

«Утверждаю»



Директор ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Луч» Москомспорта

В.Ю.Малков

22 декабря 2017г.

## Программа спортивной подготовки по виду спорта Легкая атлетика

Государственное бюджетное учреждение города Москвы  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Луч» Департамента  
спорта и туризма города Москвы  
(ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Луч»  
Москомспорта)

Срок реализации Программы 4 года

Программа составлена  
на основании «Федерального стандарта спортивной подготовки по  
виду спорта Легкая атлетика» (приказ Министерства спорта  
Российской Федерации от 16 февраля 2015года № 133)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№п/п		Стр.
	<b>Введение.</b>	3
<b>1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	4-5
<b>1.1</b>	Характеристика вида спорта: легкая атлетика	5-8
<b>2</b>	<b>Нормативная часть</b>	9-31
<b>2.1</b>	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц, для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика	11
<b>2.2</b>	Нормативные требования, для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика	11-22
<b>2.3</b>	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	22-23
<b>2.4</b>	Наполняемость групп и максимальные объемы недельной тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки	23
<b>2.5</b>	Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки	24-27
<b>2.6</b>	Перечень тренировочных сборов	27-28
<b>2.7</b>	Оборудование и спортивный инвентарь необходимый для прохождения спортивной подготовки	28-29
<b>2.8</b>	Планируемые показатели соревновательной деятельности	30-31
<b>3</b>	<b>Методическая часть</b>	31-47
<b>3.1</b>	Основные принципы и подходы при проведении тренировочного процесса по виду спорта легкая атлетика	31-34
<b>3.2</b>	Планы-схемы годичного цикла на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика	35-44
<b>3.3.</b>	Методические рекомендации по тестированию	45
<b>3.4</b>	Рекомендации по планированию спортивных результатов	45-47
<b>4</b>	<b>Программный материал по видам подготовки</b>	48-55
<b>4.1</b>	Тематическая подготовка	48-49
<b>4.2</b>	Теоретическая подготовка	48-49
<b>4.3</b>	Психологическая подготовка	49-51
<b>4.4</b>	Воспитательная работа	51-53
<b>4.5</b>	Судейская и инструкторская практика	53
<b>4.6</b>	Организация медико-биологического обследования	54-55
<b>5</b>	Антидопинговые мероприятия	56-58
<b>6</b>	Техника безопасности	59-61
<b>7</b>	Законодательная база	62
<b>8</b>	Информационное обеспечение	62
<b>9</b>	Интернет-ресурсы	63

## Введение

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Минспорта России от 24.04.2013 N 220; приказа Минспорта России от 16.02.2015 № 133 «о внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2013 №220, разработанного на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"; подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации от 19.06.2012 №607, определяющего условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом, а также Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России от «12» мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554

Данная программа является основным документом Спортивной школы олимпийского резерва «Луч», регламентирующим организацию тренировочного процесса, определяющим основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе. На ее основе разрабатываются остальные документы планирования спортивной подготовки, включая индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Она рассчитана на 12 лет и ставит конечной своей целью подготовку спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

Программа включает в себя нормативную и методическую части, зачетные требования и содержит рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки спортсменов легкоатлетов. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преемственность в решении задач по воспитанию стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

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

### **Пояснительная записка**

В программе изложены цели и задачи, определены допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; предложены оптимальные варианты построения годичного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня различных сторон подготовленности легкоатлетов. Также приведена система контрольных упражнений и нормативов (нормативные требования по отбору - приемные, переводные - после каждого тренировочного года - для перевода из тренировочных групп, в группы спортивного совершенствования и из групп спортивного совершенствования в группы высшего спортивного мастерства); систему восстановительных мероприятий и медико-педагогического контроля. Она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства.

Тренировочный процесс осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами. Распределение часов по разделам подготовки для каждого из спортсменов группы высшего спортивного мастерства индивидуально, оно определяется уровнем его подготовленности и психофизического состояния в данный период времени, и может изменяться в течение года; но общее количество часов по видам подготовки должно соответствовать запланированному на год: оно определяется режимом тренировочных занятий для данной группы и на данный год.

Распределение времени в тренировочном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки, ставящимися на каждом возрастно-квалификационном этапе. Одним из главных условий перехода спортсмена из одной возрастно-квалификационной группы в другую - уровень его всесторонней подготовленности: прирост результатов должен происходить не за счет узкой специализации, форсированной подготовки и натаскивания на результат, а за счет сбалансированного, меняющегося от этапа к этапу, сочетания общей и специальной физической, психической, технической и тактической подготовки. Необходимо, чтобы все спортсмены, независимо от их одаренности и быстроты прогресса, прошли на каждом этапе достаточную по длительности и разностороннюю подготовку, обеспечивающую необходимый запас прочности и надежности в достижении наивысших спортивных результатов. Тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. 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. Программа по легкой атлетике составлена для всех участников спортивной подготовки.

### **Характеристика вида спорта: легкая атлетика**

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять групп видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 52 видов программы, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов программы, проводимых в помещении, у мужчин – 58 и 15 видов программы, соответственно.

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

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

Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин - 23 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

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

У женщин проводятся заходы:

– на стадионе – 3, 5, 10 км;

– в манеже – 3, 5 км;

– на шоссе – 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы:

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

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

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

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

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 50, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

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

**Бег на выносливость:**

- средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин;
- длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;
- сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;
- ультра длинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

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

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

**Бег с препятствиями** – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанция -2000, 3000 (К) м - одинаковые у мужчин и женщин.

