

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

Принято
на педагогическом совете
ГБУ ДО ПО «Комплексная СШОР»

Протокол от « 30 » января 2026г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика»**

*(Разработано на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта РФ
№1016 от 24.11.2025г.)*

Пенза
2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Нормативная часть.....	6
III. Методическая часть программы.....	15
3.1. Особенности учебно-тренировочного процесса	15
3.2. Основные средства, методы и условия подготовки	16
3.3. Содержание спортивной подготовки.....	18
3.3.1. Физическая подготовка.....	18
3.3.2. Техническая подготовка.....	25
3.3.3. Тактическая подготовка.....	27
3.3.4. Моральная, волевая и психологическая подготовка.....	28
3.3.5. Теоретическая подготовка.....	30
3.4. Восстановительные средства и мероприятия.....	31
3.5. Антидопинговые мероприятия.....	32
3.6. Гигиена, режим дня и основы спортивного питания при занятиях легкой атлетикой.....	33
3.7. Инструкторская и судейская практика.....	36
3.8. Техника безопасности и требования к инвентарю и оборудованию при занятиях легкой атлетикой.....	37
IV. Система контроля и зачетные требования.....	39
V. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка, необходимые для осуществления спортивной подготовки.....	46
VI. Перечень информационного обеспечения.....	50

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (утвержденными приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 г. № 1016).

Программа определяет основные направления и условия подготовки обучающихся по виду спорта лёгкая атлетика в период обучения и прохождения подготовки в ГБУ ДО ПО «Комплексная СШОР» на всех этапах спортивной подготовки.

Основная задача школы на отделении легкой атлетики – подготовка спортивного резерва сборных команд Пензенской области и Российской Федерации. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья спортсменов;
- подготовку спортивного резерва сборных команд Пензенской области и Российской Федерации;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры).

Считается, что начало истории современной лёгкой атлетики положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащихся колледжа в г. Регби (Англия) в 1837 г., после чего такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Англии.

Лёгкая атлетика как вид спорта объединяет более 120 видов, которые представлены в Общероссийской классификации и делятся на: мужские и женские, по возрастным группам, по времени и местам проведения соревнований. По преимущественному проявлению определённых двигательных умений, навыков, целей действия они делятся на: ходьбу и бег, где решаются задачи преодоления дистанций с максимальной скоростью; прыжки, в которых спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полёте; метания, где спортсменам необходимо послать снаряд на максимальное расстояние. Комплексным видом спорта, включающим в себя соревнования в беге, прыжках и метаниях, являются многоборья.

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

Перечень видов лёгкой атлетики в программе крупнейших международных соревнований

Виды лёгкой атлетики	Мужчины	Женщины
Ходьба	20 км, 50 км	20 км
Бег	100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 42 км 195 м, 110 м с барьерами, 400 м с барьерами,	100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 42 км 195 м, 100 м с барьерами, 400 м с барьерами,

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

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

- составлении тренировочных планов;
- составлении плана спортивных мероприятий.

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

Специфика организации учебно-тренировочного процесса.

Реализация Программы по виду спорта «легкая атлетика» осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со 2 года;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)

Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивной сборной команды Пензенской области и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика».

Основные задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства

Группы высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд Мастера спорта, Мастера спорта международного класса. Возраст обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивной сборной команды Пензенской области и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика».

Основные задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья

Обучение по Программе осуществляется на спортивных сооружениях г.Пензы и др. регионов России, соответствующих требованиям к материально-технической базе, инфраструктуре организаций и иным условиям, установленных Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки									Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап								
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год			
Количество часов в неделю	6	6	9	9	12	12	12	18	18	24	
Общее количество часов в год	312	312	468	468	624	624	624	936	936	1248	

Программа рассчитывается на 52 недели в году.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах (60мин) и не должен превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) -3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать более 8-ми часов.

В часовом объеме учебно-тренировочного занятия входит теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха

обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции, прыжки, метания						
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-79	72-77	29-38	18-25	18-23	16-21
2.	Специальная физическая подготовка (%)			22-29	26-33	26-35	26-35
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	1-2	2-4	2-6	3-7	3-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-17	13-18	24-30	25-31	28-35	26-36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	9-11	11-13	12-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	2-6	2-6	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6
	Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-79	72-77	50-60	41-51	20-25	17-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-19	25-36	29-38
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	1-2	1-4	2-6	3-7	5-10
4.	Техническая подготовка (%)	12-17	13-18	15-22	20-25	22-28	16-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-12	11-14	16-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-5	2-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6

Для спортивной дисциплины многоборье							
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-82	72-80	41-55	33-44	18-30	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)			20-34	20-31	31-43	32-48
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	1-2	1-4	2-6	3-6	4-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-21	15-24	21-26	23-28	21-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-10	6-10	8-12	8-12	12-16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	2-6	2-6	2-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6

Спортивные соревнования в лёгкой атлетике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки обучающихся. 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 лёгкая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лёгкая атлетика;
- выполнение плана обучения;
- 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.

Объем соревновательной деятельности

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

Структура годичного цикла.

Принцип круглогодичного учебно-тренировочного процесса является одним из определяющих условий для достижения эффективности занятий и высоких спортивных

результатов. Круглогодичная подготовка означает, что при различных вариантах планирования спортсмен ведет регулярную тренировку в течение 12 месяцев, выделяя из них несколько дней или недель для восстановления и отдыха.

Для эффективного планирования круглогодичной тренировки используется периодизация, т.е. деление на циклы, периоды, этапы. Их соотношение и продолжительность обусловлены следующими факторами: необходимостью участвовать в определенных календарных соревнованиях, спецификой вида легкой атлетики, уровнем подготовленности спортсмена, особенностью развития его спортивной формы.

В настоящее время в легкой атлетике принято рассматривать три основных варианта построения круглогодичной тренировки.

В первом варианте год составляет один большой цикл (**макроцикл**) тренировки и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период имеет продолжительность около 6 месяцев (ноябрь — апрель) и в свою очередь делится на три этапа: осенне-зимний подготовительный — 3 месяца (ноябрь—январь); зимне-соревновательный — 1 месяц (февраль); весенне-подготовительный — 2 месяца (март — апрель).

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

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

Первый вариант используется для подготовки начинающих легкоатлетов, спортсменов младших разрядов, а также хорошо подготовленных бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции, скороходов, метателей, не имеющих возможности соревноваться зимой.

Во втором варианте год состоит из сдвоенного цикла: осенне-зимнего — около 5 месяцев (15 октября—14 марта) и весенне-летнего — 6 месяцев (15 марта—14 сентября), а также переходного периода 3 — 4 недели (15 сентября—14 октября).

В свою очередь, осенне-зимний цикл делится на этапы осенне-зимний подготовительный (15 октября — 30 ноября) и специально-подготовительный (1 декабря — 31 января). В этот цикл входит и соревновательный период (1 февраля — 14 марта).

Весенне-летний цикл включает этапы весенне-подготовительный (15 марта—14 апреля) и специально-подготовительный (15 апреля — 31 мая), а также периоды подводящих (1—30 июня) и основных соревнований (1 июля—14 сентября).

Этот вариант применяется для подготовки тех легкоатлетов, которые имеют возможность соревноваться не только в летний период, но и зимой. Его значимость заключается в том, что участие в многочисленных состязаниях года улучшает подготовленность легкоатлетов и позволяет более качественно и регулярно контролировать учебно-тренировочный процесс. Двухцикловое построение календаря соревнований требует от тренера большого искусства в управлении спортивной формой спортсменов, в подборе средств и методов подготовки, их варьировании и тесно связано с текущим контролем за состоянием спортсмена и его работоспособностью.

Третий вариант годичного построения тренировки применяется для спортсменов, достигших предельно высоких для себя результатов и перешагнувших возрастную зону оптимальных возможностей. Состоит из нескольких (до четырех) коротких циклов по 3 — 4 месяца каждый. Особенностью этого варианта является участие спортсмена во многих соревнованиях в течение года с поддерживающими (иногда развивающими) тренировками и активным отдыхом между ними, а главная особенность — волнообразное изменение тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении года.

Для всех легкоатлетов, специализирующихся в скоростно-силовых видах, третий вариант дает положительные результаты.

Во всех трех вариантах построения годичного цикла **подготовительный период** состоит из двух этапов — общеподготовительного и специально-подготовительного. Соотношение между ними по затрачиваемому времени может быть выражено как 3:1 (для начинающих спортсменов) и 3:2 или 2:2 (для квалифицированных спортсменов).

Основные задачи в подготовительном периоде:

- улучшение общей и специальной физической подготовленности;
- дальнейшее развитие силы, быстроты, выносливости и других физических качеств спортсмена применительно к избранному виду легкой атлетики;
- совершенствование техники и разработка элементов тактики;
- улучшение моральных и волевых качеств;
- повышение уровня знаний в области теории и методики избранного вида легкой атлетики, а также в области гигиены, анатомии, физиологии, спортивной медицины и т.д.

Решению этих задач, в зависимости от подготовленности и специализации легкоатлетов, уделяется разное количество времени. Начинающие легкоатлеты много внимания уделяют общефизической подготовке и овладению элементами техники легкоатлетических упражнений. Квалифицированные спортсмены в этот период делают упор на специальную общефизическую подготовку и совершенствование техники своего вида. Бегуны на средние и длинные дистанции в своей подготовке преимущественно применяют соревновательные упражнения — бег в различных вариантах с разной интенсивностью. Прыгуны и метатели в этот период больше времени уделяют средствам общеподготовительного и специально-подготовительного воздействия. Барьеристы, прыгуны, метатели и многоборцы с хорошей физической подготовкой могут больше работать над техникой, а те, кто имеет проблемы в физической подготовленности, должны уделить ей наибольшее внимание. Вместе с тем важно, чтобы в подготовительном периоде не игнорировалась специальная направленность, особенно в технических видах легкой атлетики.

Соревновательный период должен преследовать цель — достижения наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки ответственных соревнований.

Основные задачи обучения в этот период:

- дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств, применительно к избранному виду легкой атлетики;
- упрочение навыка в спортивной технике;
- овладение разработанной тактикой и приобретение опыта соревнований;
- повышение уровня теоретических знаний;
- дальнейшее решение воспитательных задач.

В этом периоде важно с помощью повышения тренированности добиться, сохраняя спортивную форму, высоких показателей, рекордных достижений (за счет регулярного участия спортсменов в соревнованиях, прикидках, проверках, желательно в конце каждой недели).

На первом этапе соревновательного периода легкоатлеты должны много тренироваться, не бояться участвовать в соревнованиях, цель которых — проверить подготовленность спортсмена, выявить слабые стороны и определить пути их исправления. Участие в соревнованиях на этом этапе не должно вызывать особых изменений в тренировках; прежде всего не следует снижать нагрузки, необходимо проверить свои возможности, повысить тренированность, оценить эффективность тренировочного процесса, привыкнуть к новым условиям. Обычно уже после первых соревнований можно сделать выводы, которые позволят внести поправки в учебно-тренировочный процесс и лучше подготовиться к дальнейшим соревнованиям.

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

Средства и методы тренировки в соревновательном периоде не столь разнообразны, как в других периодах. Здесь больше используются упражнения избранного вида легкой атлетики и

специально-подготовительные средства. Разнообразие создается изменением методов и способов выполнения упражнений, а также сменой мест занятий (стадионы с различным покрытием, парк, лес, пляж и др.). В целом тренировочная и соревновательная нагрузка, ее объем и интенсивность, сложность и напряженность в соревновательном периоде имеют значительные колебания волнообразного характера. С приближением ответственных соревнований общая нагрузка снижается, хотя интенсивность занятий изменяется по-разному, в зависимости от видов легкой атлетики.

