении на очередной этап спортивной подготовки установлен ФССП. Этот минимальный уровень администрация ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края» вправе своим решением повысить и (или) дополнить требованиями к спортсменам, в том числе при переводе на очередной год подготовки на определенном этапе.

Наряду с лицами, проходившими спортивную подготовку на предшествующем этапе в ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края», в группы ТЭ, ССМ и ВСМ могут быть приняты (зачислены) ранее не занимавшиеся в ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края» лица, соответствующие установленным ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края» требованиям к спортсменам при переводе на соответствующий этап спортивной подготовки.

В конечном итоге, индивидуальный поэтапный отбор осуществляется на основе комплексной оценки состояния здоровья, антропометрических показателей, показателей спортивной результативности кандидатов, а также результатов тестирования, к которому допускаются кандидаты на поступление, подавшие или родители (законные представители) которых (при несовершеннолетии кандидатов) подали документы, необходимые для зачисления в ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края», для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» на соответствующем этапе, с учетом характера и

напряженности ранее освоенных кандидатами тренирующих воздействий и количества вакантных мест на зачисление в группы соответствующего этапа спортивной подготовки.

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

Выполнение установленных ФССП требований к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, а также иным регламентируемым ФССП условиям ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края» обеспечено.

Уровень квалификации тренеров, привлеченных к работе

с лицами, занимающимися на ТЭ, ССМ, ВСМ, соответствует требованиям ФССП к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Тренировочный процесс организуется и реализуется под руководством прикрепленных тренеров в групповом формате. С учетом показателя минимальной наполняемости тренировочной группы на ССМ, составляющего 1 чел., проведение тренировочных занятий на ВСМ может быть организовано на индивидуальной основе (тренер одновременно работает с одним спортсменом).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами:

проходящими спортивную подготовку на ТЭ с третьего по пятый год спортивной подготовки и ССМ; в) проходящими спортивную подготовку на ССМ и ВСМ. При этом не превышаются единовременная пропускная способность спортивного сооружения и максимально допустимый (раздел 2.8) количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости, установленный настоящей Программой).

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки (ТЭ, ССМ, ВСМ), кроме основного тренера по виду спорта «легкая атлетика», допускается привлечение

дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки на условиях одновременной работы обоих тренеров со спортсменами.

Тренировочный процесс реализуется в соответствии с годовым тренировочным планом, составленным для лиц, проходящих спортивную подготовку соответствующем году ТЭ, ССМ, ВСМ.

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

Работа по индивидуальным тренировочным планам осуществляется на ССМ и ВСМ.

Годовой тренировочный план на всех этапах спортивной подготовки (ТЭ, ССМ, ВСМ) имеет продолжительность 52 недели и включает в себя:

- недели с регулярными тренировочными занятиями по утвержденному администрацией ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края», в том числе недели с дополнительным участием в спортивных соревнованиях;
- недели с участием в организованных тренировочных мероприятиях, планы проведения которых разрабатываются и утверждаются ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края» соответствии с порядком, указанным в главе VII.

Расписание тренировочных занятий обеспечивает возможность проходящим спортивную подготовку на ТЭ, совмещать ее с обучением в образовательном учреждении. Регулярные тренировочные занятия организуются в ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»

Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям планируются с учетом определенной ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края» целесообразности участия в них тех или иных спортсменов и признанной оптимальной продолжительности проведения в следующих границах:

- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям: до 18 дней – на ТЭ, до 21 дня – на ССМ, ВСМ;

- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России: до 14 дней – на ТЭ, до 18 дней – на ССМ, до 21 дня – на ВСМ;

- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям: до 14 дней – на ТЭ, до 18 дней – на ССМ, ВСМ;

- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации: до 14 дней – на ТЭ, ССМ, ВСМ;

Специальные тренировочные мероприятия планируются с учетом следующих требований:

- тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке с участием не менее 70% от состава лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном ее этапе: до 14 дней – на ТЭ, до 18 дней – на ССМ, ВСМ;

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

- тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования в соответствии с планом комплексного медицинского обследования: до 5 дней, но не более 2 раз в год на каждом из этапов (ТЭ, ССМ, ВСМ);

- тренировочные мероприятия в каникулярный период с участием не менее 60% от состава лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном ее этапе: до 21 дня подряд и не более 2 тренировочных мероприятий в год – на ТЭ;

- просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательное учреждение среднего профессионального образования, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта до 60 дней в соответствии с правилами приема – применительно к зачислению на ТЭ, ССМ, ВСМ.