**Эстафетный бег** – по структуре смешанный вид, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости.

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

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

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

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

Первая группа легкоатлетических прыжков:

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

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

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

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

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

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

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

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

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

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

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

К неклассическим видам многоборья относятся: пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье, проводится для школьников 11–13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.



### **Нормативная часть.**

Тренировочный процесс в СШОР «Луч» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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.

Программа предполагает решение следующих основных задач:

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

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

Основными формами тренировочного процесса являются:

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

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, и др.).

Формы промежуточной аттестации спортсменов:

- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Спортсменам, не прошедшим промежуточной аттестации, предоставляется возможность продолжить тренировочные занятия повторно на том этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

Многолетняя целенаправленная подготовка легкоатлета от новичка до мастера строится как единый процесс. Федеральный стандарт спортивной подготовки предусматривает следующие утвержденные наименования этапов спортивной подготовки: этап начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства. Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ), высшего спортивного мастерства (ВСМ, до вступления в состав сборной команды по виду спорта).

Возраст поступающих в СШОР «Луч», а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должен соответствовать требованиям, определенным федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Примерная продолжительность этапов спортивной подготовки легкоатлетов, минимальный возраст для зачисления занимающихся и минимальное количество занимающихся в группе представлены в таблице №1.

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

таблица № 1

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Минимальная наполняемость групп (человек)</b>
Этап начальной подготовки	3	9	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	17	1-8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	1-4

Для зачисления на этапы спортивной подготовки, в соответствии с Федеральными стандартами по легкой атлетике, необходимо выполнение квалификационных нормативов (Табл. №2)

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К КВАЛИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНОВ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица №2

<b>Этап для зачисления</b>	<b>Спортивный разряд / звание</b>
Этап начальной подготовки	Без разряда
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 юношеский

Этап совершенствования спортивного мастерства	Кандидат в мастера спорта
Этап высшего спортивного мастерства	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Федеральный стандарт устанавливает для практического раздела программы следующие виды спортивной подготовки:

- 1) на этапе начальной подготовки: общая и специальная физическая, техническая, теоретическая подготовка, контрольные испытания;
- 2) на тренировочном этапе: перечисленные виды спортивной подготовки дополняются следующими: психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;
- 3) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: дополнительно выделяются разные категории соревнований, в соответствии с задачами подготовки на каждом этапе.

### Этап начальной подготовки (НП).

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний с 9 лет и выполнивших контрольно-нормативные упражнения для своего возраста (таблица №3).

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

Таблица №3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,8 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30с (не менее 40 прыжков)
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

	Прыжки через скакалку в течение 30с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30с (не менее 40 прыжков)
Выносливость	Челночный бег 3x10м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10 с)
Прыжки		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,8 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30с (не менее 40 прыжков)
Метания		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30с (не менее 35 прыжков)
Многоборье		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30с (не менее 35 прыжков)

Специализация начинающих легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки для всех одинаков.

Основные задачи этапа НП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности;
- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям легкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивация к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

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

Значительная часть занятий приходится на подвижные и спортивные игры.

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

Тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки у девочек такие же, как и у мальчиков.

### **Тренировочный этап (ТЭ).**

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке:

1. Тренировочная группа до 2-х лет — III (взрослый) разряд,
2. ТГ свыше 3-х лет — II взрослый разряд,

Продолжительность этапа — 4–5 лет.

Основные задачи этапа ТЭ:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости в основном средствами ОФП;
- выбор специализации;
  - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На первом и втором годах главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану тренировочных занятий без особой подготовки к ним.

На третьем году ТЭ увеличивается время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышается объем соревновательных нагрузок.

Четвертый год характерен достаточно высоким уровнем подготовленности спортсменов. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технического и тактического мастерства.

Тренировочный этап подразделяется: на этап спортивной специализации до 2-х лет и этап свыше 2-х лет. В связи с началом специализации (специальная физическая подготовка) по видам легкой атлетики на тренировочном этапе на этап **первого года обучения** зачисляются юные легкоатлеты после этапа начальной подготовки, выполнившие III спортивный разряд. На этап свыше 2-х лет зачисляются спортсмены, выполнившие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (таблица №4), имеющие спортивный разряд не ниже II, и спортсмены из других видов спорта со стажем занятий не менее 4 лет.

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

таблица №4

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Скоростные качества	Бег 60м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60м с высокого старта (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Бег на 150 м с высокого старта (не более 25,5 с)	Бег на 150 м с высокого старта (не более 27,8 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
<b>Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1мин 44 с)	Бег 500 м (не более 2мин 01 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
<b>Прыжки</b>		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5м 40 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5м 10 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
<b>Метания</b>		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед (не менее 10 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед (не менее 8 м 00 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	



Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5м 30 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5м 00 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 9 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 7 м 00 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

### Этап спортивного совершенствования (СС).

В группы спортивного совершенствования зачисляются спортсмены успешно прошедшие подготовку в тренировочных группах и выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. В таблице № 5 приведены нормативы для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования.