Переходный период необходим для восстановления сил спортсмена после напряженного соревновательного сезона. Цель этого периода — подвести спортсмена к началу занятий, в новом большом цикле, полностью отдохнувшим, здоровым, не снизившим своих физических качеств и не утратившим технических навыков. В этот период, в первую очередь, необходимо поддерживать достигнутый уровень физической подготовленности. Важно учесть и особенности видов легкой атлетики. В переходном периоде бегуны и скороходы используют свой вид специализации, уменьшая нагрузки, а спринтеры, барьеристы, прыгуны и метатели могут не включать свой вид легкой атлетики в занятия (особенно высококвалифицированные спортсмены), занимаясь упражнениями из других видов спорта.

После ответственных соревнований во всех случаях дается кратковременный отдых. Если на протяжении года используются два и более макроциклов, то между первым и вторым, вторым и третьим макроциклами переходный период может отсутствовать, хотя отдых на протяжении нескольких дней (микроцикл), будет необходим, и лучше, чтобы он был активным. Такие микроциклы называют сдвоенными или строенными. В таблице приведены примеры продолжительности поэтапной подготовки в годичном цикле для квалифицированных легкоатлетов различных специализаций.

Рекомендуемая продолжительность поэтапной подготовки квалифицированных легкоатлетов различных специализаций в годичном цикле тренировки

Циклы, периоды, этапы	Продолжительность, количество недель
<i>Спринтеры и барьеристы</i>	
Осенне-зимний цикл	26 ± 2
<i>Подготовительный период</i>	16 ± 2
Втягивающий этап	2 ± 1
1 -й базовый этап	11 ± 2
Зимний предсоревновательный	3 ± 1
<i>Соревновательный период</i>	8 ± 2
Восстановительный этап	2 ± 1
Весенне-летний цикл	26 ± 2
<i>Подготовительный период</i>	13 ± 2
2-й базовый этап	9 ± 2
Летний предсоревновательный	4 ± 1
<i>Соревновательный период</i>	11 ± 2
Этап развития спортивной формы	6 ± 1
Этап реализации спортивной формы	5 ± 1
Восстановительный этап	2 ± 1

Бегуны на средние и длинные дистанции	
Осенне-зимний цикл	25 ± 2
<i>Подготовительный период</i>	17 ± 2
Этап послесоревновательной реабилитации	6 ± 1
Этап осенне-зимней базовой подготовки	7 ± 1
Этап предсоревновательной подготовки	4 ± 1
<i>Соревновательный период</i>	8 ± 2
Этап развития спортивной формы	4 ± 1
Этап реализации спортивной формы	4 ± 1
Весенне-летний цикл	27 ± 2
<i>Подготовительный период</i>	11 ± 2
Этап послесоревновательной реабилитации	2 ± 2
Этап весенней базовой подготовки	5 ± 1
Этап предсоревновательной подготовки	4 ± 1
<i>Соревновательный период</i>	13 ± 2
Этап развития спортивной формы	7 ± 1
Этап реализации спортивной формы	6 ± 1
<i>Переходный период</i>	3 ± 1
Марафонцы и скороходы	
Долгосрочный цикл	18 ± 3
Восстановительный этап	3 ± 1
Базовый этап	13 ± 2
Соревновательный этап, включающий выступление в основном соревновании	2 ± 1
Краткосрочный цикл	12 ± 2
Восстановительный этап	2 ± 1
Базовый этап	7 ± 1
Соревновательный этап, включающий выступление в основном соревновании	3 ± 1
Прыгуны	
Осенне-зимний цикл	26 ± 3
<i>Соревновательный период</i>	7 ± 2
Этап функциональной подготовки	6 ± 1
Этап скоростно-силовой подготовки	5 ± 1
Этап специальной (прыжковой) подготовки	6 ± 2
Восстановительный этап	2 ± 1
Весенне-летний цикл	26 ± 3
<i>Подготовительный период</i>	11 ± 2
Этап функциональной подготовки	4 ± 1
Этап скоростно-силовой подготовки	4 ± 1
Этап специальной (прыжковой) подготовки	3 ± 1
<i>Соревновательный период</i>	12 ± 2
Этап развития спортивной формы	8 ± 2

Этап основных соревнований	4 ± 1
Восстановительный этап	3 ± 1
Метатели	
Годичный цикл	52
<i>Подготовительный период</i>	28 ± 2
Установочный этап	4 ± 1
Этап совершенствования элементов техники и специальных физических качеств	14 ± 2
Этап совершенствования целостной структуры соревновательных движений и дальнейшего повышения уровня специальной подготовленности, включающий этап зимней (3-5 недель) соревновательной подготовки	10 ± 2
<i>Соревновательный период</i>	21 ± 2
Этап весенней соревновательной подготовки	5 ± 1
Этап развития спортивной формы	6 ± 1
Этап высшей соревновательной готовности	10 ± 1
<i>Переходный период</i>	3 ± 1

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

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	21	21	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	21	21	21
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Различия видов лёгкой атлетики требуют различий и в системе подготовки. Вместе с тем имеются и общие, обязательные для всех видов лёгкой атлетики научно-методические положения в организации, планировании и построении тренировки, в обеспечении эффективной предсоревновательной подготовки, в достижении и сохранении спортивной формы и т. д. В целом общие закономерности и положения, на которых базируется подготовка во всех видах лёгкой атлетики, составляют её основы.

Спортивная подготовка представляет собой определённую систему закономерно связанных друг с другом частей и положений.

Система спортивной подготовки (ССП) направлена на достижение поставленной цели (рекорд, победа) путём решения конкретных для данного спортсмена задач тренировки: развитие двигательных качеств, овладение техникой, укрепление здоровья и др.

Таким образом, путь к достижению поставленной цели лежит через процесс спортивной подготовки, управление этим процессом и условия его подготовки.

Процесс спортивной подготовки идет по трем взаимосвязанным и взаимообусловленным направлениям: воспитание, обучение, физическое развитие.

Все эти стороны подготовки органически взаимосвязаны единством организма человека, его физиологической основой, образованием условнорефлекторных связей, “содружеством” в деятельности органов и систем, руководящей ролью функции головного мозга. Любое упражнение не может быть строго локальным. Как бы специфично ни направлялись воздействия на какой-либо орган или одну систему, они будут в определенной мере отражаться и на других органах и системах, а также и на всём организме в целом. Естественно, что тренер должен всегда помнить, учитывать и использовать эффект одновременного воздействия тренировочного упражнения, соревновательной нагрузки, внешних условий и других средств подготовки на организм спортсмена, его психическую сферу.

Следовательно, при выполнении одного и того же упражнения можно одновременно овладевать разными сторонами подготовки, но обычно одной из них в большей степени; например, во время обучения спортивной технике у спортсмена развиваются и воспитываются физические и волевые качества, но наибольшие требования предъявляются к его координационным возможностям. Следовательно, это упражнение преимущественно для обучения. Таким образом, указанные выше стороны подготовки названы по преимущественному признаку. Используя это, тренер может, например, проводя длительный бег с целью повышения аэробных возможностей, одновременно воспитывать волю к перенесению утомления, укреплять и улучшать эластичность мускулатуры и связок нижних конечностей, следить за овладением правильной техникой бега.

На практике указанные три основных направления подготовки легкоатлетов реализуются через общую физическую, специальную физическую, техническую и теоретическую подготовку.

3.1. Особенности учебно-тренировочного процесса

Спортивная тренировка основывается на общих педагогических принципах - *сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и др.* В то же время тренировочный процесс в лёгкой атлетике обладает своими особенностями и отличительными чертами. Назовем главные из них.

1. Характерной чертой тренировочного процесса легкоатлетов является его многообразие. По существу, лёгкая атлетика, как ни один другой вид спорта, состоит из большого количества разных видов. Принято объединять эти виды на основе естественной двигательной деятельности человека, т. е. ходьбы, бега, прыжков и бросания предметов. Однако по специфике тренировочного процесса, направленного на преимущественное развитие ведущих в той или иной группе видов лёгкой атлетики физических качеств, принято следующее деление:

- а) скоростные виды, характеризующиеся высокой частотой движений при определённой величине усилий (спринтерский и барьерный бег до 400 м);
- б) скоростно-силовые виды, характеризующиеся кратковременными и мощными усилиями в основной фазе движения (прыжки, метания);
- в) виды, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (ходьба, бег на средние и длинные дистанции);
- г) виды, характеризующиеся комплексным развитием качеств (многоборья).

Тренировочный процесс в этих группах при общих закономерностях его развития имеет тенденцию дальнейшего разделения внутри каждой из групп по задачам, этапам подготовки, средствам и методам.

2. Лёгкая атлетика относится к группе видов спорта, достижения в которых выявляются через одну избранную форму техники, имеющую постоянный состав и структуру движений. Стабильность этой техники обусловлена относительным постоянством внешних условий, строго определённых правилами соревнований. Внешние условия могут меняться под влиянием метеорологических факторов (дождь, ветер, солнце) и отчасти состава покрытия.

По особенностям режима двигательной деятельности виды лёгкой атлетики можно разделить на две группы:

1) Виды, техника которых направлена на умение развивать напряжение мышц максимальной мощности в определённой координации в соответствии с двигательными задачами (спринтерский, барьерный бег, прыжки, метания).

2) Виды, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости при оптимальных условиях интенсивности. Техника этих видов направлена на экономизацию расхода физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих усилий (ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции).

3) При большом многообразии видов лёгкой атлетики имеется существенная разница в степени зависимости спортивного результата от физической или технической подготовленности спортсмена. При постоянной форме техники достижение спортивного результата в лёгкой атлетике зависит от гармоничного сочетания техники и функциональной подготовки, но при ведущей роли последней.

4) Тренировочный процесс в лёгкой атлетике имеет в основном двухцикловое построение, хотя некоторые спортсмены ещё строят свою тренировку как один цикл в году (ходьба, бег на длинные дистанции, некоторые виды метаний)

В настоящее время почти во всех видах лёгкой атлетики спортсмены участвуют и в зимних соревнованиях. В основном годовая подготовка делится на два цикла - осенне-зимний и весенне-летний.

5) Так как соревнования по лёгкой атлетике проводятся главным образом летом, то осенне-зимний цикл отличается длительным подготовительным периодом и коротким соревновательным, а весенне-летний цикл, наоборот, длительным и более напряженным соревновательным периодом.

3.2. Основные средства, методы и условия подготовки

В тренировке легкоатлетов используются физические и идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка, определенные условия внешней среды, средства восстановления и гигиенический режим.

Физические упражнения. Посредством систематического выполнения физических упражнений легкоатлеты совершенствуются в технике, тактике, развивая свои физические и волевые качества. Физические упражнения являются главным средством подготовки и делятся на три основные группы:

1-я группа. Упражнения в том виде лёгкой атлетики, в котором спортсмен специализируется, включая все элементы и варианты этого вида.