1.4. Специфика соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Соревновательная деятельность на этапах спортивной подготовки (ТЭ, ССМ, ВСМ) включает в себя отборочных и основных соревнованиях по соревновательным дисциплинам легкой атлетики, в том числе для выполнения спортивных нормативов, необходимых для перевода занимающихся соответственно на ССМ (норматив кандидата в мастера спорта) и ВСМ (норматив мастера спорта России).

Минимальный объем соревновательных стартов установлен ФССП для каждого этапа спортивной подготовки и должен обеспечиваться вне зависимости от легкоатлетической специализации занимающихся (раздел 2.4).

Методически целесообразный (рекомендуемый) объем соревновательной практики зависит как от этапа и года спортивной подготовки, так и от легкоатлетической специализации.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «легкая атлетика»

В процессе занятий на ТЭ решаются следующие основные задачи:

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

В ходе занятий на этапе ССМ осуществляется решение следующих задач:

-формирование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся;
- повышение их функциональных возможностей;
- формирование профессионального подхода к выполнению тренировочных планов и участию в соревнованиях, соблюдению режима восстановления и питания;
- достижение положительной динамики и стабильности результатов при выступлении на спортивных соревнованиях;
- формирование теоретических знаний о правилах соревнований по легкой атлетике;
- формирование опыта судейства соревнований по легкой атлетике;
- укрепление знания антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

В процессе занятий на этапе ВСМ в круг решаемых задач входит:

- сохранение мотивации занимающихся к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высокой спортивной результативности;
- повышение их функциональных возможностей;
- достижение занимающимися спортивных результатов, достаточных для вхождения в спортивные сборную команду субъекта Российской Федерации;
- обеспечение участия спортсменов в официальных соревнованиях с демонстрацией стабильно высокой спортивной результативности;
- сохранение здоровья занимающихся.

1.2. Структура тренировочного процесса

1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку;
2. Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе, тактическую, теоретическую, психологическую;
3. Периоды отдыха
4. Восстановительные и медико-биологические мероприятия;

5. Инструкторская и судейская практика;
6. Тестирование и контроль;
7. Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)

1.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лёгкая атлетика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «лёгкая атлетика»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «лёгкая атлетика»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Максимальный возраст, лиц проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, определяется, организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

1.4. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спорт. мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (чел.)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	I разряд	12	8
	2г.			
	3г.			
	4г.			
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	КМС	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	МС, МСМК	15	1

1.5. Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	-	14	18	18	

	соревнованиям					
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/ или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год				Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

	физической культуры и спорта				

1.6. Требования к научно-методическому обеспечению

Цель научно-методического обеспечения:

Оптимизация и повышение эффективности тренировочного процесса на основе информации о состоянии спортсменов, их соревновательной и тренировочной деятельности.

Направления научно-методической деятельности:

1. Обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
2. Организация мониторинга тренировочной деятельности;
3. Повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
4. Разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
5. Подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;
6. Подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;
7. Сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

1.7. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

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

1.8. Требования к объему тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Этапный норматив	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до двух лет	свыше двух лет		

Количество часов в неделю	9	12	18	24
Количество Тренировочных занятий в неделю	4	6	6	7
Общее количество часов в год	468	624	936	1248
Общее количество тренировок в год	208	312	312	364

1.9. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

В организуемых и проводимых на этапах спортивной подготовки (ТЭ, ССМ, ВСМ) занятиях используются:

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

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

Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные занимающиеся, их узкой легкоатлетической специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного

Тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся.

Прикрепленные тренеры вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

При этом общее соотношение видов подготовки в макроструктуре занятий на отдельных этапах спортивной подготовки легкоатлетов должно быть ориентировано на следующие рамочные показатели, определенные ФССП (таблица 3).