Продолжительность этапа — 3 года. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов. На данном и последующих этапах подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

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

Таблица №5

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег 60м с высокого старта (не более 8,2 с)
	Бег 300 м с высокого старта (не более 38,5 с)	Бег 300 м с высокого старта (не более 43,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Десятерной прыжок в длину с места (не менее 25м 00 см)	Десятерной прыжок в длину с места (не менее 23м 00 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

## Бег на средние и длинные дистанции

Скоростно-силовые качества	Бег 60м с высокого старта (не более 8,0 с)	Бег 60м с высокого старта (не более 9,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин 00 с)	Бег 2000 м (не более 7 мин 10 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

## Спортивная ходьба

Скоростно-силовые качества	Бег 60м с высокого старта (не более 8,4 с)	Бег 60м с высокого старта (не более 9,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Выносливость	Бег 5км (не более 17 мин 30 с)	Бег 3км (не более 12 мин 00с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

## Прыжки

Скоростные качества	Бег 60м с высокого старта (не более 7,4 с)	Бег 60м с высокого старта (не более 8,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Полуприсед со штангой (не менее 80 кг)	Полуприсед со штангой (не менее 40 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

## Метания

Скоростно-силовые качества	Бег 60м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег 60м с высокого старта (не более 8,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
Силовые качества	Рывок штанги (не менее 70 кг)	Рывок штанги (не менее 35 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

## Многоборье

Скоростные качества	Бег 60м с высокого старта (не более 7,7 с)	Бег 60м с высокого старта (не более 8,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7м 60 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7м 00 см)

Силовые качества	Жим штанги лёжа (не менее 70 кг)	Жим штанги лёжа (не менее 25 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Основные задачи этапа СС:

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- 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 спортсмена.

Структура годичного цикла тренировок на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основным принцип этапа спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специализированных нагрузок.

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

### **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

В группы высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования норм «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса». Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего мастерства.

В таблице № 6 приведены нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.

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

Таблица №6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Скоростные качества	Бег 60м с высокого старта (не более 7,1 с)	Бег 60м с высокого старта (не более 7,9 с)
	Бег 300 м с высокого старта (не более 37,0 с)	Бег 300 м с высокого старта (не более 41,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)
	Десятерной прыжок в длину с места (не менее 27м 00 см)	Десятерной прыжок в длину с места (не менее 25 м 00 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>		
Скоростно-силовые качества	Бег 60м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег 60м с высокого старта (не более 8,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 5 мин 45 с)	Бег 2000 м (не более 6 мин 40 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
<b>Спортивная ходьба</b>		
Скоростно-силовые качества	Бег 60м с высокого старта (не более 8,2 с)	Бег 60м с высокого старта (не более 8,9 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Выносливость	Бег 5км (не более 17 мин 00 с)	Бег 3км (не более 11 мин 30 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
<b>Прыжки</b>		
Скоростные качества	Бег 60м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег 60м с высокого старта (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

качества	(не менее 260 см)	(не менее 240 см)
	Полуприсед со штангой (не менее 100 кг)	Полуприсед со штангой (не менее 50 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Метания		
Скоростно-силовые качества	Бег 60м с высокого старта (не более 7,4 с)	Бег 60м с высокого старта (не более 8,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)
Силовые качества	Рывок штанги (не менее 80 кг)	Рывок штанги (не менее 40 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60м с высокого старта (не более 7,5 с)	Бег 60м с высокого старта (не более 8,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7м 75 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7м 30 см)
Силовые качества	Жим штанги лёжа (не менее 80 кг)	Жим штанги лёжа (не менее 30 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

#### Основные задачи этапа ВСМ:

- достижение результатов уровня сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психологической и морально-волевой подготовленности;
- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- сохранение здоровья.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта легкая атлетика допускается привлечение дополнительно второго тренера по

общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика определяется СШОР «Луч», осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Предельно допустимые объемы тренировочных нагрузок по этапам подготовки и годам обучения приведены в таблице № 7.

### НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Таблица №7

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	5	Весь период		Весь период
Год подготовки											
Количество часов в неделю	6	9	9	12	14	18	18	18	21	24-28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	3-5	4-6	4-6	7-12	7-12	7-12	9-14	9-14	9-14
Общее количество часов в год:	312*	468*	468*	634*	468*	832*	832*	832*	1092*	1248-1456*	1664*
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	156-260	208-312	208-312	364-624	364-624	364-624	468-728	468-728	468-728

\*Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа, может быть сокращен не более чем на 25%. Рекомендации по минимальной и максимальной наполняемости групп и максимального объема тренировочной нагрузки приведены в таблице №8

**Наполняемость групп  
и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки  
на каждом этапе спортивной подготовки в часах**

Таблица № 8

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (час.)
Высшего спортивного мастерства	постоянно	1	8	32
Совершенствования спортивного мастерства	свыше одного года	2	10	28
	первый год			24
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	пятый год	8	12	14-18
	четвертый год			
	третий год			
	второй год		16	12
	первый год		16	9
Этап начальной подготовки	свыше одного года	10-12	16	9
	первый год		20	6

Недельный объем тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки. Его превышение не допускается.

При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов и количественный состав не должен превышать указанных в таблице №6 при условии соблюдения требований законодательства Российской Федерации, предъявляемых к организации тренировочного процесса.

Во всех периодах годового цикла спортсменов присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, формы значительно отличаются. Объем общей физической подготовке значительно уменьшается от этапа начальной подготовки к этапу высшего спортивного мастерства. Объем специальной физической подготовки и тактической, теоретической подготовки значительно возрастает (Таблица №9).

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

таблица №9

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
<b>Бег на короткие дистанции</b>						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	29-38	18-27	18-23	16-20
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33	26-34	26-32
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35	26-32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9



практика (%)						
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	50-60	41-48	20-24	17-21
Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-18	30-36	32-38
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	18-22	20-24	22-27	16-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
<b>Спортивная ходьба</b>						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	50-60	41-48	20-24	17-21
Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-18	30-36	32-38
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	18-22	20-24	22-27	16-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
<b>Прыжки</b>						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	29-38	19-27	18-23	16-20
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33	26-34	26-32
Техническая	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35	26-32

подготовка (%)						
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
<b>Метания</b>						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	29-38	19-27	18-23	16-20
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33	26-34	26-32
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35	26-32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
<b>Многоборье</b>						
Общая физическая подготовка (%)	75-87	73-82	61-66	33-39	20-25	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	20-30	40-61	57-72	62-79
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	3-5	3-6	5-8	6-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

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 частности, Федеральным стандартом спортивной подготовки предусмотрены тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям (продолжительностью от 14 до 21 дня в зависимости от этапа подготовки и уровня соревнований) и специальные тренировочные сборы, в частности, по общей или специальной физической подготовке (таблица №10), а также обеспечение соответствующим инвентарем (таблица №11).

