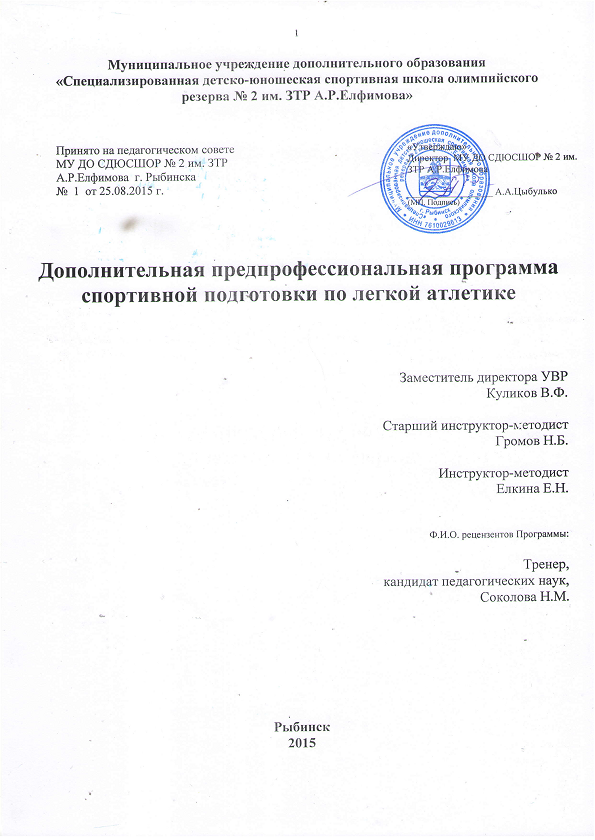
****

**Оглавление**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I. Пояснительная записка** | | | | |  |
|  | 1.1. Характеристика вида спорта | | | |  |
|  | 1.2. Отличительные особенности вида спорта | | | |  |
|  | 1.3. Специфика организации обучения | | | |  |
|  | 1.4. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) | | | |  |
|  | 1.5. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах | | | |  |
| **II. Учебный план** | | | | |  |
|  | 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям | | | |  |
|  |  | 2.1.1. Теоретическая подготовка | | |  |
|  |  | 2.1.2. Интегральная подготовка: техническая, тактическая, игровая | | |  |
|  |  | 2.1.3. Инструкторская и судейские практики | | |  |
|  | 2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства | | | |  |
|  |  | 2.2.1. Общая физическая подготовка | | |  |
|  |  | 2.2.2. Специальная физическая подготовка | | |  |
|  | 2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам | | | |  |
| **III. Методическая часть** | | | | |  |
|  | 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки | | | |  |
|  |  | 3.1.1. Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки | | |  |
|  |  | 3.1.2. Лица, проходящие спортивную подготовку | | |  |
|  |  | 3.1.3. Медицинское обеспечение осуществления спортивной подготовки. | | |  |
|  |  |  | 3.1.3.1. Текущее медицинской наблюдение и периодическое медицинское обследование спортсменов | |  |
|  |  |  | 3.1.3.2. Врачебно-педагогический контроль | |  |
|  |  |  | 3.1.3.3. Углубленное медицинское обследование спортсменов | |  |
|  |  | 3.1.4. Система психологического сопровождения тренировочного процесса | | |  |
|  |  |  | | 3.1.4.1. Психорегуляция |  |
|  |  |  | | 3.1.4.2. Релаксация |  |
|  |  |  | | 3.1.4.3. Другие методики |  |
|  |  | 3.1.5. Методика спортивной подготовки | | |  |
|  | 3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы | | | |  |
|  | 3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок | | | |  |
| **IV. Система контроля и зачетные требования** | | | | |  |
|  | 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы | | | |  |
|  | 4.2. Методические указания по организации аттестации обучающихся: промежуточной - после каждого этапа (периода) обучения и итоговой - после освоения Программы | | | |  |
|  | 4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на **Программу спортивной подготовки** | | | |  |
| **V. Перечень информационного обеспечения** | | | | |  |
|  | 5.1. Список литературы, содержащий не менее 10 источников | | | |  |
|  | 5.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики вида спорта (дисциплины) | | | |  |
|  | 5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе | | | |  |

**I. Пояснительная записка**

**1.1. Характеристика вида спорта**

Легкая атлетика — [олимпийский вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: [беговые виды](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8), [спортивную ходьбу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0), [технические виды (прыжки и метания)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%8B_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8),[многоборья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D1%8F), [пробеги](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BF%D0%BE_%D1%88%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B5) (бег по шоссе) и [кроссы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BF%D0%BE_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B5%D1%87%D1%91%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8) (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Легкая атлетика – циклический вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и составленных из этих видов многоборьях.

Древнегреческое слово «атлетика» в переводе на русский язык – борьба, упражнение. В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. В настоящее время атлетами называют физически хорошо развитых, сильных людей.

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

Таблица

**Дисциплины вида спорта – легкая атлетика (002 000 1611 Я)**[[1]](#footnote-1)

|  |  |
| --- | --- |
| **Дисциплины** | **Номер-код** |
| |  | | --- | | бег 50 м | | бег 60 м | | бег 100 м | | бег 200 м | | бег 300 м | | бег 400 м | | бег 400 м (круг 200м) | | бег 600 м | | бег 800 м | | бег 800 м (круг 200м) | | бег 1000 м | | бег 1500 м | | бег 1500 м (круг 200м) | | бег 1 миля | | бег 3 000 м | | бег 3 000 м (круг 200м) | | бег 5 000 м | | бег 10 000 м | | бег на шоссе 10 - 21,0975 км - командные соревнования | | бег на шоссе 15 км | | бег на шоссе 21,0975 км | | бег на шоссе 42,195 км - командные соревнования | | бег на шоссе 42,195 км | | бег на шоссе 100 км - командные соревнования | | бег на шоссе 100 км | | бег на шоссе (суточный) - командные соревнования | | бег на шоссе (суточный) | | бег на шоссе (эстафета) | | эстафетный бег 4 х 100 м | | эстафетный бег 4 х 200 м | | эстафетный бег 4 х 400 м | | эстафетный бег 4 х 400 м (круг 200 м) | | эстафетный бег 4 х 800 м | | эстафетный бег 4 х1500 м | | эстафетный бег 100м + 200м + 400м +800м | | барьерный бег 60 м | | барьерный бег 100 м | | барьерный бег 110 м | | барьерный бег 400 м | | барьерный бег (эстафета 4 х 100м) | | барьерный бег (эстафета 4 х 110м) | | бег с препятствиями 1 500 м | | бег с препятствиями 2 000 м | | бег с препятствиями 3 000 м | | горный бег - длинная дистанция | | горный бег - командные соревнования | | горный бег вверх - вниз | | горный бег вверх | | кросс - командные соревнования | | кросс 1 км | | кросс 2 км | | кросс 3 км | | кросс 4 км | | кросс 5 км | | кросс 6 км | | кросс 8 км | | кросс 10 км | | кросс 12 км | | ходьба - командные соревнования | | ходьба 3 000 м | | ходьба 5 000 м | | ходьба 10 000 м | | ходьба 20 км | | ходьба 35 км | | ходьба 50 км | | прыжок в высоту | | прыжок с шестом | | прыжок в длину | | прыжок тройной | | метание диска | | метание молота | | метание копья | | метание гранаты | | метание мяча | | толкание ядра | | 3-борье | | 4-борье | | 5-борье (круг 200 м) | | 6-борье | | 7-борье - командные соревнования | | 7-борье (круг 200 м) | | 7-борье | | 8-борье | | 10-борье - командные соревнования | | 10-борье | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 002 | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 003 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 004 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 006 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 077 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 008 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 078 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 010 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 079 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 080 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 013 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 014 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 074 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 072 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 017 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 070 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 076 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 020 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 022 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 081 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 066 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 067 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 024 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б | | 002 | 025 | 1 | 6 | 1 | 1 | А | | 002 | 027 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б | | 002 | 069 | 1 | 8 | 1 | 1 | А | | 002 | 071 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н | | 002 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 030 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 084 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 085 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 083 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 082 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | С | | 002 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | С | | 002 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б | | 002 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б | | 002 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | А | | 002 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | М | | 002 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | М | | 002 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н | | 002 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Э | | 002 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 043 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | М | | 002 | 045 | 1 | 6 | 1 | 1 | М | | 002 | 046 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 047 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 048 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 049 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 050 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 051 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 052 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н | | 002 | 055 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н | | 002 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н | | 002 | 073 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | А | | 002 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж | | 002 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | А | | 002 | 061 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б | | 002 | 075 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю | | 002 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | М | | 002 | 063 | 1 | 6 | 1 | 1 | А | |