2-я группа. Общеразвивающие физические упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:

а) упражнения из других видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика, спортивные игры и др.), применяемые для общего физического развития, но соответственно специфике своего вида лёгкой атлетики: для развития общей выносливости и укрепления здоровья - кроссы летом и ходьба на лыжах зимой; для развития и укрепления мускулатуры - упражнения с тяжестями; для приобретения быстроты - спринтерский бег; для развития ловкости и улучшения координации движений - игры в баскетбол и упражнения на гимнастических снарядах;

б) общеукрепляющие подготовительные упражнения с различными предметами: палками, скакалками, булавами, гантелями и др. - и без них; упражнения на снарядах и тренажерах, наклоны, повороты, размахивание, вращение, сгибание и разгибание конечностей, прыжки и др. Общеразвивающие подготовительные упражнения предназначены для всестороннего физического развития в первую очередь новичков и малоподготовленных легкоатлетов; они используются и для исправления основных дефектов телосложения.

3-я группа. Специальные упражнения обычно представляют собой элемент, часть или “связку” нескольких движений, взятых из данного вида лёгкой атлетики. Необходимо, чтобы по кинематической и динамической характеристикам движений, а также по психологической направленности специальные упражнения подходили бы возможно ближе к избранному виду лёгкой атлетики или его части. Специальные упражнения выполняются со снарядами (легкоатлетические, набивные мячи, мешки с песком, гантели, гири, штанга, груз на блоках и др.), на снарядах (гимнастические барьеры, канат и др.) и без снарядов.

Избранный вид лёгкой атлетики и специальные упражнения выполняются также в усложнённых условиях: в горной местности, в барокамере, на мягкой дорожке, на трудном профиле пути, при встречном ветре, дожде и в условиях “поля боя”. Это необходимо для психологической подготовки легкоатлетов, воспитания у них волевых качеств. Облегченные условия: попутный ветер, тяговые и лидирующие устройства, снаряды уменьшенного веса и др.

В зависимости от внешних условий выполнение упражнений, их целенаправленность и воздействие на спортсмена могут изменяться.

Идеомоторные упражнения - мысленное исполнение движения или действия. Их эффект основан на двигательных и функциональных реакциях, автоматически возникающих у человека в момент представления о движении. Эти реакции, хотя и очень слабые, в точности соответствуют тем, что возникают при практическом выполнении этого упражнения, его части, элемента, связки, могут способствовать овладению техникой и тактикой, настраивать на предстоящее фактическое выполнение, упрочивать навык. В процессе идеомоторного упражнения может начинаться образование двигательного навыка.

Аутогенная тренировка - воздействие на психологическое состояние (для отдыха, снижения возбуждения, предстартовой настройки, преодоления рекордных рубежей) посредством самовнушения спортсмена или внушения тренера или психолога.

Музыка и ритмолидеры. С их помощью можно делать занятия более эмоциональными, увеличивать объём тренировки, её интенсивность.

Места занятий. В настоящее время повысились требования к местам занятий. Синтетические дорожки, места для прыжков и метаний, амортизационные подушки для приземления стали обязательными для стадионов и манежей. Рекомендуется иметь дорожку из мягкого синтетического материала, опилок или песка, с травяным покровом; наклонную дорожку, которая дает возможность повысить объём и интенсивность упражнений.

Важную роль играют тренировка в избранном виде лёгкой атлетики и выполнение специальных упражнений в условиях, идентичных соревновательным, и более усложненным.

Разнообразие внешних условий также влияет на тренировку. Проведение занятий на различных стадионах, в парках, лесу, на берегу реки повышает эмоциональность тренировки, помогает увеличить объём работы, предупреждает перетренировку.

Горные условия. Важное значение имеет подготовка в условиях среднегорья (1500 - 3000 м над уровнем моря). Тренировка там в течение 20 - 30 дней повышает работоспособность спортсмена. Эффективность тренировки в среднегорье проявляется после возвращения

спортсмена в обычные условия. В первые 5 дней после спуска с гор результаты (особенно в спортивной ходьбе, беге на 400 м и более) могут значительно повышаться. Затем в период реаклиматизации (6 - 14 дней) работоспособность, как правило, понижается, но в последующие 10 - 14 дней достигает наивысшего уровня.

Горная тренировка перед соревнованиями планируется с таким расчетом, чтобы можно было стартовать через 2 недели после спуска с гор, при этом следует учитывать индивидуальные особенности спортсмена.

Гигиенический режим (питание, сон, распорядок дня и др.) и естественные факторы природы (солнце, воздух, вода) - важные средства улучшения состояния ЦНС, укрепления здоровья и закаливания. Они повышают жизнедеятельность легкоатлета, позволяют ему больше и эффективнее тренироваться, достичь высоких спортивных результатов, быстрее восстановить свои силы после занятий.

Методы тренировки. Средства тренировки и условия, в которых она проводится, органически взаимосвязаны с методами тренировки, определяющими характерные особенности выполнения упражнения.

Главный метод спортивной тренировки - это метод упражнения, т. е. повторного выполнения движений или действий. В зависимости от задач тренировки и возможностей легкоатлетов метод изменяется, принимая различные формы (повторный, переменный, интервальный, круговой, "до отказа", контрольный, соревновательный и др.).

Средства восстановления. В подготовке легкоатлетов, особенно на этапе высшего мастерства, большое внимание уделяется средствам восстановления функциональных возможностей спортсменов. Восстановлению содействуют: различные формы массажа, баня, гидропроцедуры, физиотерапия, витаминизация, рациональное питание. Восстановлению также способствуют оптимальное чередование занятий и недельных циклов с различной нагрузкой, активный и пассивный отдых, вариативность методов тренировки, разнообразие мест и условий занятий и др.

3.3. Содержание спортивной подготовки

Содержание спортивной подготовки состоит из разделов физической, технической, моральной, волевой, психологической и теоретической подготовки. Все виды подготовки органически взаимосвязаны, составляют единый процесс спортивного совершенствования легкоатлета и осуществляются с помощью общих и специальных тренировочных средств, методов и нагрузок различной формы, применяемых в ходе занятий и спортивных соревнований.

3.3.1. Физическая подготовка

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку. ОФП направлена на общее развитие организма обучающегося: укрепление систем организма, повышение функциональных возможностей, улучшение координационных возможностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Для достижения этих целей применяются разнообразные физические упражнения.

Подбор упражнений осуществляется с учётом особенностей и требований специализации, например ОФП у метателей значительно больше по объёму и силовым упражнениям, чем у бегунов на длинные дистанции.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на высокое развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма обучающегося (в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида лёгкой атлетики). Для этого используются упражнения в избранном виде лёгкой атлетики и специальные упражнения.

Специальная подготовка для обучающихся должна состоять из упражнений, возможно более точно по кинематике и динамике схожих с избранным видом лёгкой атлетики или его элементом, частью.

Для ОФП в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие, а для специальной - упражнения строго направленные. Однако и в ОФП также применяются строго направленные упражнения для устранения отдельных недостатков в физическом развитии, дефектов телосложения, осанки и т. п.

С возрастом и ростом мастерства обучающегося количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными.

Объём упражнений ОФП в системе тренировки обучающегося в значительной степени определяется уровнями компонентов его подготовленности. Среди них есть компоненты, общие для всех легкоатлетов. Это прежде всего касается работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессов обмена и выделения. Для повышения функциональных возможностей этих систем широко используется тренировка в продолжительном беге, в кроссах, в ходьбе на лыжах. Это позволяет метателям, прыгунам, спринтерам и барьеристам повысить общие функциональные возможности организма и соответственно увеличить объём специальной тренировки, улучшить восстановительные способности. Можно указать на обязательные для всех женщин упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса и внутритазовой мускулатуры.

Наибольшее значение сегодня имеют упражнения ОФП в целях повышения функциональных возможностей обучающегося применительно к спортивной специализации. Например, метателям упражнения на гибкость следует делать с силовой нагрузкой, барьеристам - с использованием маховых движений; прыгунам, метателям упражнения для развития силы выполнять как можно быстрее, бегунам на длинные дистанции - медленнее, с меньшим весом, но большей продолжительности.

Ряд упражнений ОФП из “чужих” видов спорта используются спортсменами также на разгрузочном этапе тренировки, когда нужно дать мышцам работу, а психике, нервной системе - отдых, (например, медленный бег в лесу после большой тренировочной нагрузки).

Развитие силы

Высокий уровень развития мышечной силы во многом определяют достижения в спринте, барьерном беге, прыжках и метаниях. При этом сила должна проявляться в минимальный промежуток времени, тем самым обеспечивая мощность выполняемых движений.

Развитие способности проявлять силу обусловлено улучшением нервно-мышечной координации, воспитанием умения создавать большие волевые усилия, увеличением мышечной массы.

В тренировке большинства легкоатлетов постоянно применяются упражнения для развития силы. Однако основное внимание уделяется подготовке тех мышечных групп, работа которых наиболее важна при выполнении данного вида лёгкой атлетики. Для совершенствования нервно-мышечной координации в движениях, требующих большой силы, используются упражнения с переменной величиной усилий. Для развития умения проявлять значительную мышечную силу применяются методы больших и максимальных усилий.

Для увеличения мышечной массы упражнения непрерывно выполняются до тех пор, пока из-за усталости мышц не начнёт нарушаться правильность движений. Такой метод “до отказа” используется также с целью укрепления мышц и связок суставно-связочного аппарата. Сила, проявляемая строго применительно к требованиям избранного вида лёгкой атлетики, называется специальной. Сила, проявляемая в разнообразных движениях, называется общей и входит органической частью в ОФП.

Специальная сила развивается посредством упражнений, по характеру и структуре возможно более схожих с избранным видом лёгкой атлетики, с его частью или элементом. Для развития общей силы используются разнообразные по координации и усилиям упражнения. Общая сила развивается посредством многих упражнений - начиная от элементарных, и кончая целостным видом лёгкой атлетики (прыжок, метание, бросок со старта). Наибольшее значение имеют упражнения с отягощением (гантели, мешок с песком, набивные мячи, пояс, гири, штанга, тяжелый камень и др.), а также на преодоление собственного веса (прыжки, приседания,

многоскоки, подтягивания собственного веса) и упражнения на сопротивление партнера. Используются также различные тренажёрные устройства: маятниковые, качельные, центробежные, пружинные, ударные и др.

Упражнения для развития силы применяются в большей мере в подготовительном периоде тренировки и в меньшей - в соревновательном. Основные упражнения для развития силы, требующие больших усилий и напряжений, включаются в тренировочные занятия 3 раза в неделю, а упражнения с меньшей нагрузкой - в каждое занятие.

Взросшая сила отдельных мышечных групп может быть использована в беге, прыжках и метаниях только на основе высоко-координированной нервно-мышечной деятельности, которая наиболее эффективно совершенствуется при выполнении целостного двигательного акта. Поэтому упражнения для развития силы в недельном цикле должны сочетаться с повторным выполнением целостного двигательного акта без отягощений.

Развитие выносливости

Выносливость необходима всем легкоатлетам не только для участия в соревнованиях, но и для выполнения большого объёма тренировочной работы.

Выносливость разделяют на общую и специальную. Первая является частью общей физической подготовленности спортсмена, вторая - частью специальной подготовленности.

Общая выносливость развивается с помощью всех физических упражнений, включаемых в тренировку, в том числе и специальных. Наилучшее средство приобретения общей выносливости - длительный бег с умеренной интенсивностью (особенно кроссы), а также ходьба на лыжах.