### Перечень тренировочных сборов

Таблица №10

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного	Этап совершенствования спортивного	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимый для прохождения спортивной подготовки**

Таблица №11

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
14.	Буфер для остановки ядра	штук	1
15.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
18.	Грабли	штук	2
19.	Доска информационная	штук	2
20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мяч для метания 140 г	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26.	Пистолет стартовый	штук	2
27.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
28.	Рулетка 10 м	штук	3

29.	Рулетка 100 м	штук	1
30.	Рулетка 20 м	штук	3
31.	Рулетка 50 м	штук	2
32.	Секундомер	штук	10
33.	Скамейка гимнастическая	штук	20
34.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35.	Стенка гимнастическая	пар	2
36.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37.	Указатель направления ветра	штук	4
38.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
39.	Электромегафон	штук	1
<b>Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье</b>			
40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20
43.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
44.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
45.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
<b>Прыжки, Многоборье</b>			
46.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
47.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
48.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
49.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
50.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
51.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
52.	Ящик для упора шеста	штук	1
<b>Метания, Многоборье</b>			
53.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
54.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
55.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
56.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
57.	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
58.	Копье массой 600 г	штук	20
59.	Копье массой 700 г	штук	20
60.	Копье массой 800 г	штук	20
61.	Круг для места метания диска	штук	1
62.	Круг для места метания молота	штук	1
63.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
64.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
65.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
66.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
67.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
68.	Ограждение для метания диска	штук	1
69.	Ограждение для метания молота	штук	1
70.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности, минимальный и предельный объем**

Важнейшей составной частью спортивной подготовки спортсменов легкоатлетов являются соревнования, которые не только синтезируют результаты тренировки, но и предоставляют возможность объективно оценивать их эффективность. Соревнования планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Рекомендуются следующие показатели соревновательной нагрузки с учетом возраста спортсменов и этапа многолетнего спортивного совершенствования (таблица №12).

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Таблица №12

Виды соревнований (соревновательные поездки)	Этапы и годы спортивной деятельности					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
<b>Контрольные</b>	5-9	8-12	11-16	14-21	17-28	17-28
<b>Отборочные</b>	–	1-2	2-4	2-5	2-6	2-6
<b>Основные</b>	–	1-2	1-3	2-4	2-6	2-6

#### **Требования к участию спортсменов в спортивных соревнованиях:**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам легкой атлетики;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам легкой атлетики;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется СШОР «Луч» на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденным вышестоящей организацией.

### **Методическая часть.**

Структура методической части программы включает: основной программный материал по разделам подготовки легкоатлетов, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение спортивного отбора, педагогического и медицинского контроля.

При разработке и описании требований к методической основе тренировочного процесса в программе спортивной подготовки учтены следующие принципы и подходы:

а) Направленность на максимально возможные достижения.

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

б) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

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

в) Индивидуализация спортивной подготовки.

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

г) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

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

д) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

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

е) **Возрастание нагрузок.**

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

ж) **Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.**

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

В плане раскрываются:

— распределение времени на основные разделы подготовки по тренировочным годам;

— схема плана.

*Рекомендации:* При составлении плана учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов изменяется по тренировочным годам соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (в %) по годам в различных видах спорта.

Распределение времени в плане-графике годового цикла подготовки осуществляется ежемесячно на каждый этап подготовки и в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки (Таблицы 13–22).

**В плане-схемы годового цикла** подготовки раскрывается содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам, объемы основных параметров подготовки, виды контроля за общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой по этапам годового цикла.

План-схема годового цикла включает:

— структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);

— основные задачи по этапам подготовки;

— распределение объемов основных средств тренировки по неделям (46 недель);



- сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля; - сроки проведения углубленного обследования;
- виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы подготовки.

*Рекомендации:* Планирование годового цикла тренировки спортсменов спортивных школ определяется:

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

План-схема годового цикла подготовки разрабатывалась на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На тренировочном этапе (до 2-х лет) годовый цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей каждого спортсмена.

На этапе высшего спортивного мастерства годичный цикл подготовки спортсменов строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

**ПЛАН-ГРАФИК**

распределения часов на тренировочный год по легкой атлетике  
на этапе начальной подготовки 1 года (6 час./нед.)

	Содержание занятий	Часы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
	<b>I. ТЕОРИЯ</b>													
1	Физическая культура и спорт в России	1									1			
2	Краткий обзор развития л/а в России	1										1		
3	Краткое сведение о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений	1											1	
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	1												1
5	Правила соревнований, организация	1	1											
6	Места занятий, оборудование, инвентарь	1		1										
	<b>Итого часов:</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>							<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>II. ПРАКТИКА</b>													
1	Общая физическая подготовка	48	4	4	5	4	4	4	4	4	3	3	4	5
2	Специальная физическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Технико-тактическая подготовка	220	18	18	18	18	19	19	19	19	18	18	18	18
4	Инструкторская и судейская практика	6						2	2	2				
	<b>Итого часов:</b>	<b>298</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
	<b>III. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>	согласно календарю												
	<b>IV. МЕД. ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>	согласно расписанию												
	<b>V. КОНТРОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ</b>													
1	Приемные и переводные испытания	8				2	2							
								Оздоровительные лагеря согласно плану						
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>

6 часов в неделю x 52 недели = 312 часов в год

**ПЛАН-ГРАФИК**

распределения часов на тренировочный год по легкой атлетике  
на этапе начальной подготовки 2 года (8 час./нед.)