1.10. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»

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

Бег на короткие дистанции				
Общая физическая подготовка (%)	17-32	15-20	12-17	11-16
Специальная физическая подготовка (%)	21-23	24-27	24-27	25-28
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-6	4-7	5-8
Техническая подготовка (%)	20-24	21-26	22-27	22-27
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой в том числе тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-9	7-10	8-11	8-11
Инструкторская и судейская практика	2-4	3-6	3-6	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
Общая физическая подготовка (%)	40-50	30-41	10-20	8-17
Специальная физическая подготовка (%)	10-12	12-15	25-30	29-34
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-6	4-7	5-8
Техническая подготовка (%)	14-18	15-20	17-22	13-17
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой в том числе тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-9	7-10	8-11	8-11
Инструкторская и судейская практика	1-3	2-4	3-5	3-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4	3-5	5-7
Для спортивных дисциплин: прыжки, метание				
Общая физическая	17-32	14-19	12-17	11-16

подготовка (%)				
Специальная физическая подготовка (%)	21-23	24-27	24-27	25-28
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-6	4-7	5-8
Техническая подготовка (%)	20-24	21-26	22-27	22-27
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой в том числе тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-9	7-10	8-11	8-11
Инструкторская и судейская практика	1-4	3-5	3-6	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	3-5	3-5	4-6

1.11. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Виды соревнований (соревновательные поездки)	Этапы 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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

-соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта легкая атлетика;

-выполнение плана спортивной подготовки;

-прохождение предварительного соревновательного отбора;

-наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

1.12. Структура годичного тренировочного цикла

Тренировочный процесс в ГБПОУ «КОРПК» проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Индивидуальная спортивная подготовка осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Тренировочные объёмы отражаются в индивидуальном плане подготовки спортсмена, и определяется рядом условий и задачами, поставленными на текущий год.

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на данном этапе многолетнего совершенствования. Поэтому естественно, что построение годичной подготовки на первом этапе многолетнего совершенствования, где основной задачей является создание предпосылок для их эффективного спортивного совершенствования в дальнейшем, принципиально отличается от построения подготовки, например, на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

В современной лёгкой атлетике подготовка в течение календарного года строится на основе двух или трёх, реже одного циклов. Это зависит от календаря спортивных соревнований и задач, которые ставятся на текущий год. В каждом макроцикле выделяют три периода – подготовительный, соревновательный и переходный.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику бега.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, акробатика, плавание). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Тренировки планируют на каждые 52 недели, включая 6 недель летних каникул, которые лица, проходящие спортивную подготовку, проводят в спортивном лагере, тренируясь и активно отдыхая, работая по индивидуальным планам.

Планирование спортивной подготовки. В планировании спортивной подготовки выделяют: макроциклы, мезоциклы микроциклы.

Макроцикл - большой тренировочный цикл типа годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Годичный цикл подготовки легкоатлетов (52 недели) строится на основе двух или трёх, реже одного циклов. Длительность циклов и периодов в течение года зависит от этапа многолетней подготовки календаря спортивных соревнований, уровня квалификации спортсмена, дисциплины лёгкой атлетики и других факторов.

Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и планируется тренировочная работа.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы в каждом макроцикле (годичном цикле) выделяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

В каждом из периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение определённых сторон подготовленности спортсменов.

В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий тренировки, вида легкой атлетики и других факторов продолжительность и содержание каждого периода отличаются.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально подготовительный.

Общеподготовительный этап (базовый). Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов.

Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) втягивающий. Он тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему нагрузок.

Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) базовый, направлен на решение главных задач этапа.

Специально подготовительный этап. Основная направленность - непосредственное становление спортивной формы. На этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, направленный на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

Подготовительный период делится на мезоциклы разного типа. При одно цикловом построении на общеподготовительном этапе выделяют:

а) втягивающий,

б) базовый;

на специально-подготовительном этапе:

а) базовый специализированно-физический,

б) базовый специально подготовительный,

в) контрольно-подготовительный.

Соревновательный период Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы, и на основе этого реализация ее в максимальных результатах.

Используются соревновательные и близкие к ним специально подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде. Применяются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Соревновательный период может делиться на два этапа. Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев.

Этап ранних стартов - развития собственно спортивной формы, длительностью в 4-6 микроциклов. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. Продолжительность этапа непосредственной подготовки к главному старту колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов.

Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обусловливающих высокий уровень спортивных достижений.

Другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом

специфики спортивной дисциплины, состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более) он наряду с соревновательными мезоциклами включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Важная задача переходного периода - анализ работы прошедшего года; составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель, зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. Основное содержание занятий в переходном периоде составляют общая физическая подготовка в режиме активного отдыха, общеподготовительные упражнения. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования и т.д.).