Специальная выносливость определяется специфической подготовленностью всех органов и систем спортсмена, очень высоким уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к виду лёгкой атлетики. Особое значение имеет способность спортсмена продолжать работу при усталости, проявляя сильные волевые качества. Специальная выносливость связана также с рациональностью, экономичностью техники и тактики. Специальная выносливость своеобразна в разных видах лёгкой атлетики, поэтому в каждом из них необходима своя методика её развития.

Основной путь развития специальной выносливости прыгунов и метателей - это многократное выполнение основного упражнения избранного вида лёгкой атлетики и специальных упражнений.

Специальная выносливость многоборца основана на отличной общей выносливости и на специальной выносливости во всех упражнениях, входящих в многоборье. Тренировка два дня подряд по полной программе многоборья является высокоэффективным средством повышения специальной выносливости.

Различия в методике развития специальной выносливости у бегунов на различные дистанции определяются прежде всего физиологическими особенностями в деятельности органов и систем и всего организма в целом, связанными с интенсивностью и продолжительностью бега. Особенно важно при этом учитывать соотношение кислородного запроса и его потребления. Недостаток кислорода резко снижает работоспособность, особенно при продолжительной работе. Очень велика роль и психических возможностей легкоатлета, его способности продолжать работу не снижая интенсивности, независимо от развивающегося утомления.

В развитии специальной выносливости скороходов и бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции значительную роль играет повышение возможностей организма длительное время поддерживать на высоком уровне равновесие между кислородным запросом и его потреблением (аэробный режим), а также бороться с наступающим утомлением при постепенно возникающей и все увеличивающейся кислородной задолженности. Следовательно, целью тренировочного процесса является повышение функциональных возможностей дыхательной и особенно сердечно-сосудистой системы, сохранение относительно "устойчивого состояния" при более высоком кислородном запросе, вызванном большей скоростью продвижения (более высокая критическая скорость).

Бег на средние дистанции характеризуется резким увеличением потребления кислорода в первые 1 - 2 мин, которое затем достигает наивысшего уровня и в течение небольшого отрезка времени не меняется. Однако такое устойчивое состояние величины потребления кислорода в данном случае обуславливается тем, что организм уже не может дальше повышать потребление кислорода, так как достиг физиологического предела. Таким образом, во время бега на средние дистанции кислородный запрос превышает его фактическое потребление, что создает кислородную задолженность. Чем выше скорость бега, тем задолженность больше, тем в большей мере работа происходит в анаэробном режиме и тем быстрее наступает утомление.

Спортсмен, тренируясь с большей скоростью и создавая тем самым новые функциональные трудности для организма, приучает его довольствоваться меньшим, чем требуется, объемом кислорода, но использовать его эффективнее. С этой же целью применяются тренировки в среднегорье, в барокамере, при уреженном дыхании, дыхании с преодолением сопротивления (через трубку) и др.

Существенно отличается развитие выносливости у бегунов на 400 м. Бег на эту дистанцию происходит с очень большой скоростью при неудовлетворяемом запросе кислорода, несмотря на предельное его потребление. Следовательно, совершенствование анаэробных механизмов - одна из главных задач в развитии специальной выносливости у бегунов на 400м.

Обучающийся, специализирующийся на 100 и 200 м, в считанные секунды способен “взорвать” свои энергетические возможности, вследствие чего создается очень большая кислородная задолженность, а в мышцах быстро накапливаются продукты обмена. В результате интенсивно прогрессирует утомление мышц и снижается скорость бега. Следовательно, выносливость в коротком спринте обеспечивается прежде всего анаэробными возможностями организма.

Чтобы улучшить выносливость спринтера, ему необходимо совершенствовать соответствующие корковые процессы и деятельность нервно-мышечного аппарата, повышать эффективность биохимических процессов в мышцах, использовать кислород, имеющийся в крови. Совершенствовать органы и системы, от которых зависит выносливость в беге на 100 и 200 м, можно только в таких и близких к ним условиях.

Специальная выносливость в беге зависит от “запаса скорости”. Если спортсмен способен пробежать очень быстро короткое расстояние, то ему легче пробежать более длинную дистанцию, но с меньшей скоростью. Существует определённая зависимость между максимальной скоростью на коротком отрезке и средней скоростью в беге на дистанцию, в которой легкоатлет специализируется. Разница в секундах между максимальной скоростью и средней может служить своеобразным коэффициентом выносливости. Чем меньше разница, тем выше коэффициент выносливости. При определении разницы берётся лучший результат в беге на 100 м с низкого старта и среднее время бега на 100 м при прохождении всей дистанции, также с лучшим результатом. Чем длиннее дистанция, тем больше разница у одного и того же спортсмена между средним временем и лучшим результатом в беге на 100 м. Подобные данные, полученные на основании обобщения результатов сильнейших бегунов мира, приведены в таблице.

Коэффициент выносливости в беге

Дистанция, м	Разница в секундах между средним временем на 100 м при беге на дистанции и лучшим результатом в беге на 100 м
400	0,9 - 1,0
800	2,5 - 2,6
1500	3,2 - 3,4
5000	4,1 - 4,4
10000	4,9 - 5,9

Зная свой лучший результат в беге на 100 м с низкого старта, бегун может определить по таблице возможное для себя достижение на более длинной дистанции, разумеется, если будет

настойчиво и правильно тренироваться. Так, если бегун пробегает 100 м за 11,0 с, то он должен пробежать 800 м не хуже ($11,0 \text{ с} + 2,6 \text{ с} = 13,6 \cdot 8 = 108,8 \text{ с}$) 1 мин 48,8 с.

Развитие быстроты

Способность быстро выполнять движения - одно из важнейших качеств легкоатлетов, даже у тех, у которых это качество не является ведущим. Высокий уровень быстроты позволяет им легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе. Поскольку быстрота движений у легкоатлетов всегда связана с проявлением значительной силы, это качество часто называют скоростно-силовым.

Быстрота движений спортсмена в первую очередь определяется соответствующей нервной деятельностью коры головного мозга, вызывающей напряжение и расслабление мышц, направляющей и координирующей движения. Она в значительной мере зависит от совершенства спортивной техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а в продолжительной работе - и от выносливости спортсмена. Следовательно, улучшение этих компонентов определяет развитие быстроты движений спортсмена.

Очень важна для быстроты совершенная техника бега, прыжка или метания. Особая роль отводится умению выполнять быстрые движения свободно, без излишних напряжений мышц, расслабляя их, когда они не должны работать. Это достигается многократным повторением основного упражнения своего вида лёгкой атлетики при усилиях, ниже максимальных - на 0,7 - 0,9 максимума. Часто в результате многократных повторений в одном и том же максимальном ритме создается привычность, автоматизация движений, основанная на образовании определенного стереотипа в коре головного мозга. Это препятствует росту быстроты. Спортсмен не всегда может “порвать” образовавшиеся рефлекторные связи, изменить динамический стереотип и перейти на новый, более быстрый темп.

Чтобы сломать установившийся динамический стереотип, надо неоднократно выполнять движения как можно быстрее, проявляя значительные волевые усилия. Следует использовать облегченные условия, позволяющие выполнять прыжок, бег или метания с максимальной быстротой движений (например, метателям тренироваться с облегченными снарядами, что позволяет делать бросок быстрее). Можно использовать наклонную дорожку (наклон 2 - 3°)

Быстроту отталкивания прыгунам в высоту можно повысить, преодолевая предельные высоты и превышающие их. Для повышения быстроты движений бегунов на короткие дистанции можно использовать групповой метод проведения занятий. При совместных стартах, ускорениях и беге на отрезках у спринтеров появляется стремление убыстрить движения, достичь ещё большей скорости. Для этой же цели надо применять гандикап (бег с форой). Бегунам полезно тренироваться в облегченных условиях, позволяющих выполнять движения с быстротой, превышающей достигнутую. Полезны также бег по наклонной дорожке (наклон 2 - 3°), выбрасывание со старта с помощью резиновых шнуров и др.

Облегчать условия можно лишь настолько, насколько они обеспечивают такую быстроту, которую можно воспроизвести и в обычных условиях. Прежде чем переходить к такой тренировке, необходимо укрепить мышцы, максимально участвующие в этом движении, увеличить их силу и эластичность, повысить гибкость, улучшить специальную выносливость.

Важно знать, что в движениях, не сходных по двигательной структуре, приобретённая быстрота не переносится на другое упражнение. В движениях, координационно-сходных, происходит положительный перенос: качество быстроты, приобретенное в спринтерском беге, переносится на движения отталкивания в прыжках и на выпрямление ног в метаниях.

Наиболее полезны для развития быстроты упражнения в избранном виде лёгкой атлетики. Так же как и специальные упражнения, их нужно выполнять повторно, с такими быстротой и скоростью перемещения, которые близки к установившемуся в данное время пределу, или же еще быстрее. В упражнениях, требующих значительной быстроты, при интенсивности 80 - 90 % лучше тренироваться чаще. Нагрузка в любом занятии должна быть такой, чтобы к следующему занятию спортсмен полностью отдохнул и смог снова эффективно выполнять тренировочную работу.

Развитие гибкости

Гибкость нужна легкоатлетам для выполнения движений с большой амплитудой. Гибкость легкоатлета зависит от формы суставов, подвижности позвоночного столба, эластичности связок, сухожилий и мышц, а также от тонуса мышц. Максимальная амплитуда легкоатлетических упражнений зависит главным образом от эластичности связок и мышц.

Гибкость легкоатлета меняется в зависимости от различных внешних условий и состояния организма. Так, подвижность в суставах меньше после сна и принятия пищи, при охлаждении мускулатуры и утомлении спортсмена и т. п. Она больше после разминки, при разогревании мышц. Влияет на гибкость и изменение состояния ЦНС.

Упражнения ОФП способствуют развитию гибкости. Но большинству легкоатлетов нужна большая амплитуда в движениях применительно к избранному виду лёгкой атлетики, и поэтому требуются специальные упражнения на растягивание. Такие упражнения обычно сходны с теми движениями, которые есть в избранном виде лёгкой атлетики. Только эти упражнения выполняются с ещё большей амплитудой и должны быть сходны по характеру движений.

Для улучшения эластичности связок и мышц рекомендуются упражнения активные и пассивные, выполняемые с помощью партнера и с отягощениями. Упражнения на гибкость выполняются в виде пружинистых сгибаний и разгибаний, махов, статических напряжений, а также с партнером. Упражнения проводят сериями: 3 - 5 ритмических повторений с постепенно увеличивающейся амплитудой. Чтобы не повредить мышцы, амплитуду движений следует увеличивать постепенно.

Дозировка определяется числом серий (повторений), необходимых для того, чтобы в данном занятии спортсменом была достигнута предельная амплитуда движений. Предел движений “сегодняшнего дня” по мере тренированности будет повышаться. Предел же в амплитуде движений спортсмен легко ощущает по возникновению болевых ощущений в растягиваемых мышцах, особенно где мышцы переходят в сухожилия. Первое болевое ощущение - сигнал к прекращению упражнения.

Каждый легкоатлет должен определить, в каких движениях избранного им вида лёгкой атлетики ему особенно нужна гибкость. Таких движений обычно 3 - 5. Например, барьеристу особенно нужна гибкость в отведении ноги в сторону и в разведении ног в переднезаднем направлении (шпагат), а также в наклоне туловища вперёд. Для каждого из этих движений подбирается группа упражнений на гибкость, сходных по направленности. Упражнения каждой группы выполняются одно за другим поточно или с небольшими перерывами (2 - 3 мин). Общее количество повторений упражнений в каждой группе должно постепенно возрастать примерно от 10 в первом занятии до 50 - 80 к концу в течение 1,2 - 5 месяцев. Если упражнения на гибкость выполняются 2 раза в день, то дозировку в каждом случае можно уменьшить, но в сумме она должна быть такой, как указана выше.