36

	Содержание занятий	Часы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
	<b>I. ТЕОРИЯ</b>													
1	Физическая культура и спорт в России	1									1			
2	Краткий обзор развития л/а в России	1										1		
3	Краткое сведение о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений	1											1	
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	1												1
5	Правила соревнований, организация	1	1											
6	Места занятий, оборудование, инвентарь	1		1										
	<b>Итого часов:</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>							<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>II. ПРАКТИКА</b>													
1	Общая физическая подготовка	79	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6
2	Специальная физическая подготовка	45	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4
3	Технико-тактическая подготовка	272	21	20	24	24	24	21	20	20	25	25	24	24
4	Инструкторская и судейская практика	6	1		1		1		1	1			1	
	<b>Итого часов:</b>	<b>402</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>34</b>
	<b>III. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>	согласно календарю												
	<b>IV. МЕД. ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>	согласно расписанию												
	<b>V. КОНТРОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ</b>													
1	Приемные и переводные испытания	8				2	2				2	2		
									Оздоровительные лагеря согласно плану					
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>416</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>35</b>

8 часов в неделю x 52 недели = 416 часов в год

**ПЛАН-ГРАФИК**

**распределения часов на тренировочный год по легкой атлетике  
на этапе начальной подготовки 3 года (9 час./нед.)**

	Содержание занятий	Часы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
<b>I. ТЕОРИЯ</b>														
1	Физическая культура и спорт в России	1									1			
2	Краткий обзор развития л/а в России	1										1		
3	Краткое сведение о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений	1											1	
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	1												1
5	Правила соревнований, организация	1	1											
6	Места занятий, оборудование, инвентарь	1		1										
<b>Итого часов:</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>							<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>II. ПРАКТИКА</b>														
1	Общая физическая подготовка	74	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	6	6
2	Специальная физическая подготовка	54	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5
3	Технико-тактическая подготовка	320	25	24	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
4	Инструкторская и судейская практика	6	1		1			1	1	1			1	
<b>Итого часов:</b>		<b>454</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>38</b>
<b>III. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИИХ</b>		согласно календарю												
<b>IV.МЕД.ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>		согласно расписанию												
<b>V. КОНТРОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ</b>														
1	Приемные и переводные испытания	8				2	2				2	2		
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>468</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>39</b>

9 часов в неделю x 52 недели = 468 часов в год

Оздоровительные лагеря  
согласно плану

**ПЛАН-ГРАФИК**

распределения часов на тренировочный год по легкой атлетике  
на тренировочном этапе до 2 лет (12 час./нед.)

	Содержание занятий	Часы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
	<b>I. ТЕОРИЯ</b>													
1	Физическая культура и спорт в России	1		1										
2	Краткий обзор развития л/а в России	1	1											
3	Краткое сведение о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений	1			1									
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	1				1								
5	Основы методики обучения тренировки в л/а	2									1		1	
6	Основы технической и тактической подготовки	2										1		1
7	Правила соревнований, организация	1					1							
8	Места занятий, оборудование, инвентарь	1						1						
	<b>Итого часов:</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>II. ПРАКТИКА</b>													
1	Общая физическая подготовка	102	9	8	9	8	8	9	9	9	9	9	7	8
2	Специальная физическая подготовка	88	8	7	7	8	8	7	7	7	7	7	7	8
3	Технико-тактическая подготовка	402	34	33	34	33	34	33	34	33	34	33	34	33
4	Инструкторская и судейская практика	12						2	2	2		2	2	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>604</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>51</b>
	<b>III. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>	согласно календарю												
	<b>IV. МЕД. ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>	согласно расписанию												
	<b>V. КОНТРОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ</b>													
1	Приемные и переводные испытания	10	1			1	2	1			2	1	1	1
								Оздоровительные лагеря согласно плана						
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>624</b>	<b>53</b>	<b>49</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>53</b>

12 часов в неделю x 52 недели = 624 часов в год

**ПЛАН-ГРАФИК**

распределения часов на тренировочный год по легкой атлетике  
на тренировочном этапе свыше 2 лет (14 час./нед.)

	Содержание занятий	Часы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
	<b>I. ТЕОРИЯ</b>													
1	Физическая культура и спорт в России	1		1										
2	Краткий обзор развития л/а в России	1	1											
3	Краткое сведение о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений	1			1									
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	1				1								
5	Основы методики обучения тренировки в л/а	2									1		1	
6	Основы технической и тактической подготовки	2										1		1
7	Правила соревнований, организация	1					1							
8	Места занятий, оборудование, инвентарь	1						1						
	<b>Итого часов:</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>II. ПРАКТИКА</b>													
1	Общая физическая подготовка	102	8	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	8
2	Специальная физическая подготовка	106	9	8	9	9	9	9	9	9	8	8	9	9
3	Технико-тактическая подготовка	484	41	39	41	41	40	40	41	41	40	39	40	41
4	Инструкторская и судейская практика	12						2	2	2		2	2	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>704</b>	<b>58</b>	<b>56</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>57</b>	<b>59</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
	<b>III. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>	согласно календарю												
	<b>IV. МЕД. ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>	4			2							2		
	<b>V. КОНТРОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ</b>													
	Приемные и переводные испытания	10	1			1	2	1			2	1	1	1
								Оздоровительные лагеря согласно плану						
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>728</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>62</b>