**1.2. Отличительные особенности вида спорта**

Занятия циклическими видами спорта оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Способствуют равномерному развитию мышц, тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, повышают обмен веществ. Также легкоатлетические упражнения развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют закаливанию организма. Основой легкой атлетики являются естественные дви­жения человека. Популярность и массовость легкой атлетики объяс­няются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возмож­ностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Оздоровительное значение занятий легкой атлетикой усиливается тем, что они большей частью проводятся на открытом воздухе.

Множество людей занимаются легкой атлетикой, которая проникла в самые отдаленные уголки земного шара, став одним из популярных видов спорта в мире. Почти все виды спорта, так или иначе, используют упражнения из легкой атлетики для подготовки спортсменов. Во время тренировок и соревнований проводятся научные исследования, которые в дальнейшем помогают развиваться таким наукам, как физиология, биомеханика, спортивная медицина, теория физической культуры и спорта и др.

Начиная с раннего возраста, легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физической подготовке призывников и военнослужащих.

Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность спортсменам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу.

Легкую атлетику можно характеризовать как:

–вид спорта, где спортсмены показывают результаты на грани человеческих возможностей;

–средство восстановления и реабилитации организма;

–средство воспитания и развития подрастающего поколения;

–учебную дисциплину, способствующую становлению специалиста в области физической культуры и спорта.

**1.3. Специфика организации обучения**

Таблица №2

**Продолжительность этапов спортивной подготовки**[[2]](#footnote-2)

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап** | **Продолжительность (год)** |
| Начальной подготовки - НП | 3 |
| Тренировочный (спортивной специализации) - Т(СС) | 5 |
| Совершенствования спортивного мастерства - ССМ | Без ограничения |

Определение[[3]](#footnote-3): ***Спортивная подготовка*** *-* ***тренировочный процесс***, который

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,

- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,

- подлежит планированию,

- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

1)[[4]](#footnote-4) Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2)[[5]](#footnote-5) Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 46 недель**.

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

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

|  |  |
| --- | --- |
| - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;  - работа по индивидуальным планам;  - тренировочные сборы; | - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;  - инструкторская и судейская практика;  - медико-восстановительные мероприятия;  - тестирование и контроль. |

3)[[6]](#footnote-6) По результатам индивидуального отбора, необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 30 % от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу.

4)[[7]](#footnote-7) С учетом специфики вида спорта легкая атлетика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**1.4. Структура**[[8]](#footnote-8) **системы многолетней подготовки (этапы, периоды).[[9]](#footnote-9)**

Система многолетней спортивной подготовки включает[[10]](#footnote-10):

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,

- тренировку,

- систему соревнований,

- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

**Основные элементы спортивной подготовки**[[11]](#footnote-11):

1) Определение: ***Тренировкой*** *(****тренировочным процессом*** *или* ***спортивной подготовкой****)* называется педагогический[[12]](#footnote-12) процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;

- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;

- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) **Виды подготовки:**

Определение: ***Теоретической подготовкой*** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Определение: ***Технической подготовкой*** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Определение: ***Тактической подготовкой*** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Определение: ***Физической подготовкой*** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Определение: **ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Определение: **СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Определение: ***Психической подготовкой*** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на четыре основных этапа:

*Этап начальной спортивной специализации*обычно охватывает первые годы пребывания занимающихся в спортивной школе (9 - 11 лет). Основные задачи на этом этапе тренировки: разностороннее развитие физических возможностей организма; устранение недостатков физической подготовленности; освоение разнообразных двигательных навыков (в том числе соответствующих специфике будущей спортивной специализации); создание благоприятных условий для углубленной специальной спортивной подготовки. Особое внимание следует уделять формированию устойчивого интереса юного спортсмена к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

*Этап углубленной тренировки*в избранном виде легкой атлетики направлен на создание всех необходимых предпосылок для исключительно напряженной подготовки с целью максимальной реализации индивидуальных возможностей. Это требует, прежде всего, целенаправленной работы по формированию прочного фундамента специальной подготовленности и устойчивой мотивации достижения высоких результатов. Этот этап соответствует возрасту 12 - 16 лет.

*Этап спортивного совершенствования*предполагает достижение максимальных результатов. Он начинается с 17 - 19 лет. Основная задача этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. В связи с этим увеличивается доля специальных упражнений в общем объеме тренировочной нагрузки, а также соревновательная практика. Максимума достигают суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы, резко возрастает объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

*Этап спортивного долголетия*направлен на сохранение достижений и характеризуется сугубо индивидуальным подходом к легкоатлетам. Большой тренировочный опыт спортсмена помогает на этом этапе всесторонне изучить присущие ему особенности, сильные и слабые стороны подготовленности, выявлять наиболее эффективные средства и методы подготовки, варианты планирования тренировочных нагрузок. Все это дает возможность повысить эффективность и качество тренировочного процесса и благодаря этому поддержать уровень спортивных достижений.

**Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки**

1) Трехуровневая структура:

- Микроцикл тренировочного процесса – повторяющийся цикл чередующихся различных по характеру тренировок. Обычно практикуют 1- и 2-недельные микроциклы.

- Мезоцикл тренировочного процесса – совокупность микроциклов, объединенная планом решения некоторой задачи подготовки. Задача мезоцикла представляет собой часть задачи тренировочного этапа. Продолжительность мезоцикла обычно 1-2 месяца. Название общепринято, однако его вряд ли можно считать вполне удачным: мезоциклы могут и не повторяться, т.е. цикличности как таковой вообще нет.

- Макроцикл тренировочного процесса – годичный (либо полугодовой, если в каждом полугодии планируется серия основных соревнований) цикл, содержащий структуру периодического триумвирата - последовательности этапов:**(Подготовительный)⭢(Предсоревновательный)⭢(Переходный).**

Таблица №3

**Структура многолетней спортивной подготовки**[[13]](#footnote-13)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Стадии**[[14]](#footnote-14) | **Этапы спортивной подготовки** | | | | |
| **Название** | **Обозначение** | **Продолжительность** | **Период** | |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | До 3 лет | 1-й год | |
| Свыше 1-го года | |
| Тренировочный  (спортивной специализации) | Т(СС) | До 2 лет  Свыше 2 лет | Начальная | специализация |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей | Углубленная |
| Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | Без ограничения  с учётом спортивных достижений | Совершенствования спортивного мастерства | |

Таблица №4

**Уровни тренировочного процесса[[15]](#footnote-15)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни**[[16]](#footnote-16) | **Основные элементы** | **Время** |
| Микроструктура | Тренировочное занятие | Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, СС - до 4 часов |
| Тренировочный  день занятий | При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов |
| Микроцикл[[17]](#footnote-17) | ≈ неделя |
| Мезоструктура | Мезоцикл | Цикл ≈ 3-8 недель, включающий законченный ряд микроциклов |
| Макроструктура | Макроцикл | Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. |

Таблица №5

**Структура основного макроцикла**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Периоды** | **Этапы** | **Структура этапа** |
| I. Подготовительный | Общеподготовительный | 1-й - втягивающиймезоцикл = 2-3 микроцикла  2-й - базовыймезоцикл = 3-6 микроцикла |
| Специально подготовительный | 2-3 мезоцикла |
| II. Соревновательный | Развитие спортивной формы | 4-6 микроцикла |
| Предсоревновательный | 2 мезоцикла |
| III. Переходный | Восстановительный | Зависит от этапа тренировочного процесса |

2) Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом[[18]](#footnote-18)(Подготовительный период)⭢(Соревновательный период)⭢(Переходный период):

- Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

- Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

- Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

**1.5. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.**[[19]](#footnote-19)

Таблица №6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап** | **Min возраст зачисления в группу (год)** | **Min наполняемость группы (человек)** |
| НП до 1 года | 9 | 15 |
| НП свыше 1 года | 10 | 12 |
| Т(СС) начальной специализации | 12 | 10 |
| Т(СС) углубленной специализации | 14 | 8 |
| ССМ | 17 | 4 |

**II. Учебный план программы**

**2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.**

Таблица №7

**План на 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности (в академ.часах)**[[20]](#footnote-20)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | |
| **НП** | | **Т(СС)** | | **ССМ** |
| **1 год** | **Св. 1 года** | **До 2 лет** | **Св. 2 лет** |
| Теоретическая подготовка | 14 | 18 | 28 | 41 | 55 |
| ОФП | 90 | 122 | 176 | 265 | 352 |
| СФП | 130 | 174 | 265 | 400 | 532 |
| Техническая подготовка | 28 | 36 | 55 | 81 | 110 |
| Самостоятельная работа | 14 | 18 | 28 | 41 | 55 |
| **Общее количество академических часов в год**[[21]](#footnote-21)  (без спортивно-оздоровительного лагеря) | **276** | **368** | **552** | **828** | **1104** |

Расчёт проводится по формуле **v*час*=V*час*∙0,01∙p**,

где **V**[[22]](#footnote-22) - общий объём, **v** - часть общего объёма, **р**[[23]](#footnote-23) – соответствующее этой части число %.

Таблица №8

**Показатели соревновательной деятельности**[[24]](#footnote-24)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **НП** | | **Т(СС)** | | **ССМ** |
| **До года** | **Свыше года** | **До 2 лет** | **Св. 2 лет** |
| Контрольные | 5 | 8 | 11 | 14 | 17 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 2-5 | 2-6 |
| Основные | - | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-6 |

**Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов**[[25]](#footnote-25):

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

- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной* [*классификации*](consultantplus://offline/ref=A8BD6069CEB4AF3D1CB4418DF72DF90022A9503F7AC7F1DF452EFFCC5CF147963ED95A60106BEFJBp0G) и *Правилам вида спорта*;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых [правил](consultantplus://offline/ref=A8BD6069CEB4AF3D1CB4418DF72DF9002BAE573C7FC5ACD54D77F3CE5BFE188139905661106BEEB1JFp3G) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Таблица №9

**Особенности организации и проведения тренировочных сборов[[26]](#footnote-26)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды**  **тренировочных сборов** | **Количество дней без учета проезда к месту его проведения и обратно** | | | | **Оптимальное число участников тренировочных сборов** |
| **НП** | **Т(СС)** | | **ССМ** |
| 1. Тренировочные сборы, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды РФ и субъектов РФ | | | | | | |
| 1.1 | Включенных в список спортивных сборных команд РФ | **-** | - | | 200 | В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд РФ |
| 1.2. | Включенных в список спортивных сборных команд субъекта РФ | **-** | 60 | | 90 | В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд субъекта РФ  - мужчины, женщины:  а) основной состав: легкая атлетика - 4 состава;  б) резервный состав: легкая атлетика - 4 состава;  - юниоры, юниорки; юноши, девушки:  а) основной состав: легкая атлетика - 4 состава;  б) резервный состав: легкая атлетика - 4 состава |
| 2. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |  |
| 2.1. | По подготовке к международным спортивным соревнованиям | **-** | 18 | | 21 |
| 2.2. | По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | **-** | 14 | | 18 |
| 2.3. | По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | **-** | 14 | | 18 |
| 2.4. | По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ | **-** | 14 | | 14 |
| 3. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 3.1. | По общей и (или) специальной физической подготовке | **-** | 14 | | 18 | Не менее 70% от состава группы |
| 3.2. | Восстановительные | **-** | До 14 | | | Участники спортивных соревнований |
| 3.3. | Для комплексного медицинского обследования | **-** | До 5 дней,  но не более 2 раз в год | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 3.4. | В каникулярный период | До 21 дня подряд  и не более 2 в год | | **-** | | Не менее 60% от состава группы |
| 3.5. | Просмотровые для претендентов | **-** | До 60 дней | | | В соответствии с локальными нормативными актами образовательной организации |
| 3.6. | Для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ и центров спортивной подготовки | **-** | До 21 дня,  но не более 2 раз в год | | | В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ |

Спортсмены, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**2.1.1. Теоретическая подготовка**

***Этап НП***

***До 1 года*** - История развития легкой атлетики в стране и за рубежом. История возникновения Олимпийских игр. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивная тренировка и ее особенности. Нормативные требования. Основы техники легкоатлетических упражнений. Основы техники бега: цикл движений, чередование одноопорного и безопорного положения, рациональная работа рук и ног, длина и чистота шага. Основы техники прыжков: классификация прыжков, фазы прыжков - разбег, толчок, полет и приземление, угол отталкивания и угол вылета. Основы техники метаний. Оценка технической подготовленности. Физическая работоспособность и тренировочная нагрузка. Варианты тренировочной нагрузки. Места для занятий. Правила соревнований. Оборудование и инвентарь. Зачетные требования.

***Свыше 1 года*** - Обзор развития легкой атлетики в стране и мире. Возрастные особенности организма подростков. Изменения физического развития и функционального состояния сердечно- сосудистой и дыхательной систем у юных атлетов. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа. Анализ факторов, характеризующих возможности занятий легкой атлетикой. Актуальные задачи технической подготовки. Исследование эффективности тренировочной нагрузки. Методика определения тренировочной нагрузки. Планирование нагрузки в специальной и общей физической подготовке. Зачетные требования.

***Этап Т(СС)***

***До 2-х лет*** - Перспективы дальнейшего развития легкой атлетики в стране. Индивидуальные особенности выполнения техники движений.

Укрепление здоровья. Режим дня. Питание. Витамины. Закаливание организма. Вредные привычки. Массаж. Самомассаж. Систематический врачебный контроль.

***Свыше 2-х лет -*** Обзор развития легкой атлетики в стране и мире. Возрастные особенности организма подростков. Работа мышц. Системы кровообращения, дыхания, пищеварения. Ведущая роль центральной нервной системы. Общая калорийность питания. Объем суточного рациона и усвояемость пищи. Контроль за весом тела, его изменение в процессе спортивной тренировки. Утомление, перетренированность. Самоконтроль. Тренировочный массаж. Предварительный массаж. Понятие о травмах. Роль тренера в предупреждении травм. Сила и методы ее развития.

Строение и функции внутренних органов. Органы чувств. Железы внутренней секреции. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, центральной нервной системе в результате регулярных занятий легкой атлетикой. Нервная и гуморальная регуляция деятельности организма. Биохимические процессы в мышцах. Аэробная, анаэробная производительность. Гигиена. Разминочный, тонизирующий, согревающий массаж. Допинг, алкоголь, наркотики, курение – разрушители здоровья. Понятие об интенсивности и объеме тренировочной нагрузки. Самоконтроль: пульс, частота дыхания, аппетит, сон, вес тела. Врачебный контроль. Страховка. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах. Взаимодействие техники и тактики во время спортивных соревнований. Психологическая подготовка к соревнованиям. Характеристика предстартовых состояний. Методы борьбы с отрицательными формами состояния. Положение о соревнованиях. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники, представители, тренеры, судьи. Их права и обязанности.