Развитию гибкости следует уделять больше времени в подготовительном периоде тренировки. Хорошо развитая гибкость достаточно устойчива и может поддерживаться упражнениями на достигнутом уровне без особого труда. В соревновательном периоде достаточно выполнять упражнения на гибкость 2 - 3 раза в неделю, уменьшив дозировку в 3 - 4 раза. Но если прекратить выполнять упражнения, то уровень развития гибкости может постепенно снизиться и вернуться к исходной величине.

Развитие ловкости

Ловкость - высшая степень координации движений, она нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. Ловкость понадобится легкоатлету, чтобы обезопасить себя при падении в барьерном беге, неудачном приземлении в прыжках в высоту, поломке шеста и т. д. В данных примерах ловкость непосредственно связана с уверенностью, столь необходимой в любом виде спорта.

В процессе тренировки и соревнований многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у атлета хорошо развита ловкость, то он сможет исправить неправильное положение или движение и не ухудшит своего спортивного результата. Для

развития ловкости легкоатлетам рекомендуется заниматься баскетболом, хоккеем, игрой в ручной мяч и другими играми. Очень полезны для развития ловкости легкоатлета акробатические упражнения, особенно прыжки, которые помимо ловкости развивают силу, быстроту, прыгучесть, гибкость и смелость.

Занятия многими видами лёгкой атлетики, особенно барьерным бегом, эстафетным бегом с преодолением различных препятствий, способствуют не только развитию быстроты, выносливости и других специальных качеств, но и ловкости. Следует больше внимания уделять развитию специальной ловкости (например, приучать прыгуна ориентироваться в воздухе и уметь вносить поправки в движения полётной фазы).

Особенно ценны для подготовки к соревнованиям прыжки, метания и бег, выполняемые в различном направлении по отношению к ветру. Наибольшее внимание развитию ловкости необходимо уделять в подготовительном периоде тренировки. Используемые для ОФП упражнения одновременно улучшают ловкость; кроссовый бег и упражнения на местности также способствуют её развитию. Летом в период соревнований не остается времени для специальных упражнений на ловкость, поэтому она совершенствуется попутно со специализацией в избранном виде лёгкой атлетики.

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Бег на короткие дистанции	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
Бег на средние и длинные дистанции	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Прыжки	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
Метания	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1

Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

3.3.2. Техническая подготовка

Для достижения наилучшего результата в лёгкой атлетике нужна совершенная техника - наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. Под такой техникой следует понимать разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом всегда учитываются индивидуальные особенности обучающегося.

Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке обучающегося. Чтобы овладеть современной техникой, спортсмен должен стать сильным, гибким, ловким, быстрым и выносливым. Для этого необходимо шире применять в тренировках облегчённые и затруднённые условия.

Одним из основных условий успешного овладения наиболее эффективной спортивной техникой является сознательность обучающегося на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Обучающийся не должен слепо повторять чьи-либо движения или бездумно следовать чьим-либо советам.

Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Ошибочным является мнение, что достигнув более или менее высокой техники, можно продолжать тренироваться, не думая о дальнейшем её совершенствовании.

Тренер-преподаватель, составляя планы учебно-тренировочного процесса каждого обучающегося, должен обязательно предусматривать непрерывность процесса овладения техникой и её совершенствования. Даже когда ученик показывает результаты самого высокого класса, тренер-преподаватель не должен забывать об обучении отдельным элементам техники, устранении технических ошибок. Постоянный рост спортивного мастерства возможен только тогда, когда в процессе самой тренировки продолжается техническое совершенствование спортсмена.

Главное в совершенствовании техники легкоатлетических видов - методы и средства, создающие правильное представление об отрабатываемых движениях, правильное практическое овладение ими, оценка выполненного упражнения, определение ошибок и исправление их.

Методы обучения

Для обучения технике легкоатлетических видов в основном используют три главных метода: объяснение, показ и непосредственную (физическую) помощь. Основная задача этих методов - создать правильное двигательное представление, помочь овладеть движениями. В практике применяются все эти методы, причём не только отдельно, но и одновременно. Например, преподаватель объясняет и в то же время показывает требуемое движение, поправляет действия спортсмена и вместе с тем подсказывает ему. Совершенствование техники достигается методом обучения упражнению в целом (целостный метод) и методом обучения по частям (расчленённый метод).

Суть целостного метода заключается в повторении разучиваемого движения в целом, как было показано и объяснено. Это основной путь в совершенствовании техники бега, прыжков, метаний, позволяющий вносить коррективы в двигательные навыки.

Метод обучения по частям применяется для создания представления, изучения, исправления, совершенствования и закрепления отдельных частей целого. После того как отдельное движение усвоено достаточно прочно, оно увязывается с целостным действием. Для этого спортсмен снова выполняет целостное действие, обращая внимание на правильное

воспроизведение той детали, которая подвергалась исправлению. Отдельное движение только тогда легко сочетается с целостным действием, когда не изменяет его структуры.

Метод по частям и метод в целом дополняют друг друга и используются поочередно.

Для более правильного выполнения изучаемых движений, особенно при первых воспроизведениях, рекомендуется облегчать внешние условия: уменьшать массу снарядов у метателей, снижать высоту препятствий у барьеристов и прыгунов, уменьшать высоту захвата у шестовиков, укорачивать дистанцию в беге и т. д. Облегчать внешние условия следует периодически, чтобы не закреплять неправильные навыки.

В процессе обучения должны применяться имитационные упражнения, выполняемые как подражание целостной спортивной технике или её отдельным частям, но в облегчённых условиях. Их следует выполнять так, словно требуемое движение или действие воспроизводится в обычных условиях.

Для правильности выполнения движений можно использовать и затрудненные внешние условия. Правильность воспроизведения облегчается установлением внешних ориентиров, помогающих создать требуемую высоту траектории полёта снаряда (например, толкание ядра через высоко установленную планку), направление движений (например, линии на дорожке для прямолинейности бега, разбега и др.), увеличение амплитуды движений (например, в прыжке дотянуться стопой маховой ноги до подвешенного мяча). Установление ориентиров на дорожке помогает изменить длину и частоту шагов в беге, овладеть ритмом шагов в барьерном беге, в разбегах для прыжков в длину, тройном, в высоту и др.

Особая роль отводится умению выполнять бег, прыжки, метания свободно, без излишних мышечных напряжений. Главный метод - выполнять движения не в полную силу, а с постепенным доведением до максимума. Один из эффективных способов овладения расслаблением - это выполнять упражнения с чередующейся максимальной и уменьшенной интенсивностью, например бежать в переменном темпе.

Используется контрастное чередование выполнения упражнения: сначала в более трудных условиях, затем в обычных (например, бег по песку и затем по дорожке стадиона, метание тяжёлого снаряда и затем обычного).

Соревновательный метод выполнения отдельных упражнений на правильность техники - важное средство тренировки.

Оценка правильности выполнения упражнений и исправление ошибок

При анализе правильности техники, выполняемой обучающимся, важное значение имеют двигательные ощущения, точность которых в процессе тренировки улучшается. Хорошими средствами контроля являются просмотр киноколымажек, записи видеоманометра.

Выявив ошибки, необходимо установить их причины. Ошибки возможны из-за нечеткого двигательного представления обучающимся изучаемого движения, из-за сознательного вмешательства легкоатлета в такие движения, которые обычно выполняются автоматически, из-за повышенной возбудимости (чаще в присутствии зрителей и при стремлении показать максимальный результат), из-за неправильного выполнения предыдущих движений; в результате утомления занимающихся, а также недостаточной физической подготовленности (особенно в силе и гибкости).

Если замечены 2 - 3 ошибки, допускаемые одновременно, необходимо установить главную, с исправлением которой обычно самоустраниваются и остальные.

Для исправления ошибок в движениях можно пользоваться такими методами: естественным, при котором целостное упражнение повторяется до некоторой усталости, из-за чего движения станут более экономичными и правильными; методом вычленения ошибочного движения из целостного действия для многократного воспроизведения и последующего соединения его с целым; методом временного выполнения исправляемого движения с преувеличенной поправкой (амплитуда, быстрота, усилие, расслабление и др.); методом дополнительного развития того или иного качества (сила, гибкость, смелость и др.).

Обучение и совершенствование техники легкоатлетических видов в процессе тренировки

Легкоатлеты постоянно должны заботиться о совершенствовании техники, добиваясь ещё большей экономизации движений, их рациональности, повышения способности проявлять предельные функциональные возможности.

Повторяемость упражнений и занятий, посвященных совершенствованию техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить его выполнять. Но можно повторять другие упражнения для развития тех или иных качеств.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования и закрепления навыков - в этих случаях следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия не рекомендуется применять до тех пор, пока не будет усвоена требуемая координация движений.

Эффективность в овладении техникой возрастает, если после серии частых занятий - 4 - 6 раз в неделю на отработку техники - сделать перерыв 2 - 4 дня.

3.3.3. Тактическая подготовка

Спортивная тактика - искусство ведения соревнования с противником. Её главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей для победы над противником. Тактическое искусство необходимо во всех видах лёгкой атлетики. Наибольшую роль оно играет в спортивной ходьбе, беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и наименьшую там, где соревнования проходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). При прочих равных условиях победа на спортивных соревнованиях определяется в конечном счёте зрелостью тактического искусства.

Тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений - быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующего: 1) общих положений тактики; 2) сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетики; 3) способов, средств и возможностей тактики в специализируемых видах лёгкой атлетики; 4) тактического опыта сильнейших спортсменов; 5) практического использования элементов, способов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях ("тактические умения"); 6) сил противников, их тактической, физической и волевой подготовленности, тактических способов, вариантов и систем ведения соревнований с учётом обстановки и других внешних условий. На основе этого спортсмен вместе с тренером разрабатывает тактику предстоящего соревнования с учётом конкретных условий и противников, выбирает наиболее целесообразную тактическую схему ведения состязания, подбирает варианты и способы решения отдельных задач, устанавливает график и т. п. После соревнования анализируется эффективность тактики, делаются выводы на будущее.

Главное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств. Недостаточная быстрота и выносливость нередко препятствуют совершенствованию тактического мастерства. Например, бег в переменном темпе, весьма эффективный в тактическом отношении, нельзя применить, если спортсмен не способен выдерживать многократные ускорения на протяжении 5 или 10 км. Прежде чем пытаться осуществлять

задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена, решать задачи других видов подготовки.

Овладение тактикой следует проводить на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

3.3.4. Моральная, волевая и психологическая подготовка.

Воспитание моральных качеств

Практическая деятельность тренеров-преподавателей неразрывно связана с воспитанием обучающихся, способных высоко нести знамя Родины, успешно выступать на олимпийских играх, чемпионатах Европы, международных состязаниях.