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Режим тренировочной работы. Тренировочные занятия с учащимися, проходящими спортивную подготовку, проводятся в соответствии с расписанием. Под расписанием тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя Учреждения и размещаемый на официальном сайте Учреждения (с соблюдением законодательства по защите персональных данных). Расписание тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» составляет:

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	свыше 2 лет	12
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	18
этап высшего спортивного мастерства	весь период	24

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

1.14. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка должна соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных её этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню очень высокому интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой.

При этом увеличивается риск травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Поэтому тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена и подобрать ему индивидуальную нагрузку, соответствующую только данному спортсмену на данном этапе подготовки. В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимальных результатов. При этом определяющим фактором является постепенное, последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объём и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

2.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Тренировочный процесс служит основной формой спортивной подготовки легкоатлетов. Он ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика . Ежегодное планирование тренировочного процесса рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации спортсменов, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

Направленность двигательных заданий в основной части занятия

Направленность двигательных заданий	Раздел основной части тренировочного занятия		
	Начало	Середина	Окончание
Силовые способности			X

Скоростные способности		X	
Координационные способности	X		
Выносливость	X		

Организация и проведение тренировочного занятия:

- своевременность начала занятий;
- подготовка и состояние места тренировочного занятия (условия в месте проведения занятий (температура и влажность воздуха), наличие спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся;
- подготовленность спортсменов к занятию и их эмоциональное настроение;
- подготовленность тренера к занятию (наличие и качество документов, сопровождающих тренировочный процесс (конспект тренировочного занятия, журнал учета групповых занятий спортивной школы, индивидуальные планы работы спортсменов).

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

2.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «Легкая атлетика» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме

спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

2.5.1. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	свыше двух лет
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	232
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	200

тренировочные сборы	100
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	70
инструкторская и судейская практика (часов)	30
медико-восстановительные мероприятия	70
работа по индивидуальным планам (часов)	90
тестирование и контроль	40

2.5.2. Этап совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
	весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	348
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	270
тренировочные сборы	130
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	170
инструкторская и судейская практика (часов)	30
медико-восстановительные мероприятия	100
работа по индивидуальным планам (часов)	130
тестирование и контроль	70

2.5.3. Этап высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
	весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	550
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	450
тренировочные сборы	150
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	166
инструкторская и судейская практика (часов)	30
медико-восстановительные мероприятия	100
работа по индивидуальным планам (часов)	130
тестирование и контроль	70

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль

физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технической, тактической подготовки; общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий Пермского края

Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 1.3 настоящей Программы.

4. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 2.9 настоящей Программы.

5. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 2.7 настоящей Программы.

6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены в пункте 1.10 настоящей Программы.

7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 4.3 настоящей Программы.

2.7. Планы восстановительных мероприятий

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так
и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на

восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка.

2.8. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

Допинг в спорте – это запрещенные к применению в спорте фармакологические препараты, методы и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата.

К допинговым средствам относят препараты следующих групп:

- стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики); - наркотики (наркотические анальгетики);

- анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства;
- бета-блокаторы;
- диуретики.

К допинговым методам относятся:

- кровяной допинг;
- фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями.

С точки зрения достигаемого эффекта спортивные допинги можно условно разделить на две основные группы:

- препараты, применяемые непосредственно в период соревнований для кратковременной стимуляции работоспособности, психического и физического тонуса спортсмена;
- препараты, применяемые в течение длительного времени в ходе тренировочного процесса для наращивания мышечной массы и обеспечения адаптации спортсмена к максимальным физическим нагрузкам.

Основной причиной широкого распространения допинга в современном спорте является убежденность некоторых тренеров и спортсменов в том, что без применения запрещённых веществ и методов невозможно достичь высоких спортивных результатов. Существующая система допинг-контроля в значительной степени ограничивает масштабы применения спортсменами запрещённых веществ и методов, в основном, в спорте высших достижений.

Однако кардинально проблему допинга в современном спорте можно решить, начиная антидопинговое просвещение со спортивных школ. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными Министерством спорта Российской Федерации, и антидопинговыми правилами, утверждёнными международными антидопинговыми организациями.