14 часов в неделю x 52 недели = 728 часов в год

**ПЛАН-ГРАФИК**

**распределения часов на тренировочный год по легкой атлетике  
на тренировочном этапе свыше 2 лет (18 час./нед.)**

	Содержание занятий	Часы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
	<b>I. ТЕОРИЯ</b>													
1	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	2											1	1
2	Основы методики обучения тренировки в л/а	6	1	1	2	1								1
3	Основы технической и тактической подготовки	6	1	2	1	2								
	<b>Итого часов:</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>							<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>II. ПРАКТИКА</b>													
1	Общая физическая подготовка	109	8	8	9	9	9	9	10	10	10	10	9	8
2	Специальная физическая подготовка	119	10	10	8	10	10	10	11	12	9	9	10	10
3	Технико-тактическая подготовка	670	57	55	53	55	58	56	56	57	57	54	56	56
4	Инструкторская и судейская практика	10			2	2		2	2	2		2	2	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>908</b>	<b>75</b>	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>77</b>	<b>75</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>76</b>	<b>75</b>	<b>77</b>	<b>76</b>
	<b>III. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>	<b>согласно календарю</b>												
	<b>IV. МЕД. ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>	<b>6</b>			3							3		
	<b>V. КОНТРОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ</b>													
	Приемные и переводные испытания	8						4	2		2			
								Оздоровительные лагеря согласно плану						
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>936</b>	<b>77</b>	<b>76</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>

18 часов в неделю x 52 недели = 936 часов в год



**ПЛАН-ГРАФИК**

**распределения часов на тренировочный год по легкой атлетике  
на этапе спортивного совершенствования (21 час./нед.)**

	Содержание занятий	Часы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
	<b>I. ТЕОРИЯ</b>													
1	Физическая культура и спорт в России	2									1	1		
2	Краткий обзор развития л/а в России	2									1	1		
3	Краткое сведение о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений	3									1	1	1	
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	2											1	1
5	Основы методики обучения тренировки в л/а	6	1	1	2	1								1
6	Основы технической и тактической подготовки	6	1	2	1	2								
7	Правила соревнований, организация	2	1											1
8	Места занятий, оборудование, инвентарь	1												1
	<b>Итого часов:</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>					<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
	<b>II. ПРАКТИКА</b>													
1	Общая физическая подготовка	124	9	9	12	12	10	10	9	9	12	12	10	10
2	Специальная физическая подготовка	124	10	10	9	9	12	12	10	10	9	9	12	12
3	Технико-тактическая подготовка	756	64	62	64	59	66	60	66	70	63	59	64	59
4	Инструкторская и судейская практика	20	2			3	3	3	3			2	2	2
5	Восстановительные мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>1048</b>	<b>87</b>	<b>83</b>	<b>87</b>	<b>85</b>	<b>93</b>	<b>87</b>	<b>90</b>	<b>91</b>	<b>86</b>	<b>84</b>	<b>90</b>	<b>85</b>
	<b>III. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>	<b>согласно календарю</b>												
	<b>IV. МЕД. ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>	<b>6</b>			3							3		
	<b>V. КОНТРОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ</b>													
	Приемные и переводные испытания	14	2	2		2		4			2			2
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1092</b>	<b>92</b>	<b>88</b>	<b>93</b>	<b>90</b>	<b>93</b>	<b>91</b>	<b>90</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>91</b>

**21 часа в неделю x 52 недели = 1092 часа в год**

**ПЛАН-ГРАФИК**

**распределения часов на тренировочный год по легкой атлетике  
на этапе спортивного совершенствования (24 час./нед.)**

	Содержание занятий	Часы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
	<b>I. ТЕОРИЯ</b>													
1	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	4						1		1			1	1
2	Основы методики обучения тренировки в л/а	6	1		2	1	1							1
3	Основы технической и тактической подготовки	6	1	2	1	2								
	<b>Итого часов:</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>			<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>II. ПРАКТИКА</b>													
1	Общая физическая подготовка	130	10	10	12	12	10	10	10	10	12	12	12	10
2	Специальная физическая подготовка	132	12	10	10	10	12	12	12	12	10	10	12	10
3	Технико-тактическая подготовка	930	78	75	75	77	78	78	78	79	78	78	78	78
4	Инструкторская и судейская практика	20	2			3	3	3	3			2	2	2
5	Восстановительные мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>1216</b>	<b>102</b>	<b>97</b>	<b>99</b>	<b>101</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>103</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>104</b>	<b>100</b>
	<b>III. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>	<b>согласно календарю</b>												
	<b>IV. МЕД. ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>	<b>6</b>			3							3		
	<b>V. КОНТРОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ</b>													
	Приемные и переводные испытания	10		2		2		2			2			2
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1248</b>	<b>104</b>	<b>101</b>	<b>105</b>	<b>106</b>	<b>103</b>	<b>105</b>	<b>102</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>104</b>

24 часа в неделю x 52 недели = 1248 часов в год

**ПЛАН-ГРАФИК****распределения часов на тренировочный год по легкой атлетике****на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (28 час./нед.)**