С целью усиления идейно-нравственного воспитания рекомендуется:

- проводить лекции по истории спорта и олимпийских игр; о жизни и деятельности замечательных людей нашей Родины, выдающихся спортсменов;
- организовывать на сборах библиотеки, предусмотрев в них художественную литературу по истории, политике, международному положению, педагогике;
- вовлекать обучающихся в общественную работу;
- контролировать поведение и взаимоотношения обучающихся; бороться с индивидуализмом, эгоизмом, обывательскими взглядами, зазнайством, стяжательством и другими качествами, чуждыми морали, используя общественное влияние всего коллектива;
- поддерживать традиции спортивного коллектива (сборной команды); проводить торжественные приёмы в состав сборной, чествование обучающихся, одержавших победу;
- систематически организовывать мероприятия, способствующие сплоченности коллектива;
- поощрять обучающихся к воспитанию волевых черт характера, вырабатывать у них постоянные положительные мотивы к тренировке и выступлениям (достижение высокого спортивного мастерства, совершенствование характера, стремление заслужить общественное признание своих успехов), рационально используя методы убеждения, поощрения, критику;
- обучать способам самовоспитания: самоанализу, самоодобрению, самообязательству и др.;

Нравственные принципы, определяющие правила поведения в обществе, должны быть законом для тренеров-преподавателей и обучающихся. Важно, чтобы обучающиеся почувствовали важное значение своей моральной подготовки для труда, учебы, спорта - всей жизни.

Тренер-преподаватель обязан уделять особое внимание организации коллектива, формированию в нём здоровых традиций, воспитанию у обучающихся чувства дружбы, товарищества. Роль коллектива ярко проявляется в соревнованиях, где выступает дружная, сплоченная команда, заботящаяся о каждом своем участнике, стремящаяся помочь ему, поднять настроение и вселить бодрость духа.

Дружба в коллективе, команде, дружба между обучающимися и тренерами-преподавателями помогают ликвидировать недостатки в работе, искоренить ещё встречающиеся у наших обучающихся проявления зависти к успехам товарищей, попытки противопоставить себя коллективу.

Воспитание волевых качеств

Основные волевые качества легкоатлетов: дисциплинированность, воля к преодолению трудностей, к проявлению максимальных усилий в работе, уверенность в себе, настойчивость, воля к победе.

Без твердой, сознательной дисциплины не мыслится хороший спортсмен, команда, большой коллектив. Воспитывать дисциплинированность необходимо с первого занятия с учениками.

Воспитание настойчивости, упорства в достижении цели - одна из важнейших задач в подготовке легкоатлетов. Она определяется прежде всего той целью, к которой стремится легкоатлет. При этом надо помочь ему поверить в возможность достижения цели

Для воспитания умения переносить трудности спортсмену надо время от времени тренироваться в суровых условиях, в которых лучше воспитываются волевые качества.

Кроме трудностей внешней среды есть трудности “внутренние”, в первую очередь это борьба с усталостью. Воспитание воли к такой борьбе связано с воспитанием выносливости, чему способствует многократное прохождение длинных тренировочных дистанций, связанных со значительной усталостью.

Уверенность в своих силах - основа решительности и смелости. Неуверенность - враг спортивных достижений. Внушить себе, что можно преодолеть рекордную высоту, пройти дистанцию в более высоком темпе, метнуть снаряд дальше обычного - значит облегчить себе задачу и действительно выполнить её. Если уверять себя, что задача тяжела и невыполнима, то заранее можно сдаваться.

Вера в свои силы воспитывается убеждением, на примерах и специально организованной практикой. Надо приучать спортсменов действовать в такой обстановке, которая будет и на соревнованиях. Один из главнейших методов - постепенное повышение трудности упражнений, требующих уверенного выполнения, а иногда и смелости.

Необходимо учить спортсменов доводить до конца каждое упражнение. Если спринтер подготовился к бегу, необходимо бежать, несмотря на любые помехи. Если прыгуну покажется, что в разбеге неточно попал на отметку или почувствовал порыв встречного ветра, всё равно надо довести разбег до конца и прыгнуть. Привыкая прерывать разбег по всякому поводу, нельзя воспитать в себе необходимую решительность и уверенность.

Для воспитания воли широко используется такой приём, как фора, где более сильная конкурирующая сторона даёт преимущество другой - менее сильной, что вызывает у обучающегося проявление максимальных усилий. Следует практиковать групповое выполнение упражнений. В этом случае создается эмоциональный подъём, возникает желание не отстать, проявляется максимальное волевое усилие.

Наибольшее значение для воспитания способности проявлять большие усилия имеют спортивные соревнования, в которых легкоатлеты выполняют упражнения с максимальным волевым усилием, не удовлетворяются достигнутым и пытаются показать ещё лучший результат. Поэтому в учебно-тренировочных занятиях надо применять соревновательный метод выполнения упражнений для развития силы, быстроты и выносливости. Легкоатлет в соревнованиях обязан рваться в борьбу, стремиться к победе, быть бойцом до конца. Его не должны сломить трудности условий и сильная конкуренция. Очень важно, чтобы обучающиеся чаще участвовали в командных соревнованиях. В борьбе за спортивную честь команды, коллектива в большей мере проявляются моральные качества, чем в соревнованиях за личную победу.

В практических занятиях по лёгкой атлетике следует придерживаться следующих основных правил при воспитании волевых качеств:

1. Учить обучающихся преодолевать отрицательные эмоции. Это важное средство в воспитании самодисциплины, упорства и настойчивости.
2. Проводить учебно-тренировочные занятия преимущественно группой.
3. Чаще организовывать совместные занятия менее подготовленных занимающихся с сильнейшими легкоатлетами.
4. Шире использовать соревновательный метод в учебно-тренировочных занятиях (прикидки и соревнования в отдельных упражнениях на технику, быстроту, на лучший результат и др.).
5. Применять в учебно-тренировочных занятиях различные гандикапы (в беге на разные дистанции, в эстафетах, в прыжках и метаниях).
6. Почти в каждое учебно-тренировочное занятие обязательно включать задачу достигнуть поставленную цель в выполнении упражнения (присесть на одной ноге большее число раз, чем на прошлых занятиях, поднять штангу определённого веса, пробежать намеченную дистанцию, выполнить элемент техники и т. п.).

7. Почти в каждом занятии выполнять хотя бы одно упражнение в более трудных условиях (бежать на время по песку или в гору, прыгать в высоту, отталкиваясь от мягкого грунта, метать более тяжёлый снаряд и т. п.).

8. Применять время от времени метод “до отказа”, особенно в подготовительном периоде при выполнении физических упражнений (для укрепления мускулатуры, воспитания выносливости и др.).

9. Время от времени проводить прикидки, внутренние соревнования и тренировочные занятия в условиях, сходных с теми, что будут в предстоящих ответственных состязаниях (качество дорожки, снаряды, число попыток в прыжках и метаниях и др.).

10. Иногда проводить прикидки и внутренние соревнования, предоставляя лишь одну попытку в прыжках и метаниях.

11. Проводить учебно-тренировочные занятия, прикидки и внутренние соревнования при любой погоде, позволяющей выполнять упражнения.

12. Поручать обучающимся самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия.

13. Учить обучающихся участвовать в спортивных соревнованиях без какой-либо помощи, подсказки со стороны тренера-преподавателя.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовленность обучающихся обеспечивает эффективную реализацию его технических, тактических и функциональных возможностей, достижение более высокой работоспособности в тренировке и повышение результатов в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется через воспитание волевых качеств обучающегося, приучение его к условиям спортивных соревнований и к борьбе с противником. Особо важную роль играет самовоспитание легкоатлета, настраивающегося на бескомпромиссную борьбу, на проявление всех своих сил и возможностей. Надо научить спортсменов верить в свои силы, дерзать, настраиваться на преодоление установившихся психологических барьеров. Никакие внушения тренера не помогут, если у спортсмена нет убеждённости в своих возможностях значительно улучшить результаты. Для этого необходимо рассказывать легкоатлетам о скрытых возможностях человека, о возможностях их проявления, о путях преодоления психологического барьера.

Проявить потенциальные возможности спортсмену мешают различные причины: основные из них - психологические барьеры. Они бывают разные, но это всегда препятствие на пути к спортивному росту. У одного спортсмена такой барьер - это убежденность в невозможности победить известного чемпиона. У другого - мнительность, мысли о том, что победы - удел особо одарённых, и поэтому он всегда проигрывает. Но чаще всего спортсмены создают себе самый главный барьер - преклонение перед рекордом: они близко подходят к рекорду, но не смеют перейти через него. Слово “рекорд” оказывает порой магическое действие, лишая спортсмена силы и воли. Иногда проходят годы, пока найдется спортсмен, который преодолеет психологический барьер и превысит застоявшийся рекорд. В 1952 г. впервые был достигнут рубеж 60 м в метании молота, что казалось фантастическим. До этого многие физически сильные спортсмены не достигали этого результата. Но едва только один метатель преодолел этот рубеж, как другие последовали его примеру. Теперь рекорд мира превышает 80 м и десятки метателей показывают результаты близкие к этому.

Современная лёгкая атлетика постоянно дает примеры значительного превышения результатов, которые совсем недавно казались недостижимыми. Конечно, современная техника, методика тренировки и условия для соревнований более совершенны. Но всё же секрет в преодолении психологических барьеров лежит в смелости самого спортсмена, в его непоколебимой уверенности в возможности достижения цели.

3.3.5. Теоретическая подготовка

Программа теоретической подготовки включает в себя общие понятия о системе физического воспитания, перспективах развития физической культуры и спорта, морали и

воспитании обучающихся, анализе техники и тактики в специализируемом виде лёгкой атлетики, методике обучения и пути её совершенствования.

Обучающемуся необходимо знать о методике развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, воспитании волевых качеств; о планировании круглогодичной и перспективной многолетней тренировки; о правилах участия в соревнованиях; понимать и знать, какими средствами и методами добиться в них успеха. Спортсмен должен уметь анализировать свою подготовленность и результаты соревнований, вести дневник тренировки.

В программу теоретической подготовки должны входить также вопросы психологической подготовки, гигиенического режима спортсмена (режим дня, питание, сон, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж). Кроме того, спортсменов надо ознакомить с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также с профилактикой травматизма в избранном виде лёгкой атлетики.

Для подготовки легкоатлетов проводятся лекции и беседы на специально организованных занятиях. Теоретические знания приобретаются также на тренировочных занятиях, где раскрываются вопросы техники и тактики. Занимающимся рекомендуется изучать специальную литературу по вопросам теории и методики спорта.

3.4. Восстановительные средства и мероприятия.

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

Примерный план применения восстановительных средств

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические	
• варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; • использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; • «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; • учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); • рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; • планирование нагрузки с учетом возможностей обучающихся; • рациональная организация режима дня.	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов

• аутогенная и психорегулирующая тренировка; • средства внушения (внушенный сон-отдых); • гипнотическое внушение; • приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; • интересный и разнообразный досуг; • условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
1. рациональное питание: • сбалансировано по энергетической ценности; • сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); • соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; • соответствует климатическим и погодным условиям. 2. физиотерапевтические методы: • массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); • гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); • аппаратная физиотерапия; • бани	В течение всего периода реализации программы

3.5 Антидопинговые мероприятия

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

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

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

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

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование обучающихся о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомлённости обучающихся об опасности допинга для здоровья		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

3.6. Гигиена, режим дня и основы спортивного питания при занятиях легкой атлетикой.

Знание и соблюдение правил личной гигиены необходимо каждому человеку, но особенно важны они для занимающихся физкультурой и спортом. Строгое их выполнение способствует повышению эффективности воздействий учебно-тренировочных и оздоровительных занятий, способствует сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков культурного поведения.