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1) использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода;

2) наличие запрещённых субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена;

3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе непредставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг контроля;

6) обладание запрещёнными субстанциями и (или) запрещёнными методами;

7) распространение запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода;

8) использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещённой субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещённого метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил

Комплекс антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Октябрь-Ноябрь, согласно плану работы ГБПОУ «КОРПК»

2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		Сентябрь-октябрь
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения		Сентябрь-октябрь
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		Январь-Февраль
5.	Прохождение курса «Антидопинг для спортсменов и персонала»		Ежегодно, январь
6.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Апрель-май

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 г.	10	10
	5 г.	10	10

этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	15	10
этап высшего спортивного мастерства	весь период	15	10

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «Легкая атлетика», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Легкая атлетика»; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;

4) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

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

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование проводится два раза в год: с 20 по 28 декабря и с 20 по 28 мая.

3.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более 9,3	не более 10,3
2.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более 25,5	не более 27,8
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 190	не менее 180
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				

4	Бег 60 м высокого старта	с	не более 9,5	не более 10,6
5	Бег 500 м	мин., с	не более1,44	не более 2,01
6	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 170	не менее 160
Для спортивной дисциплины: прыжки				
7	Бег 60 м высокого старта	с	не более 9,3	не более 10,5
8	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее 5,40	не менее 5,10
9	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 190	не менее 180
Для спортивной дисциплины: метание				
10	Бег 60 м высокого старта	с	не более 9,6	не более 10,6
11	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее 10	не менее 8
12	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 180	не менее 170

3.3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более 7,3	не более 8,2
2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более 38,5	не более 43,5
3.	Десятерной прыжок в длину с места	см	не менее 25	не менее 23
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 260	не менее 230
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
5	Бег 60 м высокого старта	с	не более 8	не более 9
6	Бег 2 км	мин., с	не более 6,00	не более 7,10
7	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 170	не менее 160
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба				
8	Бег 60 м высокого старта	с	не более 8,4	не более 9,2
9	Бег 5 км	мин, с	не более 17,30	-
10	Бег 3 км	мин	-	12

11	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 230	не менее 190
Для спортивной дисциплины: прыжки				
12	Бег 60 м высокого старта	с	не более 9,6	не более 10,6
13	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее 10	не менее 8
14	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 180	не менее 170

3.3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более 7,1	не более 7,9
2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более 37	не более 41
3.	Десятерной прыжок в длину с места	см	не менее 27	не менее 25
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 280	не менее 250
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
5	Бег 60 м высокого старта	с	не более 7,6	не более 8,7
6	Бег 2 км	мин., с	не более 5,45	не более 6,40
7	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 250	не менее 240
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба				
8	Бег 60 м высокого старта	с	не более 8,2	не более 8,9
9	Бег 5 км	мин	не более 17	-
10	Бег 3 км	мин	-	11,30
11	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 240	не менее 240
Для спортивной дисциплины: прыжки				
12	Бег 60 м высокого старта	с	не более 7,3	не более 8
13	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 260	не менее 240
14	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	1	-

	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	-	1
Для спортивной дисциплины: метание				
15	Бег 60 м высокого старта	с	не более 7,4	не более 8,3
16	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 280	не менее 250
17	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	1	-
18	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	-	1

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

Для оценки общей физической и специальной физической подготовки используются различные упражнения в зависимости от этапа подготовки и специализации спортсмена:

Спринт, барьеры – бег 60 м, 150 м, прыжок в длину с места.

Средние и длинные дистанции – бег 60 м, 500 м, прыжок в длину с места.

Прыжки– бег 60 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места.

Метания – бег 60 м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча (1- 3 кг) снизу-вперед с места.

Для оценки общей физической и специальной физической подготовки в группах спортивного совершенствования используются различные упражнения в зависимости от специализации спортсмена:

Спринт, барьеры – бег 60 м, 300 м, десятерной прыжок в длину с места, прыжок в длину с места.

Средние и длинные дистанции – бег 60 м, 2000 м, прыжок в длину с места.

Прыжки– бег 60 м, прыжок в длину с места, полуприсед со штангой.

Метания – бег 60 м, прыжок в длину с места, рывок штанги. Жим штанги лежа.