	Содержание занятий	Часы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
	<b>I. ТЕОРИЯ</b>													
1	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	2											1	1
2	Основы методики обучения тренировки в л/а	6	1	1	2	1								1
3	Основы технической и тактической подготовки	6	1	2	1	2								
	<b>Итого часов:</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>							<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>II. ПРАКТИКА</b>													
1	Общая физическая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	154	12	12	12	12	14	14	14	12	12	12	14	14
3	Технико-тактическая подготовка	1112	92	90	91	92	94	94	94	94	94	94	91	92
4	Восстановительные мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>1422</b>	<b>117</b>	<b>115</b>	<b>116</b>	<b>117</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>119</b>	<b>119</b>	<b>119</b>	<b>118</b>	<b>119</b>
	<b>III. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>	<b>согласно календаря</b>												
	<b>IV. МЕД. ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>	<b>6</b>			3							3		
	<b>V. КОНТРОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ</b>													
1	Приемные и переводные испытания	14	2		1	2	1	2		2	2		2	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1456</b>	<b>121</b>	<b>118</b>	<b>123</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>123</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>122</b>	<b>121</b>	<b>121</b>

24 часа в неделю x 52 недели = 1456 часа в год

**ПЛАН-ГРАФИК**

**распределения часов на тренировочный год по легкой атлетике  
на этапе высшего спортивного мастерства (32 час./нед.)**

	Содержание занятий	Часы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
	<b>I. ТЕОРИЯ</b>													
1	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	2											1	1
2	Основы методики обучения тренировки в л/а	12	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Основы технической и тактической подготовки	12	1	2	1	2	1	1	1		1	1	1	1
	<b>Итого часов:</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>II. ПРАКТИКА</b>													
1	Общая физическая подготовка	220	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
2	Специальная физическая подготовка	256	23	23	23	23	23	24	24	23	23	23	24	24
3	Технико-тактическая подготовка	1098	101	95	100	101	101	100	100	100	100	100	100	100
4	Восстановительные мероприятия	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	<b>Итого часов:</b>	<b>1618</b>	<b>148</b>	<b>142</b>	<b>147</b>	<b>148</b>	<b>148</b>	<b>148</b>	<b>147</b>	<b>119</b>	<b>147</b>	<b>147</b>	<b>148</b>	<b>148</b>
	<b>III. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>	<b>согласно календарю</b>												
	<b>IV. МЕД. ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>	<b>6</b>			3							3		
	<b>V. КОНТРОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ</b>													
1	Приемные и переводные испытания	14		2				2	2	4	2			2
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1664</b>	<b>150</b>	<b>147</b>	<b>153</b>	<b>151</b>	<b>150</b>	<b>152</b>	<b>152</b>	<b>152</b>	<b>151</b>	<b>152</b>	<b>151</b>	<b>153</b>

**32 часа в неделю x 52 недели = 1664 часа в год**

## Методические рекомендации по тестированию

Тестирования по ОФП спортсменов спортивных школ осуществляется два раза в год: в начале и конце тренировочного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

— бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;

— прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление, измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

— челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;

— подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

— сгибание и разгибание рук в упоре лежа - выполняется максимальное количество раз, исходное положение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

— бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Комплекс контрольных упражнений для контроля за уровнем специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется в зависимости от вида спорта. Следует дать описание этих тестов и рекомендации по организации тестирования.

### Рекомендации по планированию спортивных результатов

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке спортсменов легкоатлетов следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются высших достижений. Наивысших результатов сильнейшие легкоатлеты мира добиваются в возрастном диапазоне: женщины – 20-28 лет, мужчины – 22-30 лет.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует придерживаться рациональных норм. Прежде всего, необходимо установить «верхнюю границу», за которой лежит непозволительно форсированная тренировка. Кроме того, устанавливается «нижняя граница», за которой прирост спортивных результатов не соответствует запланированным достижениям. При этом необходимо учитывать, что начиная занятия легкой атлетикой в 9-12 лет, наиболее способные спортсмены должны достичь первых больших успехов через 5-6 лет, а высших достижений – через 8-10 лет специализированной подготовки.

В соответствии с действующей ЕВСК, спортивное звание МСМК присваивается с 16 лет; МС - с 15 лет; спортивный разряд КМС - с 14 лет, 1-3 спортивные разряды с 10 лет.

Современная легкая атлетика – сложно-координационный вид спорта, он предъявляет высокие требования к индивидуальным особенностям конкретного спортсмена, его функциональному состоянию и спортивной подготовленности. (Таблица №23)

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

Таблица №23

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

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

**Условные обозначения:**

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ**

### **Тематическая подготовка**

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

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

Тематический план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям (46 недель);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

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

Распределение времени в тематическом плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов.

Основная направленность в учебных группах изменяется следующим образом:

- группы начальной подготовки – создание представлений о легкой атлетике как виде спорта;



- тренировочные группы – создание представлений о системе подготовки спортсменов-легкоатлетов;
- группы спортивного совершенствования – формирование знаний о закономерностях развития двигательных качеств и совершенствования технического мастерства, подбора средств тренировки; анализ планов подготовки, формирование умения вносить в них индивидуальные коррективы, повышение эффективности подготовки;
- группы высшего спортивного мастерства – расширение знаний по вопросам подготовки спортсменов высокого класса.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсменов легкоатлетов проводится в целях:

- 1) Формирования и повышения интереса и мотивации к занятиям легкой атлетикой;
- 2) Воспитания моральных и волевых качеств;
- 3) Регулирования психического состояния организма;
- 4) Повышения уровня устойчивости к стрессовым факторам;
- 5) Формирования способности к повышенной мобилизации сил.

Психологическая подготовка осуществляется на всех этапах многолетней подготовки спортсменов легкоатлетов, но на каждом из этапов имеются свои цели, задачи и содержание работы.