***Этап ССМ***

Техника легкоатлетических упражнений. Изучение особенности опорно-двигательного аппарата, система кровообращения, дыхания, обмена веществ. Энергетические затраты у легкоатлетов. Восстановление. Состав питания. Специализированные пищевые и фармакологические средства восстановления. Режим питания. Массаж. Восстановительный массаж. Регулирование веса. Спортивные травмы и их предупреждение. Общие методические принципы спортивной тренировки. Адаптация. Вариативность нагрузки. Чистота тренировочных занятий. Анаэробный и аэробный пути развития мускульной энергетики. Методика увеличения мощности. Многоборная направленность - основной принцип тренировки юных легкоатлетов. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Развитие быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Оказание первой помощи при заболеваниях и несчастных случаях.

**2.1.2. Интегральная**[[27]](#footnote-27) **подготовка: техническая, тактическая, общефизическая и специальная.**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.  
Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок.

Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас Двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения Движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр кинокольцовок, записи видеомагнитофона, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.). Этому могут помочь спидография, динамография, хронография, ритмозапись и другие методы измерения.

Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование 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 выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости, например, преодоление барьеров в беге на 400 м или преодоление препятствий в стипел-чезе.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних — правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других — только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

**Тактическая подготовка легкоатлета**

**Спортивная тактика**— искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.  
Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую — там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

**Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:**

- изучение общих положений тактики;  
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;  
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;  
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;  
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);  
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

**Общефизическая и специальная подготовка.**

Одной из главнейших частей подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов в легкой атлетике добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из общеподготовительных) — с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п.

Цель СФП — развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредствен­но обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждого вида легкой атлетики СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или в которых спортсмен собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распре­деление их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи. Начинающим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

Специальные легкоатлетические упражнения в многолетней подготовке спортсмена различного квалификационного уровня.

В развитии физических качеств большую роль играют специально-подготовительные упражнения, под которыми следует понимать упражнения, развивающие необходимые физические качества и в то же время по амплитуде, направлению и двигательной структуре наиболее близкие к основному движению.

Специально- подготовительные упражнения подразделяют на подводящие и развивающие. Первые направлены на освоение формы, техники движений, вторые на развитие функциональных возможностей (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости).

Специальная физическая подготовка занимает вначале незначительное место. В дальнейшем при достижении высокого спортивного мастерства она начинает преобладать над общефизической, и чем выше класс спортсмена, тем это соотношение больше.

Сила – одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта. Поэтому ее развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания.  
  
**Упражнения для развития силы.**   
  
1. Бег в гору. Выполняется в среднем и быстром темпе. Повторить 4-8 раз по 60-150 метров.  
2. Бег по лестнице вверх. Обращать внимания на полное выпрямление ноги на заднем толчке. Повторить 2-4 раза.  
3. Прыжки на одной ноге, потом на другой. 5-6 раз на каждую ногу.  
4. Прыжки с места в длину. 8-12 раз.  
5. И.п – упор присев. Выпрыгивание вверх, в положение, прогнувшись. 8-12 раз.  
6. И.п – присед на одной ноге («пистолет»). Быстро подняться и выпрыгнуть вверх. 4-6 раз на каждую ногу.  
7. Тройной прыжок с места. Отталкиваясь двумя ногами, приземлиться на маховую, затем на толчковую; после отталкивания толчковой приземлиться на обе ноги. 5-6 раз. Можно применить пятикратные прыжки с регистрацией расстояния.  
8. Многоскоки на двух ногах .5-8 раз на отрезках 15-20 м.  
9. Многоскоки на двух или на одной ноге с преодолением препятствий (мячи, гимнастические скамейки, планки небольшой высоты и пр.) 4-8 раз на отрезках 15-25 м.  
10. Бег с низкого старта с преодолением сопротивления. 4-5 раз. Сопротивление может быть создано партнером, который упирается руками в плечи или поясницу впереди бегущего со старта спортсмена, либо с помощью вожжей, перекинутых через плечи бегущего.  
  
**Упражнения для овладения техникой бега.**  
1. Пробегание отрезка 60-80 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей 4-6 раз.  
2. То же, что и в упражнении 1, но с постановкой стоп с передней части.  
3. Бег с высоким подниманием бедра. Сначала выполняется на месте, затем с небольшим продвижением(20-30 м). Повторить3-6 раз.  
4. Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах. 4-6 раз по 30-40 м.  
5. Бег с забрасыванием (захлестыванием) голени до касания пятками ягодиц. 2-4 раза по 20-30 м.  
6. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад («колесо»). 2-4 раза по 30-50 м.  
7. Бег с высокого старта на расстояние 40-50 м 3-5 раз.  
8. Бег под уклон по наклонной дорожке (4-5\*) 4-6 раз.  
9. Взбегание на гору небольшой крутизны. 4-6 раз.  
10. Бег в среднем темпе 200-400 м.  
  
**Упражнения для развития быстроты**   
  
1. Пробегание отрезка 40-50 м. 4-6 раз. Выполняется как по прямой, так и на повороте, сначала медленно, затем скорость постепенно возрастает до предела, но сохраняются свобода и легкость движения.  
2. Пробегание отрезка 30-40 м. с высокого или низкого старта. 6-7 раз.  
3. И.п – лечь на спину, руки в упоре на поясе. Беговое движение ногами – «педаляж». Выполнять в медленном и быстром темпе. 2-3 раза по 10-30 сек (см. рис).  
  
4. И.п – о.с. Бег на месте 15 сек. 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.  
  
**Упражнения для развития гибкости.**  
  
*Комплекс упражнений на полу.*

1. И.п – выпад согнутой ногой вперед, другая сзади чуть согнута. Пружинистые покачивания на двух ногах. Менять положение ног после 3-4 покачиваний. Повторить 6-10 раз в каждую сторону. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно (см. рис).  
  
2. И.п – ноги расставить широко в стороны. Повороты туловища вправо и влево, каждый раз приходить в положение выпада. Повторить в каждую сторону 8-12 раз. Выполнять в среднем темпе. Туловище прямое, руки держать произвольно (см.рис).  
  
3. И.п – одна нога впереди, прямая, носок на себя, другая согнута в тазобедренном и коленном суставах, отведена в сторону (положение барьерного седа). Наклоны туловища вперед. Повторить на каждой ноге 10-20 раз, выполнять в среднем и быстром темпе. Наклоняясь, не сгибать впереди лежащую ногу, сохранять прямой угол между бедрами (см. рис).  
  
*Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.*  
1. И.п – встать на скамейку. Наклоны туловища вперед. 10-20 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. Ноги в коленных суставах не сгибать. Стремиться, больше наклоняться вперед – вниз. Варианты: а) ноги вместе, б) ноги на ширине плеч.   
2. И.п – сесть на скамейку, ноги прямые, вытянуты в стороны по возможности шире. Наклоны туловища вперед. 8-12 раз. Выполнять в среднем темпе. При наклонах ноги прямые. После 3-5 наклонов выпрямиться.  
3. И.п – лечь на спину, руки прямые за головой, одна нога лежит пяткой на опоре, другая согнута в колене. Поднять таз от пола как можно выше, вернуться в И.п. Повторить на каждую ногу 8-12 раз.   
4. И.п – стойка на одной ноге спиной к гимнастической стенке. Другая нога лежит на плече партнера, стоящего на коленях. При вставании партнера маховая нога другого поднимается вверх до чувства боли. На каждую ногу 10-12 раз. Опорную ногу в коленях не сгибать, таз не опускать вниз. Выполнять в медленном темпе.  
5. И.п – стойка на лопатках. Свободное поочередное опускание ног за голову. 8-12 раз. Выполнять с большой амплитудой разведения ног, в медленном темпе.  
6. И.п – стойка на коленях. Медленно прогнуться назад до касания пола. 5-10 раз. Для облегчения выполнения колени несколько развести в стороны. Выполнять в медленном темпе.

Планирование подготовки спортсменов на любом этапе многолетней спортивной подготовки должно способствовать оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей.

**2.1.3. Инструкторская и судейская практики**

***Этап Т(СС)***

***До 2-х лет*** Изучение правил соревнований по легкой атлетике. Участие в судействе школьных соревнований в качестве судьи.