Личная гигиена - это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Она объединяет общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста: рациональный суточный режим дня; правильное чередование умственного и физического труда; занятия физической культурой; регулярное, полноценное питание; чередование труда и активного отдыха; полноценный сон. В узком понимании личная гигиена включает в себя уход за телом, волосами, полостью рта, элементы закаливания, гигиенические требования к содержанию в чистоте белья, одежды, жилища, а также приготовление пищи.

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого человека. При разработке правил личной гигиены учитываются возрастные, а также анатомо-физиологические особенности женского и мужского организма.

Режим дня занимает особое место в жизни спортсмена. Выполнение определенной работы в одно и то же время приводит к формированию в организме динамического стереотипа, представляющего собой уравновешенную систему условных рефлексов. В результате систематической деятельности динамический стереотип закрепляется и на его поддержание требуется все меньше нервных усилий. Отсутствие постоянного режима или частое изменение сложившегося стереотипа приводит к снижению спортивной работоспособности, эффективности тренировочных занятий.

Распорядок дня спортсмена составляется на основании общих гигиенических положений с учетом возраста спортсмена, вида спорта, бытовых условий, особенностей учебы или профессиональной деятельности, периода тренировочного процесса, характера и количества тренировок в день и т.д.

Спортсменам полезно планировать суточный режим при подготовке к ответственным соревнованиям с учетом сроков их проведения. Важно спланировать тренировочный процесс и распорядок дня таким образом, чтобы наивысший подъем работоспособности приходился на дни и часы выступлений.

При выборе спортивной одежды необходимо руководствоваться не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями, в которых она используется, и деятельностью. К спортивной одежде предъявляются специальные требования, обусловленные характером занятий и правилами соревнований по видам спорта. Она должна быть легкой и не стеснять движения, изготовлена из эластичных, хлопчатобумажных и шерстяных тканей с высокой воздухопроницаемостью, гигроскопичностью, чтобы впитывать пот и не препятствовать теплоотдаче. Одежду из синтетических тканей рекомендуется применять для защиты от ветра, дождя, снега. Необходимо, чтобы спортивная одежда соответствовала климатическим условиям региона. В холодное время года одежда должна защищать от излишней потери тепла, а в жаркое - не препятствовать теплоотдаче. Спортивную одежду следует надевать только на занятия и стирать после каждой тренировки.

Гигиена обуви требует, чтобы она была легкой, эластичной, хорошо вентилируемой, обеспечивала правильное положение стопы. Тесная обувь приводит к деформации стопы и затрудняет нормальное кровообращение, свободная - способствует появлению потертостей. Лучшим материалом для спортивной обуви является натуральная кожа, которая обладает мягкостью и хорошей гигроскопичностью. Однако кожзаменители по своим гигиеническим свойствам не уступают натуральной коже и широко применяются для изготовления спортивной обуви. Спортивная обувь должна защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий соответствующим видом спорта.

При занятиях на воздухе необходимо учитывать метеорологические условия. В безветренную погоду проведение занятий на улице допускается при температуре воздуха летом от 5 до 30 °С, зимой - от 0 до - 20° С; при ветре средней скорости, мелком дожде (снегопаде) летом от 10 до 35° С, зимой - от 0 до - 15 °С.

Часто у спортсменов наблюдается грибковое поражение кожи стоп, складок между пальцами ног, ногтей. Это заболевание передается через обувь, предметы личной гигиены. При загрязнении почвы на стадионе, спортивной площадке в ней может находиться большое количество микроорганизмов, которые при травмах легко проникают в организм.

Для предупреждения инфекционных заболеваний необходимо соблюдать правила личной гигиены, чаще проветривать помещение, не пользоваться чужими вещами (мочалкой, полотенцем, носками, обувью, расческой и др.). Большую роль в борьбе с проникновением в организм болезнетворных бактерий, его сопротивляемости инфекционным заболеваниям играет фагоцитарная и бактерицидная способность организма. У людей, систематически занимающихся физическими упражнениями и спортом в сочетании с водными процедурами, повышается устойчивость организма к различным болезнетворным факторам. Такая устойчивость организма называется неспецифической.

К дополнительным гигиеническим средствам, направленным на ускорение восстановления работоспособности спортсменов, относятся гидропроцедуры, массаж, самомассаж.

Питание в спорте

Успехи в спорте напрямую связаны с организацией правильного спортивного питания. Любой человек, который желает продуктивно заниматься спортом, прежде всего, должен понять, что необходимо выработать для себя правильный рацион. Человеку в зависимости от ежедневной нагрузки надо потреблять определенное количество энергии, поступающей в виде белков, углеводов и жиров.

Не стоит забывать и про витамины с минеральными веществами. Нормальная пропорция жиров, белков и углеводов для занимающегося спортом человека – 1:1:4.

Белки (протеины) нужны не только спортсменам, но и любому физически активному человеку. Без достаточного количества этих веществ мышцы после тренировок не будут восстанавливаться. Протеины – это главный строительный материал для клеток организма, и в первую очередь для волокон мышц. Главные источники протеинов – яичный белок, мясо (красное, постное), индейка и курица, а также различная белая рыба. Основным источником энергии спортсмена – правильные углеводы. Специалисты, занимающиеся выработкой принципов правильного спортивного питания, утверждают, что углеводы можно делить на 2 подгруппы – простые и сложные. Чтобы предотвратить резкое выделение инсулина, спортсмену нужно отдавать предпочтение только сложным углеводам. Их употребление возможно в любое время, кроме двух часов после тренировки. В данное время необходимо употреблять простые углеводы, так можно гораздо быстрее восстановить свои силы. Сразу после тренировки существует реальная возможность восстановления сил на 60-80%. Если же питаться углеводами, не задумываясь о том, к какому типу они относятся, то быстро восстановиться не получится – поднимется уровень инсулина, сахар в крови резко снизится, и спортсмен будет чувствовать усталость и утратит присущую ему энергию. Причина этому – нарушение поступления глюкозы в мышцы. Продукты с повышенным содержанием простых углеводов – бананы, яблоки и апельсины. Сложные углеводы в огромном количестве содержатся в черном хлебе, муке грубого помола, в желтых и зеленых овощах, в кукурузе, зеленом горошке, фасоли, в крупах, картофеле и некоторых макаронных изделиях. А вот сладкие булочки, конфеты и пирожные придется из рациона исключить. Но это не очень страшно – можно отдавать предпочтение фруктам.

Заблуждение – полагать, что жиры вредны для организма и что спортсмену дозволено вырабатывать рацион правильного спортивного питания ограничивая себя в продуктах с повышенным содержанием жиров любым образом. Жирные кислоты практически незаменимы для того, чтобы человек ощущал себя бодрым и здоровым и мог быстро восстанавливать силы после физических нагрузок. Горсть арахиса либо ложка оливкового масла в день прекрасно восполняют недостаток жиров в организме.

Главная задача в сочетании правильного питания и спорта – это обеспечение организма достаточным количеством энергии и строительного материала, без создания при этом избыточных нагрузок на пищеварительную и сердечно-сосудистую системы. Здесь большую роль играют знания об особенностях усвоения продуктов и влиянии на этот процесс разных факторов: времени суток, возраста, вида активности и т.п.

Не последнюю роль в правильном питании при занятиях спортом имеет режим. Желательно, чтобы приемы пищи приходились на одни и те же часы, это позволяет организму вовремя подготовиться. Есть еще несколько простых правил, которые не только повысят эффективность тренировок, но и существенно улучшат самочувствие.

- Необходимо есть не меньше 4-6 раз в день, но относительно небольшими порциями. При этом приветствуется принцип «вставать из-за стола полуголодным», поскольку ощущение сытости приходит лишь через 15 минут после наполнения желудка, и ожидание этого ощущения за столом неминуемо приводит к перееданию.
- Обязателен завтрак, который играет крайне важную роль в спортивном, да и любом другом здоровом питании.
- Лучший напиток – это чистая вода, желательно употреблять ее не меньше 1,5-2 литров в день.
- Питание должно быть богатым углеводами и клетчаткой, содержать мало насыщенных жиров и холестерина.
- Чем меньше кристаллического сахара фабричной выработки, тем лучше.

В дни тренировок питание должно быть чуть более обильным. Правильное питание при тренировках обычно исключает тяжелую, трудно перевариваемую пищу, такую как жиры животного происхождения, грибы, бобовые. Минут за 40 до начала занятия нужно запастись необходимой энергией, съев небольшое количество пищи с высоким содержанием углеводов. Это могут быть мюсли, каша или макароны, которые усваиваются относительно

долго и создадут необходимый запас энергии. Если же заранее подкрепиться не удалось, то за 15 минут перед началом занятия можно съесть немного легких углеводов: кусок хлеба, фрукты или сласти.

Во время тренировки желательно иметь под рукой воду и пить ее по мере необходимости небольшими порциями. Непосредственно после спортивного занятия есть не стоит, чтобы не нагружать организм еще и необходимостью переваривания пищи, а вот минут через 40 белково-углеводный коктейль или легкий перекус будет весьма кстати. Оптимальное время для полноценного приема пищи – через полтора-два часа после окончания тренировки.

Правильный рацион питания для спортсмена имеет ключевое значение во время соревнований. Показать свой лучший результат невозможно ни без достаточного количества энергии, ни с набитым тяжелой пищей желудком. Хотя правила питания будут различаться в зависимости от вида спорта, а также пола и возраста спортсмена, его режима, времени проведения соревнований и других параметров, есть и некоторые общие закономерности.

- Предлагаемый состав рациона и режим питания должны не слишком сильно отличаться от повседневного. Не следует в дни соревнований вводить новые, непривычные продукты.

- Следует избегать переедания, которое отрицательно скажется и на массе тела, и на самочувствии. Желательно отдавать предпочтение легкоусвояемым продуктам и уменьшать количество жирных продуктов. Прием пищи должен быть дробным, частыми, но небольшими порциями.

- Желательно, чтобы пища не была не слишком холодной, не слишком горячей, чтобы избежать раздражения желудка и заболеваний горла.

- Не следует употреблять тонизирующие напитки, которые могут привести к расстройствам сна.

- На этапе подготовки к спортивным соревнованиям необходимо создать запас гликогена в печени и мышцах, для этого за несколько дней потребление углеводов повышается. Также увеличивается доля овощей и фруктов, чтобы увеличить содержание щелочных элементов.

- Есть в дни соревнований нужно примерно за три часа до старта. После окончания, первые полчаса лучше от еды воздержаться, в случае необходимости ограничиться водой, легкоусвояемыми углеводами, медом или фруктами. Также полезно выпить белково-витаминный коктейль.

- Ужинать в дни соревнований полезно не позднее, чем за 2 часа до сна.

- В тех видах спорта, которые предусматривает покорение длинных трасс, таких как марафонские гонки, необходимо предусмотреть дополнительное питание по ходу трассы, а также восполнение запасов жидкости в организме.

3.7. Инструкторская и судейская практика

На этапах обучения по Программе обучающиеся привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающимися	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

	4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	
- Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Судейство спортивных соревнований	

3.8. Техника безопасности и требования к инвентарю и оборудованию при занятиях легкой атлетикой.

Легкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (спортивная ходьба, бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). Во всех видах легкой атлетики более всего подвержены повреждению голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра). Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок — кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Чтобы избежать травмирования во время занятий легкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1. Места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке. Своевременно проводить ремонт беговых дорожек и легкоатлетических секторов. В зимнее время очищать их от снега, а в случае оледенения посыпать поваренной солью (песком, золой). В жаркое время резинокбитумные и синтетические дорожки надо смачивать водой.
2. Перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования, состояние площадок.
3. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки.
4. Следить, чтобы в зонах безопасности во время бега и прыжков не было посторонних предметов и людей.
5. В качестве финишной ленточки использовать только легкорвущиеся ткани и нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток должно быть исключено.
6. Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке, а во время бега исключить резко «стопорящую» остановку.
7. Необходимо тщательно рыхлить песок в яме — месте приземления, а при прыжках подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки.
8. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки.
9. Нельзя подавать снаряды броском. Перед метанием гранат и других предметов необходимо проверить, нет ли людей в направлении метания. При метании нельзя стоять справа

от метящего (когда метание выполняется левой рукой — слева) и ходить за снарядами без разрешения преподавателя. Перед метанием следует вытирать снаряды насухо.

10. Нельзя пересекать места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам.

11. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

12. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метания, футбол и бег и т. п.).

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- 1) изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- 2) повысить уровень физической подготовленности;
- 3) овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- 4) получить общие знания об антидопинговых правилах;
- 5) соблюдать антидопинговые правила;
- 6) принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- 7) ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- 8) получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 1) повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- 2) изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- 3) соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- 4) изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- 5) овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- 6) изучить антидопинговые правила;
- 7) соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- 8) ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- 9) принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- 10) принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- 11) получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 1) повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- 2) соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- 3) приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- 4) овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- 5) выполнить план индивидуальной подготовки;
- 6) закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- 7) соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- 8) ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- 9) демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- 10) ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- 11) принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

межрегионального уровня;

12) получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание),необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

1) совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

2) соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

3) выполнить план индивидуальной подготовки;

4) знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

5) ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

6) принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

7) ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

8) достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

9) демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**Требования по зачислению в группы и перевод по годам обучения
на этапах спортивной подготовки**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до 1 года обучения		Норматив свыше 1года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3х10м	с	не более		не более	
			9,8	9,9	9,4	9,5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3.	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее		не менее	
			122	117	140	130
4.	Прыжки через скакалку в течение 30с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
5.	Метание мяча весом 140г	м	не менее		не менее	
			18	12	22	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до 3-х лет обучения		Норматив свыше 3-х лет обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1.1.	Бег 60м	с	не более		не более	
			9,3	10,3	7,9	8,8
1.2.	Бег 150м	с	не более		не более	
			26,5	27,8	25,5	26,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее		не менее	
			183см	167см	218см	183см
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
2.1	Бег 60м	с	не более		не более	
			9,5	10,6	8,1	9,5
2.2	Бег 500м	мин,с	не более		не более	
			1:44,0	2:01,0	-	-
2.3	Бег 600м	мин,с			не более	
			-	-	1:40,0	2:07,0
2.4	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее		не менее	
			170	160	193	162
3. Для спортивной дисциплины прыжки						
3.1	Бег 60м	с	не более		не более	
			9,3	10,5	8,1	9,5

3.2	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			540	510	590	560
3.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием 2-мя ногами	см	не менее		не менее	
			190	180	220	190
4. Для спортивной дисциплины: метания						
4.1	Бег 60м	с	не более		не более	
			9,6	10,6	9,1	10,5
4.2	Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед	м	не менее		не менее	
			10	8	12	10
4.3	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее		не менее	
			180	170	193	175
5. Для спортивной дисциплины: многоборье						
5.1	Бег 60м	с	не более		не более	
			9,5	10,5	8,0	9,2
5.2	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			530	500	550	520
5.3	Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед	м	не менее		не менее	
			9	7	11	9
5.4	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее		не менее	
			180	170	193	175
6. Уровень спортивной квалификации						
6.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до 3-х лет)	3 юношеский спортивный разряд 2 юношеский спортивный разряд 1 юношеский спортивный разряд				
6.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше 3-х лет)	3 спортивный разряд 2 спортивный разряд 1 спортивный разряд				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег 300м	с	не более	
			38,5	43,5
1.3.	10-ой прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции				
2.1	Бег 60м	с	не более	
			8,0	9,0
2.2	Бег 2000м	мин,с	не более	
			6:00,0	7:10,0
2.3	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее	
			240	200

3. Для спортивных дисциплин спортивная ходьба			
3.1	Бег 60м	с	не более
			8,1 9,2
3.2	Бег 5000м	мин,с	не более
			17:30,0 -
3.3	Бег 3000м	мин,с	не более
			- 12:00,0
3.4	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее
			230 190
4. Для спортивной дисциплины прыжки			
4.1	Бег 60м	с	не более
			7,4 8,4
4.2	Прыжок в длину с места отталкиванием 2-мя ногами	см	не менее
			250 220
4.3	Полуприсед со штангой весом не менее 80кг	количество раз	не менее
			1 -
4.4	Полуприсед со штангой весом не менее 40кг	количество раз	не менее
			- 1
5. Для спортивной дисциплины: метания			
5.1	Бег 60м	с	не более
			7,6 8,7
5.2	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее
			260 220
5.3	Рывок штанги весом не менее 70кг	количество раз	не менее
			1 -
5.4	Рывок штанги весом не менее 35кг	количество раз	не менее
			- 1
6. Для спортивной дисциплины: многоборье			
6.1	Бег 60м	с	не более
			7,7 8,8
6.2	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее
			760 700
6.3	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее
			250 210
6.4	Жим штанги лежа весом не менее 70кг		не менее
			1 -
6.5	Жим штанги лежа весом не менее 25кг		не менее
			- 1
7. Уровень спортивной квалификации			
7.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»		

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

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег 300м	с	не более	
			37,0	41,0
1.3.	10-ой прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
1.4.	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее	
			280	250
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции				
2.1	Бег 60м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2	Бег 2000м	мин,с	не более	
			5:45,0	6:40,0
2.3	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивных дисциплин спортивная ходьба				
3.1	Бег 60м	с	не более	
			8,1	8,9
3.2	Бег 5000м	мин,с	не более	
			17:00,0	-
3.3	Бег 3000м	мин,с	не более	
			-	11:30,0
3.4	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее	
			240	210
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1	Бег 60м	с	не более	
			7,3	8,0
4.2	Прыжок в длину с места отталкиванием 2-мя ногами	см	не менее	
			260	240
4.3	Полуприсед со штангой весом не менее 100кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4	Полуприсед со штангой весом не менее 50кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины: метания				
5.1	Бег 60м	с	не более	
			7,4	8,3
5.2	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее	
			280	250
5.3	Рывок штанги весом не менее 80кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4	Рывок штанги весом не менее 40кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины: многоборье				
6.1	Бег 60м	с	не более	
			7,5	8,4
6.2	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			775	730

6.3	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее	
			270	240
6.4	Жим штанги лежа весом не менее 80кг		не менее	
			1	-
6.5	Жим штанги лежа весом не менее 30кг		не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1	Спортивное звание «Мастер спорта России»			
	Спортивное звание «Мастер спорта Международного класса»			

V. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица №1

№	Наименование оборудования и	Единица	Расчетная единица	Количество
---	-----------------------------	---------	-------------------	------------

п/п	спортивного инвентаря	измерения		изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	40
2.	Брусok для отталкивания	штук	на место для прыжков в длину	5
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	3
6.	Гири спортивные (6,8,10 и 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
7.	Грабли	штук	на место для прыжков в длину	2
8.	Колокол сигнальный	штук	на организацию	1
9.	Конус высотой 15 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
10.	Конус высотой 30 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
11.	Мат гимнастический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
12.	Мяч для метания (140 г)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
14.	Палочка эстафетная	штук	на организацию	10
15.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
16.	Рулетка (10 м)	штук	на организацию	3
17.	Рулетка (100 м)	штук	на организацию	2
18.	Рулетка (20 м)	штук	на организацию	1
19.	Рулетка (50 м)	штук	на организацию	3
20.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
22.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
23.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
24.	Стартовые колодки	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
25.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
26.	Стойки для приседания со штангой	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
27.	Электромегафон	штук	на организацию	1
28.	Фотофиниш	комплект	на организацию	1
Для учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) (свыше 3-х лет), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для спортивных дисциплин «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»				
29.	Штанга с комплектом дисков (5, 10 ,15, 20, 25кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции				
30.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	на организацию	3
31.	Препятствие для бега (5 м)	штук	на организацию	1
32.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	на организацию	1
для спортивных дисциплин: прыжки, многоборье				

33.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
34.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	на организацию	1
35.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
36.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	на организацию	1
37.	Планка для прыжков в высоту	штук	на организацию	5
38.	Планка для прыжков с шестом тренировочная эластичная с элементами из пеноматериала	штук	на организацию	5
39.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	на организацию	1
40.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	на организацию	2
41.	Сектор для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
42.	Стойки для прыжков с шестом	пар	на организацию	1
43.	Ящик для упора шеста	штук	на организацию	1
для спортивных дисциплин: метание, многоборье				
44.	Буфер для остановки ядра	штук	на организацию	1
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	на организацию	10
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	на организацию	6
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	на организацию	6
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	на организацию	6
49.	Диски обрешиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	на организацию	3
50.	Копье массой 400 г	штук	на организацию	10
51.	Копье массой 500 г	штук	на организацию	10
52.	Копье массой 600 г	штук	на организацию	10
53.	Копье массой 700 г	штук	на организацию	10
54.	Копье массой 800 г	штук	на организацию	10
55.	Круг для места метания диска	штук	на организацию	1
56.	Круг для места метания молота	штук	на организацию	1
57.	Круг для места толкания ядра	штук	на организацию	1
58.	Молот массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
59.	Молот массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
60.	Молот массой 5,0 кг	штук	на организацию	10
61.	Молот массой 6,0 кг	штук	на организацию	10
62.	Молот массой 7,26 кг	штук	на организацию	10
63.	Ограждение для метания диска	штук	на организацию	1
64.	Ограждение для метания молота	штук	на организацию	1
65.	Рукоятка для молота	штук	на организацию	20
66.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	на организацию	1
67.	Снаряд для метаний (имитатор копья)	штук	на организацию	10
68.	Трос для молота	штук	на организацию	20
69.	Ядро массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
70.	Ядро массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
71.	Ядро массой 5,0 кг	штук	на организацию	5
72.	Ядро массой 6,0 кг	штук	на организацию	5

73.	Ядро массой 7,26 кг	штук	на организацию	5
-----	---------------------	------	----------------	---

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

организация – организация реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;

место проведения учебно-тренировочных занятий – тренировочный спортивный зал, или тренажерный зал, или иное место, оборудованное для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика»

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота (для	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

	соответствующих спортивных дисциплин)										
6.	Обувь для толкания ядра (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Перчатки для метания молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	3	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями (стипль-чеза) (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Шиповки для метания копья (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Шиповки для спортивной дисциплины «многоборье»	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
 3. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- 2-е изд., стер.- М.: Академия, 2005.-464 с.
 4. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
 5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
 6. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л.Оганджанов.- М.: Физическая культура, 2005.-200 с.
 7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
 8. Пьянзин А.И.Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004.-370 с.
 9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
 10. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции.- М.:СпортАкадемПресс, 2001.- 104 с.
 11. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2007. – 328 с.
 12. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского.- М.: Академия, 2013.- 288 с.
 13. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
 14. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.
 15. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с.
- Интернет-ресурсы:
- Лёгкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusathletics.com/>
 - Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
 - Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>