В исходном положении спортсмен лежит на горизонтальной скамье и удерживает штангу над грудью на вытянутых руках. Штангу необходимо опустить на грудь, а затем вернуть в исходное положение. Упражнение считается выполненным, штангу можно поставить на подставку. Упражнение предполагает жим максимально возможного веса 1 раз.

Критерием служит максимальный результат Рывок штанги -упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъем штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под не, это низкий сед или разножка Попова. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги. Критерием служит максимальный результат. Полуприсед со штангой - подлезьте под штангу, уперевшись в середину трапеции, поэтому руки можно поставить достаточно широко, удерживая штангу закрытым хватом. Поставьте ноги шире плеч, немного развернув носки в стороны. Медленно и подконтрольно присядьте, чтобы колено образовало угол в 110-120°.За счет усилия ног вернитесь в изначальное положение.

Бег 60 м, 150 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при

которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Бег 300 м. Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Упражнение выполняется с высокого старта. Критерием, служит минимальное время.

Бег 500 м, 2000 м, бег 3 км, 5 км (для определения общей выносливости).Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа, в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат.

Тройной прыжок в длину с места. Упражнение начинается толчком двумя ногами со взмахом рук от контрольной линии на покрытии исключающем жесткое приземление. После отталкивания, производится 3 прыжка с ноги на ногу, приземление на две ноги. Критерием служит максимальный результат.

Десятерной прыжок в длину с места. Упражнение начинается толчком двумя ногами со взмахом рук от контрольной линии на покрытии исключающем жесткое приземление. После отталкивания, производится 10 прыжков с ноги на ногу, приземление на две ноги. Критерием служит максимальный результат.

Бросок набивного мяча (1-3 кг) снизу-вперед с места. Бросок выполняется прямыми руками снизу вперед из положения приседа ноги врозь. Спина прямая. Критерием служит максимальный результат.

Организация тестирования

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки, исключение составляют требования к спортивным результатам: спортсмен переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Явка на прохождение тестирования обязательна для всех спортсменов. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления спортсмена из учреждения. Для спортсменов, не явившихся на тестирование по уважительной причине сдача будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи тестирования спортсмен имеет право на пересдачу, но не более одного раза.

Методы медико-биологического обследования

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсмена. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное, при поступлении в Учреждение и периодические (этапный контроль) два раза в год. Особое внимание при врачебном контроле спортсменов обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия лёгкой атлетикой;
- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям лёгкой атлетикой и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; - проверка соответствия условий занятий и образ жизни спортсмена(помещение, одежда, оборудование, питание),учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям. - при контроле за функциональным состоянием организма спортсменов решаются следующие вопросы:
- соответствуют ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе

требованиям лёгкой атлетики и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен» «требует дальнейших наблюдений»);

- соответствует ли уровень функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки;

- соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные правовые документы

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. (ред. 27.12.2018)

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 20.08.2017 г. № 673).

3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ (утв. Министром спорта РФ 12.05.2014 г.).

Список источников

1. Арселли, Э.Е. Тренировка в марафонском беге: научный подход/ Э.Е. Арселли.-М.: Терра-Спорт, 2009.-79 с.

4. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.

5. Бакланов Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвящение, 2011.- 9-10с.

6. Баева Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2011. - 81 с.

7. Всемирный антидопинговый кодекс [Электронный ресурс] http://rusada.ru/documents/the-wada-code/

Приложение №1
к программе спортивной
подготовки

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
Легкая атлетика			
1	2	3	4
1	Кубок Пермского края в помещении	Январь	по назначению
2	Чемпионат и Первенство Приволжского федерального округа в помещении	Январь	по назначению
3	ТМ по ОФП и СФП	Январь	по назначению
4	Чемпионат Пермского края в помещении	Февраль	по назначению
5	Первенство России юниоры, юниорки (до 23 лет) в помещении	Февраль	по назначению
6	ТМ по ОФП и СФП	февраль	по назначению
7	Всероссийские соревнования по метаниям	Февраль	по назначению
8	ТМ по ОФП и СФП	Февраль	по назначению
9	Первенство Приволжского федерального округа	Апрель	по назначению
10	Командный Чемпионат России	июнь	по назначению
11	Чемпионат России	июнь	по назначению
12	Первенство России среди юниоров и юниорок (до 23 лет)	июнь	по назначению
13	Чемпионат России по эстафетам	сентябрь	по назначению
14	ТМ по ОФП и СФП	ноябрь	по назначению