***Свыше 2-х лет*** Изучение правил соревнований по легкой атлетике. Участие в судействе городских соревнований в качестве судьи.

***Этап ССМ***

Изучение правил соревнований по легкой атлетике. Участие в судействе городских и областных соревнований в качестве судьи.

Участие в судействе городских и областных соревнований в качестве судьи.

**2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства**

Таблица 10

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап начальной подготовки** | | | | |
| ***Развиваемое физическое***  ***качество*** | ***Контрольные упражнения (тесты)*** | | | |
| ***Юноши*** | ***Зачётный min*** | ***Девушки*** | ***Зачётный min*** |
| **Бег на короткие дистанции** | | | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м | не более 10,0 с | Челночный бег 3x10 м | не более 10,3 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 130 см | Прыжок в длину с места | не менее 120 см |
|  | Прыжки через скакалку в течение 30 с | не менее 30 прыжков | Прыжки через скакалку в течение 30 с | не менее 35 прыжков |
| **Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба** | | | | |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места | не менее 125 см | Прыжок в длину с места | не менее 120 см |
|  | Прыжки через скакалку в течение 30 с | не менее 20 прыжков | Прыжки через скакалку в течение 30 с | не менее 25 прыжков |
| Выносливость | Челночный бег 3x10 м | не более 10,4 с | Челночный бег 3x10 м | не более 10,5 с |
| **Прыжки** | | | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м | не более 10,0 с | Челночный бег 3x10 м | не более 10,3 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 130 см | Прыжок в длину с места | не менее 120 см |
|  | Прыжки через скакалку в течение 30 с | не менее 25 прыжков | Прыжки через скакалку в течение 30 с | не менее 35 прыжков |
| **Метания** | | | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м | не более 10,2 с | Челночный бег 3x10 м | не более 10,5 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 125 см | Прыжок в длину с места | не менее 120 см |
|  | Прыжки через скакалку в течение 30 с | не менее 23 прыжков | Прыжки через скакалку в течение 30 с | не менее 30 прыжков |
| **Многоборье** | | | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м | не более 10,2 с | Челночный бег 3x10 м | не более 10,5 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 125 см | Прыжок в длину с места | не менее 120 см |
|  | Прыжки через скакалку в течение 30 с | не менее 23 прыжков | Прыжки через скакалку в течение 30 с | не менее 30 прыжков |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тренировочный этап (этапе спортивной специализации)** | | | | |
| ***Развиваемое физическое качество*** | ***Контрольные упражнения (тесты)*** | | | |
| ***Юноши*** | ***Зачётный min*** | ***Девушки*** | ***Зачётный min*** |
| **Бег на короткие дистанции** | | | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта | не более 9,8 с | Бег 60 м с высокого старта | не более 10,8 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 185 см | Прыжок в длину с места | не менее 175 см |
|  | Бег 150 м с высокого старта | не более 30,0 с | Бег 150 м с высокого старта | не более 30,3 с |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | | | |
| **Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба** | | | | |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места | не менее 165 см | Прыжок в длину с места | не менее 155 см |
|  | Бег 60 м с высокого старта | не более 10,0 с | Бег 60 м с высокого старта | не более 11,1 с |
| Выносливость | Бег 500 м | не более 1 мин 50 с | Бег 500 м | не более 2 мин 10 с |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | | | |
| **Прыжки** | | | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта | не более 9,8 с | Бег 60 м с высокого старта | не более 11,0 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 185 см | Прыжок в длину с места | не менее 175 см |
|  | Тройной прыжок с места | не менее 5 м 30 см | Тройной прыжок с места | не менее 5 м 00 см |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | | | |
| **Метания** | | | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта | не более 10,1 с | Бег 60 м с высокого старта | не более 11,1 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 175 см | Прыжок в длину с места | не менее 165 см |
|  | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | не менее 09 м 50 см | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | не менее 7 м 90 см |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | | | |
| **Многоборье** | | | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта | не более 10,0 с | Бег 60 м с высокого старта | не более 11,0 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 175 см | Прыжок в длину с места | не менее 165 см |
|  | Тройной прыжок с места | не менее 5 м 20 см | Тройной прыжок с места | не менее 4 м 80 см |
|  | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | не менее 8 м 50 см | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | не менее 6 м 50 см |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | | | | |
| ***Развиваемое физическое***  ***качество*** | | ***Контрольные упражнения (тесты)*** | | | |
| ***Юноши*** | ***Зачётный min*** | ***Девушки*** | ***Зачётный min*** |
|  | **Бег на короткие дистанции** | | | |  |
| Скоростные качества | | Бег 60 м с высокого старта | не более 7,8 с | Бег 60 м с высокого старта | не более 8,7 с |
|  | | Бег 300 м с высокого старта | не более 39,0 с | Бег 300 м с высокого старта | не более 44,0 с |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с места | не менее 250 см | Прыжок в длину с места | не менее 210 см |
|  | | Десятерной прыжок с места | не менее 24 м 80 см | Десятерной прыжок с места | не менее 22 м 80 см |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта | | | |
| **Бег на средние и длинные дистанции** | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | Бег 60 м с высокого старта | не более 8,5 с | Бег 60 м с высокого старта | не более 9,5 с |
|  | | Прыжок в длину с места | не менее 230 см | Прыжок в длину с места | не менее 190 см |
| Выносливость | | Бег 2000 м | не более 6 мин 05 с | Бег 2000 м | не более 7 мин 15 с |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта | | | |
| **Спортивная ходьба** | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | Бег 60 м с высокого старта | не более 8,9 с | Бег 60 м с высокого старта | не более 9,7 с |
|  | | Прыжок в длину с места | не менее 220 см | Прыжок в длину с места | не менее 180 см |
| Выносливость | Бег 5 км | | не более 17 мин 40 с | Бег 3 км | не более 12 мин 10 с |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | | | | |
| **Прыжки** | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | | не менее 240 см | Прыжок в длину с места | не менее 210 см |
|  | Полуприсед со штангой | | не менее 75 кг | Полуприсед со штангой | не менее 35 кг |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта | | не более 7,9 с | Бег 60 м с высокого старта | не более 8,9 с |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | | | | |
|  | **Метания** | | | |  |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта | | не более 8,1 с | Бег 60 м с высокого старта | не более 9,2 с |
|  | Прыжок в длину с места | | не менее 250 см | Прыжок в длину с места | не менее 210 см |
| Силовые качества | Рывок штанги | | не менее 65 кг | Рывок штанги | не менее 30 кг |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | | | | |
| **Многоборье** | | | | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта | | не более 8,2 с | Бег 60 м с высокого старта | не более 9,3 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | | не менее 240 см | Прыжок в длину с места | не менее 200 см |
|  | Тройной прыжок с места | | не менее 7 м 50 см | Тройной прыжок с места | не менее 6 м 90 см |
| Силовые качества | Жим штанги лежа | | не менее 65 кг | Жим штанги лежа | не менее 20 кг |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | | | | |

**2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.**[[28]](#footnote-28)

Таблица 11

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этапы и года подготовки** | | | | |
| **НП** | | **Т(СС)** | | **ССМ** |
| ОФП | 33% | 33% | 33% | 33% | 33% |
| СФП | 47% | 47% | 47% | 47% | 47% |
| Тактическая, теоретическая, психологическая.  Восстановительные мероприятия. | 5 % | 5 % | 5 % | 5 % | 5 % |
| Техническая подготовка | 10 % | 10 % | 10 % | 10 % | 10 % |
| Самостоятельная работа | 5 % | 5 % | 5 % | 5 % | 5 % |

**III. Методическая часть**

**3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.**[[29]](#footnote-29)

**3.1.1. Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки.**

Организация спортивной подготовки осуществляется в соответствии с законодательством РФ, в том числе Федеральным [законом](consultantplus://offline/ref=0A7C079F62C36A73AE74259074B3F5FCCC067EDB0238B55480BB473042550831164FD73106w5zAG) от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», нормативными правовыми актами Минспорта РФ, федеральными [стандартами](consultantplus://offline/ref=832C8ADE67FEB41028825ED3DE8089BD8859275FA77C422E6BA78DF3960AzAG) спортивной подготовки по соответствующим видам спорта.

Образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, также руководствуются законодательством в сфере образования, в том числе следующими приказами Минспорта РФ, принятыми во исполнение [статьи 84](consultantplus://offline/ref=3378CBEFF68BECF56B60E5D0B308B5A92147D21EECCEA911FC6462C65CAC0BC784386374C45F060111z5G) Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»:

- [приказом](consultantplus://offline/ref=3378CBEFF68BECF56B60E5D0B308B5A92144D215EDCEA911FC6462C65CAC0BC784386374C45E070211z2G) от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- [приказом](consultantplus://offline/ref=3378CBEFF68BECF56B60E5D0B308B5A92144D215EDC3A911FC6462C65CAC0BC784386374C45E070211z2G) от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- [приказом](consultantplus://offline/ref=3378CBEFF68BECF56B60E5D0B308B5A92147D717E4C8A911FC6462C65CAC0BC784386374C45E070211z2G) от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**3.1.2. Лица, проходящие спортивную подготовку**[[30]](#footnote-30).

1) Лицо, проходящее спортивную подготовку, имеет право на:

- освоение программ спортивной подготовки по выбранным виду или видам спорта в объеме, установленном организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки;

- пользование объектами спорта организации, осуществляющей спортивную подготовку, необходимое медицинское обеспечение, материально-техническое обеспечение, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление иных прав в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку, договором оказания услуг по спортивной подготовке.

2) Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- исполнять обязанности, возложенные на него локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку;

- принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных реализуемыми программами спортивной подготовки (за исключением участия в спортивных мероприятиях спортивных сборных команд РФ или участия в спортивных мероприятиях по виду или видам спорта, определенных трудовым договором спортсмена, проходящего спортивную подготовку);

- выполнять указания тренера, тренеров организации, осуществляющей спортивную подготовку, соблюдать установленный ею спортивный режим, выполнять в полном объеме мероприятия, предусмотренные программами спортивной подготовки и планами подготовки к спортивным соревнованиям, своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим Федеральным законом, выполнять по согласованию с тренером, тренерами указания врача;

- бережно относиться к имуществу организации, осуществляющей спортивную подготовку;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, тренерам о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

- исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку, договором оказания услуг по спортивной подготовке.

**3.1.3.Медицинское обеспечение осуществления спортивную подготовку.**

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

1)[[31]](#footnote-31)Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

2)[[32]](#footnote-32)Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья.

3) Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.[[33]](#footnote-33)

**3.1.3.1. Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)**

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;

- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;

- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;

- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного.

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;

- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

**3.1.3.2. Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)**

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;

- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;

- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;

- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;

- оценка организации и методики проведения тренировок;

- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;

- предупреждение спортивного травматизма;

- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;

- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на занятиях тренировках в детско-юношеских спортивных школах, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

**3.1.3.1. Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)**

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;

- проведение общего клинического обследования;

- проведение лабораторно-инструментального обследования;

- оценка уровня физического развития;

- оценка уровня полового созревания;

- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;

- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: Положением об организации медицинского обследования лиц, занимающихся спортом

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;

- определение уровня общей тренированности;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей);осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;

- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;

- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень полового созревания;

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- степень развития вторичных половых признаков;

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

3.1.4. Система психологического сопровождения тренировочного процесса.**[[34]](#footnote-34)**

Таблица 12

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные параметры личности спортсмена** | **Психодиагностика** |
| **Эмоциональная устойчивость** – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса. | 4.1.[[35]](#footnote-35) Личностный опросник Р. Кэттела |
| **Интроверсия-экстраверсия**[[36]](#footnote-36)**-** направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события. |
| **Лидерство –** умение управлять собой |
| **Независимость –** самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств. |
| **Мотивация достижения** – *«справляться с чем-то трудным… Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей».*Мюррей Г.А. (1893-1988) | 3.9.2 Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса. |
| **Тревога:** 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации.  **Тревожность** – негативные переживания, беспокойство, озабоченность. | Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина:  2.5. оценки ситуативной тревоги,  5.9. оценки личностной тревожности. |
| **Агрессивность**[[37]](#footnote-37) - настойчивость и активность в преодолении трудностей. | 5.11. Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки[[38]](#footnote-38) |
| **Волевой самоконтроль** | 4.21. Опросник  А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана. |
| **Склонность к риску**[[39]](#footnote-39) - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму. | 3.9.3. Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса.  3.12.1. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта. |
| **Адаптивность**[[40]](#footnote-40) **-** приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям. | 5.2. Производная от MMPI «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность». |
| **Самооценка** - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил. | 2.2.1. Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения.  3.3. Самооценка индивидуальных особенностей |

**3.1.4.1. Психорегуляция - регуляция[[41]](#footnote-41) психических состояний**

Виды регуляции: гетерорегуляция[[42]](#footnote-42) - вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

**Коррекция динамики усталости**

Основное назначение - щадящий режим нагрузок.

Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;

- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;

- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;

- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;

- электроанальгезия[[43]](#footnote-43);

- специальные пленэрные[[44]](#footnote-44) аудио- и видеосеансы.

**Снятие избыточного психического напряжения.**

Стратегия десенсибилизации[[45]](#footnote-45) - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно как средство - сочетание гипносуггестивных[[46]](#footnote-46) воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования. Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание.

Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

**Виды саморегуляционных тренировок:**

1) Аутогенная[[47]](#footnote-47) тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным[[48]](#footnote-48) эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;

- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.

- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

**Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:**

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

- регуляция сна;

- краткосрочный отдых;

- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психурегулирующая тренировка- вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;

- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;

- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

**Преодоление состояния фрустрации[[49]](#footnote-49).**

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,

- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

**3.1.4.2. Релаксация**[[50]](#footnote-50)

Релаксация - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, непроизвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое. Релаксация, - состояние, противоположное напряжению. Поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизатороми.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;

- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.

- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона(1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;

- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;

- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражение, и научиться мысленной командой расслаблять их.

**3.1.4.3. Другие методики**

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,

- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,

- дыхательные упражнения,

- специальные психорегулируюшие комплексы физических упражнений,

- пр.

**3.1.5. Методика спортивной подготовки**

**Этапы спортивной подготовки.**[[51]](#footnote-51)

В соответствии с Федеральным [законом](consultantplus://offline/ref=1A396B972373D9F791BD83976084B29F0939755A9C890D44050F1CF529N202G) при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы и периоды:

- этап начальной подготовки - периоды: первый год подготовки; свыше первого года подготовки;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - периоды: начальной специализации; углубленной специализации;

- этап совершенствования спортивного мастерства - весь период.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными [стандартами](consultantplus://offline/ref=1A396B972373D9F791BD83976084B29F093B785D9B8B0D44050F1CF529N202G) спортивной подготовки по выбранным виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.[[52]](#footnote-52)

**Формы организации тренировочного процесса:**[[53]](#footnote-53)

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (для проходящих обучение по дополнительным общеобразовательным программам).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапе ССМ.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;

- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.[[54]](#footnote-54)

**Планирование тренировочного процесса**[[55]](#footnote-55)

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недели на основании 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральным стандартом спортивной подготовки по гиревому спорту.

Ежегодное планирование тренировочного процесса рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

**Порядок организации соревновательной деятельности**[[56]](#footnote-56)

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от организации, осуществляющей спортивную подготовку, рекомендуется руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными [стандартами](consultantplus://offline/ref=1A396B972373D9F791BD83976084B29F093B785D9B8B0D44050F1CF529N202G) спортивной подготовки:

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских [антидопинговых правил](consultantplus://offline/ref=1A396B972373D9F791BD83976084B29F093C775E9D810D44050F1CF52922D87FBC8BBBEED7BE50D3N203G) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований рекомендуется использовать в качестве основания для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, при проведении тренировочных сборов рекомендуется:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников тренировочных сборов;

- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами и других);

- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров, тренеров-преподавателей, с установлением доплаты к ставке заработной платы до 30% от должностного оклада);

- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку, нормативными правовыми актами публично-правовых образований;

- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом предлагается разрабатывать следующие документы, утверждаемые распорядительным актом организации (приказом руководителя):

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период тренировочных сборов;

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

**Возмещение затрат, связанных с участием в соревновательной деятельности, тренировочных сборах и иных мероприятиях**[[57]](#footnote-57)

В целях обоснования целевого использования финансовых средств по затратам организации, осуществляющей спортивную подготовку, связанных с подготовкой и участием в соревновательной деятельности, тренировочных сборах и иных мероприятиях, рекомендуется составлять смету расходов по каждому мероприятию, отдельно отраженному в программе спортивной подготовки и (или) годовых тренировочных планах подготовки.

В указанной смете расходов предлагается отдельно планировать расходуемые средства по следующим позициям:

- проезд к месту проведения мероприятия и обратно;

- питание участников мероприятия и сопровождающих их лиц;

- медицинское и фармакологическое обеспечение;

- аренда (использование) оборудования, спортивного снаряжения (при необходимости);

- аренда автотранспорта (при необходимости);

- расходы на восстановительные мероприятия (в том числе посещение сауны);

- приобретение спортивного инвентаря и снаряжения;

- приобретение спортивной экипировки (в том числе спортивной и парадной формы);

- расходы на связь (в том числе Интернет, мобильную);

- канцелярские расходы;

- иные обоснованные расходы (при необходимости).

При направлении спортсменов, не достигших возраста 18 лет, на спортивные соревнования, тренировочные сборы и иные мероприятия отдельно от группы рекомендуется направлять для их сопровождения тренера-преподавателя или другого представителя за счет средств командирующей организации или волонтера (в том числе являющегося законным представителем ребенка), заключив с ним соответствующий гражданско-правовой договор.

Обеспечение питанием участников спортивных соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий рекомендуется производить во все дни, включая дни прохождения мандатной комиссии, опробования спортивных снарядов, контрольных тренировок, квалификационного отбора и иных мероприятий, предусмотренных положением (регламентом) о проведении спортивных соревнований, а также при необходимости в целях недопущения снижения спортивной формы и последующего восстановления - спортсменам в пути следования к месту проведения спортивных соревнований и тренировочных сборов и обратно.

**3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**[[58]](#footnote-58)

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,

- выполнять по согласованию с тренером указания врача;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

- соблюдать антидопинговые правила;

- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми [правилами](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C946BC1BD985D8526AD4F8574722EB02DC100117B2C2B4D747L9V8H) в целях проведения допинг-контроля;

- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

**3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.**

Таблица14

**Нормативы maxобъёма тренировочной нагрузки**[[59]](#footnote-59)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив**  **Количество**  **Единицы измерения** | **Этапы и годы подготовки** | | | |  |
| **НП** | | **Т(СС)** | | **ССМ** |
| **1 год** | **Свыше года** | **До 2 лет** | **Свыше 2 лет** |  |
| час/неделя | 6 | 8 | 10-12 | 14-18 | 18-24 |
| тренировка/неделя | 3-4 | 3-4 | 4-6 | 6 | 7-10 |
| час/год | 276 | 368 | 460-552 | 644-828 | 828-1104 |
| тренировка/год | 138-184 | 138-184 | 184-276 | 276 | 322-460 |

Таблица15

**Определения объёма недельной тренировочной нагрузки (в академических часах)**[[60]](#footnote-60)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап** | **Период** | **Max объем тренировочной нагрузки**  **(час/неделя)** |
| НП | До 1 года | 6 |
| Свыше 1 года | 8 |
| Т(СС) | Начальной специализации | 12 |
| Углубленной специализации | 18 |
| ССМ | Весь период | 24 |

**IV. Система контроля и зачётные требования Программы**

**4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

Таблица 16

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы**[[61]](#footnote-61)

**4.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа, периода обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации.**

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются учебные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце учебного года, на наиболее ответственных этапах подготовки. Испытания проводятся в виде соревнований несколько дней.

Особое внимание обращается на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения заранее доводится до сведения обучающихся (вывешено на стенде).

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности обучающихся и комплектовании групп по годам обучения.

**4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода в дальнейшем на Программу спортивной подготовки.**

Требования к результатам реализации Программ:[[62]](#footnote-62)

***На этапе НП:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

***На Т(СС) этапе***

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

- формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

***На этапе СС:***

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

**V. Перечень информационного обеспечения**

**5.1. Список литературы, содержащий не менее 10 источников.**

1. *Барчуков И.С., Нестеров А.А.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.
2. *Горбунов Г.Д.*Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
3. *Дорохов Р.Н., Губа В.П.* Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 236с.
4. *Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляров В.Б.* Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384с.
5. *Коваль В.И., Родионова Т.А.* Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.
6. *Лубышева Л.И.* Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272с.
7. *Паршиков А.Т.* Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. – М.: Советский спорт, 2003. – 352с.
8. *Полиевский С.А., Шафранская А.Н.* Общая и специальная гигиена. Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – 304с.
9. *Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М.* Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368с.
10. *Смирнов В.М., Дубровский В.И.* Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 480с.
12. *Туманян Г.С.* Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.
13. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.

**5.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта (дисциплины).**

[**https://youtu.be/VXc6NFqnCRU**](https://youtu.be/VXc6NFqnCRU)

[**https://youtu.be/mYuIwXx2TIg**](https://youtu.be/mYuIwXx2TIg)

[**https://youtu.be/5eRw1xgIYLo**](https://youtu.be/5eRw1xgIYLo)

[**https://youtu.be/SzJYffjhmDM**](https://youtu.be/SzJYffjhmDM)

[**https://youtu.be/S0792zB7f8E**](https://youtu.be/S0792zB7f8E)

[**https://youtu.be/csVs8PxyFCk**](https://youtu.be/csVs8PxyFCk)

[**https://youtu.be/RrdBx4LWDKg**](https://youtu.be/RrdBx4LWDKg)

[**https://vk.com/video224426910\_166307793?hd=0&t=17s**](https://vk.com/video224426910_166307793?hd=0&t=17s)

**5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.**

1) [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (**КонсультантПлюс**):

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 г. № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».

2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/>(**Минспорта РФ**):

- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

- [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/) 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

- [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/

3) http://bmsi.ru (**Библиотека международной спортивной информации**)

1. Всероссийский реестр видов спорта. Раздел II. Виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/ [↑](#footnote-ref-1)
2. Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Приложение 1 [↑](#footnote-ref-2)
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.2. [↑](#footnote-ref-3)
4. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.10.4. [↑](#footnote-ref-4)
5. Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам». Пункт 20. [↑](#footnote-ref-5)
6. В ДЮСШ - не менее 10%; в СДЮСШОР и в специализированных отделениях ДЮСШ - не менее 30%. Для вновь открываемых отделений (в том числе специализированных) в спортивных школах устанавливается двухлетний период, в течение которого должно быть обеспечено указанное выше соотношение количества занимающихся по программам спортивной подготовки и обучающихся по образовательным программам. //Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел IV. П.21. [↑](#footnote-ref-6)
7. Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Раздел V. [↑](#footnote-ref-7)
8. **Структура** [лат.structupa строение, связь] – связь и взаимодействие элементов процесса как целого.

   //*Кондаков Н.И.* Логический словарь-справочник. – М.: Наука, 1975. – 720с. [↑](#footnote-ref-8)
9. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.32.

   Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.3.1.1. Таблица 4. П.3.2.3.

   Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.5.

   *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394. [↑](#footnote-ref-9)
10. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.312-314. [↑](#footnote-ref-10)
11. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.333, 352, 361, 364.

    Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с. [↑](#footnote-ref-11)
12. **Педагогика** [< гр.pais (paidos) дитя + agö веду] – наука о воспитании, образовании, обучении. [↑](#footnote-ref-12)
13. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.32. П.1. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.3.1.1. Таблица 4. П.3.2.3. [↑](#footnote-ref-13)
14. **Стадия** [< гр.stadion стадий – ед.длины] – определённая ступень в развитии.

    *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.379. Таблица. [↑](#footnote-ref-14)
15. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.5. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394. [↑](#footnote-ref-15)
16. **Микро…** [< гр.micros малый] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «малых размеров».

    **Мезо…** [< гр.mtsosсредний, промежуточный] – первая составная часть сложных слов, обозначающая среднюю величину или промежуточное положение.

    **Макро…** [< гр.macros длинный, большой] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «крупный», «больших размеров».

    //Большой толковый словарь русского языка. – СПб.: Норинт, 2003. – 1536с. Современный словарь иностранных слов. – М.: Рус.яз., 1993. – 740с. [↑](#footnote-ref-16)
17. **Цикл** [< гр.kuklos круг] – совокупность взаимосвязанных явлений, процессов, работ, образующих законченный круг развития в течение какого-либо промежутка времени. //Большой толковый словарь русского языка. – СПб.: Норинт, 2003. – 1536с. [↑](#footnote-ref-17)
18. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394. [↑](#footnote-ref-18)
19. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приложение №1 [↑](#footnote-ref-19)
20. Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам». Пункт 20. [↑](#footnote-ref-20)
21. Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 г. № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». Приложение 9. [↑](#footnote-ref-21)
22. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приложение 1. Строка 2 (V час/год – общий объём спортивной подготовки по этапам) [↑](#footnote-ref-22)
23. Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 г. № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». Приложение 2 (p% - число процентов соответствующее части объёма спортивной нагрузки) [↑](#footnote-ref-23)
24. Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 г. № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». Приложения 3. [↑](#footnote-ref-24)
25. Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 г. № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». Раздел III [↑](#footnote-ref-25)
26. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приложение 2. [↑](#footnote-ref-26)
27. **Интегральный**[< лат.integer целый] – неразрывно связанный, цельный, единый. [↑](#footnote-ref-27)
28. Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам». Пунк 20. [↑](#footnote-ref-28)
29. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». Пп.1.1, 3.2, [↑](#footnote-ref-29)
30. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». [Статья 34.4](consultantplus://offline/ref=5F1F781D0FB576D2EF858E4D450768AC269B3A5FC6FB757BE5954A2580F55D74607453CA556Bz3G) [↑](#footnote-ref-30)
31. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34.5. [↑](#footnote-ref-31)
32. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 9.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел III. П.28. [↑](#footnote-ref-32)
33. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 9.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VI, VII, III. Приложение 1. [↑](#footnote-ref-33)
34. Система эмоционально-волевой подготовки спортсменов <http://www.shooting-ua.com/books/book_147.htm#15> [↑](#footnote-ref-34)
35. **Нумирация** соответствует порядковому номеру аттестационных материалов в**Аппаратно-программному психодиагностическому комплексу «Мультипсихометр -05»** кабинета психолога СДЮСШ «Вымпел» г. Калуги. [↑](#footnote-ref-35)
36. **Интроверт** [< лат.intro внутрь + vertere поворачивать, обращать] – психологический склад характеризуется сосредоточенностью на своём внутреннем мире, обращённостью на самого себя, замкнутостью, созерцательностью.

    **Экстраверт** [< лат.extra вне + vertere поворачивать, обращать] - психологический склад характеризуется направленностью на внешний мир и деятельность в нём, интересом преимущественно к внешним предметам. [↑](#footnote-ref-36)
37. **Агрессия** [< лат.aggression нападение] – слова или действия, выражающие неприязнь, враждебность. [↑](#footnote-ref-37)
38. *Басс Арнольд, Дарки Анна* разработали опросник в 1957г. [↑](#footnote-ref-38)
39. **Риск** – требующее смелости, бесстрашия действие на удачу, в надежде на счастливый исход. [↑](#footnote-ref-39)
40. **Адаптация** [< лат.adaptation приспособление] [↑](#footnote-ref-40)
41. **Регуляция** [< лат.regulare приводить в порядок] – воздействие на функционирование организма спортсмена с целью коррекции протекания каких-либо психо-физиологических процессов. [↑](#footnote-ref-41)
42. **Гетеро…** [< гр.heteros другой] – первая часть сложных слов, вносящая значение: иной, разный. [↑](#footnote-ref-42)
43. **Электроанальгезия** [электро + лат. analgesia без боли] - электронаркоз — вид наркоза, снижающий болевую чувствительность при воздействии электрического тока определённой силы на центральную нервную систему или непосредственно на область болевых ощущений. [↑](#footnote-ref-43)
44. **Пленэрная живопись** [< фр.pleinair вольный воздух] – живопись, передающая естественное освящение и воздушную среду, воспроизводящая реальные оттенки цвета, непосредственно наблюдаемые в природе. [↑](#footnote-ref-44)
45. [**Десенсибилизация**](http://gallicismes.academic.ru/13304/%D0%B4%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%B8%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) [лат.de снижение + лат.sensibilisчувствительный] - уменьшение чувствительности организма к повторяющемуся воздействию. [↑](#footnote-ref-45)
46. **Гипносуггестивное воздействие** [<гр.hypnos сон + лат.suggestio внушение] - достижение особого состояния спортсмена, в котором он наиболее успешно воспринимает поступающую извне информацию. [↑](#footnote-ref-46)
47. **Аутогенный** [< др.-гр.αὐτός сам + γένος происхождение] – возникающий в самом организме. [↑](#footnote-ref-47)
48. **Седативный**[< лат.sedatio успокоение] – оказывающий успокаивающее действие на центральную нервную систему, не изменяя её нормальных функций. [↑](#footnote-ref-48)
49. **Фрустрация** [< лат.frustration обман, неудача, тщетная надежда] – состояние подавленности, тревоги, возникающее в результате крушения надежд, невозможности осуществления цели. [↑](#footnote-ref-49)
50. **Релаксация** [< лат.relaxation уменьшение напряжения, ослабление] – снятие психического напряжения. [↑](#footnote-ref-50)
51. Федеральный закон от 4.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». [Часть 1 статьи 32](consultantplus://offline/ref=1A396B972373D9F791BD83976084B29F0939755A9C890D44050F1CF52922D87FBC8BBBEED3NB07G) [↑](#footnote-ref-51)
52. Федеральный закон от 4.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». [Пункт 4 статьи 32](consultantplus://offline/ref=1A396B972373D9F791BD83976084B29F0939755A9C890D44050F1CF52922D87FBC8BBBEED2NB09G) [↑](#footnote-ref-52)
53. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». [ПП.4,5.](consultantplus://offline/ref=1A396B972373D9F791BD83976084B29F0939715F9F8A0D44050F1CF52922D87FBC8BBBEED7BE50D4N202G) [↑](#footnote-ref-53)
54. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». [Пункт 5](consultantplus://offline/ref=1A396B972373D9F791BD83976084B29F0939715F9F8A0D44050F1CF52922D87FBC8BBBEED7BE50D4N202G) [↑](#footnote-ref-54)
55. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». ПП.3.3.1 и 3.3.2. [↑](#footnote-ref-55)
56. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». [Пункт 10.4.](consultantplus://offline/ref=1A396B972373D9F791BD83976084B29F0939715F9F8A0D44050F1CF52922D87FBC8BBBEED7BE50D4N202G) Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.3.2.4. [↑](#footnote-ref-56)
57. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.3.2.3. [↑](#footnote-ref-57)
58. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34, п.4. Ст.24. [↑](#footnote-ref-58)
59. Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 г. № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». Приложения 9. [↑](#footnote-ref-59)
60. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приложение 1. [↑](#footnote-ref-60)
61. Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 г. № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». Приложения 5-7. [↑](#footnote-ref-61)
62. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.4.4. [↑](#footnote-ref-62)