На этапе начальной подготовки целью является формирование психологической установки на тренировочную и соревновательную деятельность. На данном этапе главными методами психологической подготовки являются психолого-педагогические методы обучения, убеждения, педагогического внушения, методы моделирования через игру соревновательной ситуации. Психологическая подготовка осуществляется тренером.

На тренировочном этапе целью является закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. На этом этапе главными методами также являются психо-педагогические.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства психологический контроль включает в себя три взаимосвязанных раздела:

- получение психодиагностических данных;
- их интерпретацию;
- практическое применение полученных данных.

Объектом психологического контроля и управления является готовность спортсмена к спортивно-соревновательной деятельности. Готовность спортсмена

имеет сложную структуру, состоящую из множества взаимосвязанных психологических элементов.

Среди основных структурных компонентов готовности можно выделить:

- общую психологическую подготовленность к определенному виду спортивной деятельности;
- специальную психическую готовность к конкретным соревнованиям;
- непосредственную психическую готовность к спортивным действиям и операциями.

Следует отметить, что готовность спортсмена к переносимости психических нагрузок в процессе тренировок также является объектом комплексного психологического контроля.

В структуре этой готовности соответственно выделяются три компонента: общая психическая выносливость; актуальная психическая работоспособность; нервно-психическая свежесть.

Перечисленные структурные компоненты готовности обуславливают использование определенных комплексов, конкретных методов и средств психологического контроля и управления с учетом этапа подготовки спортсмена.

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

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

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

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях,

спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

### **Воспитательная работа**

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

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между воспитанниками, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Важным моментом в воспитательной работе является организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

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

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

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

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

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

Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

### **Инструкторская и судейская практика**

Воспитанники спортивных школ являются резервом физкультурно-спортивных кадров, инструкторов и судей-общественников. Поэтому, начиная с тренировочного этапа третьего года в программу включены занятия по судейской и инструкторской подготовке. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (в качестве помощников тренеров и судей).

В процессе тренировок, занимающиеся должны последовательно освоить следующий методический материал:

1. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении
2. Терминология вида спорта
3. Обязанности дежурного по группе. Проведение разминки
4. Наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок
5. Проведение занятия в младших группах (под наблюдением тренера).
6. Обязанности судьи на виде. Судейство внутришкольных соревнований
7. Обязанности секретаря на виде. Ведение протокола соревнований
8. Обязанности старшего судьи на виде. Судейство в качестве старшего судьи на виде во внутришкольных соревнованиях.

Спортсмены, успешно освоившие инструкторскую и судейскую подготовку в конце тренировочного этапа пятого года, сдают зачет либо экзамен по теории и практике, который должен быть оформлен протоколом. Присвоение званий «инструктор-общественник» и «судья по спорту» производится приказом по СШОР.

## Организация медико-биологического обследования

Медико-биологический контроль включает динамическое наблюдение (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом) и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям (далее - допуск)

Углубленное медицинское обследование (далее - 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.

Программа УМО унифицирована применительно к пяти группам видов спорта: циклические; скоростно-силовые; спортивные единоборства; спортивные игры; сложно-координационные. УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. Начиная с этапа спортивной

специализации, УМО проводится не менее двух раз в год. 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. Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

Текущие медицинские наблюдения (ТМН) за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам. В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы – ортостатическая проба; сердечно-сосудистой системы- ЭКГ и ЭКГ с нагрузкой, проба Летунова, контроль ЧСС и АД; опорно-двигательного аппарата – оценка динамического стереотипа, динамометрия; функция внешнего дыхания – спирометрия, дыхательные пробы.

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).

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.

## **Антидопинговые мероприятия**

Высокая цена победы в современном спорте порождает ряд негативных проявлений, среди которых особую тревогу вызывает проблема употребления допинга. Отрицательные последствия для здоровья атлетов, особенно молодых, нарушение нравственных принципов спорта и ущерб его имиджу характеризуют остроту данной проблемы.

Приказом Минспорта России 02.10.2012 г. №267 утверждены Общероссийские антидопинговые правила. Правила соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 г., №24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, №1, ст. 3) (далее - Конвенция), Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

В разделе XV Правил определена ответственность спортсменов и персонала сборных команд России, Общероссийских федераций по видам спорта. В частности, **спортсмены несут ответственность за:**

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Спортсмены несут ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает Общероссийских антидопинговых правил, а также других международных антидопинговых правил.

**Персонал спортсмена несет ответственность за:**

- знание и соблюдение настоящих Правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Наиболее доступным и наименее затратным направлением антидопинговой деятельности являются образовательные методики, которые необходимо активно внедрять в систему детско-юношеского и молодежного спортивного образования, что



способствует дальнейшему развитию борьбы с допингом и повышению результативности профилактики его употребления.

Антидопинговое образование – это процесс обучения, воспитания и развития личности, направленный на формирование системы теоретических и практических знаний, умений, творческих способностей, ценностных ориентаций, поведения и деятельности в духе неприятия допинга, обеспечивающих ответственное отношение к самому себе, уважение к правилам соревнований, сопернику, зрителям.

Формирование ценностных ориентаций при использовании образовательных программ антидопинговой направленности

### Структура и содержание антидопинговых программ

Критерии	⇒	Познавательный	Ценностный	Поведенческий
Компоненты	⇒	Образовательный	Ценностный	Деятельностный
Основное содержание	⇒	Антидопинговые знания, умения, навыки; развитие интеллектуальных и творческих качеств личности	Знание морально-этических норм; система ценностных ориентаций; сформированность антидопингового мировоззрения	Реализация, антидопинговых знаний, умений, навыков и ценностных ориентаций в опыте поведения и деятельности

Программы предназначены для спортсменов, спортивных врачей, тренеров и персонала спортсменов.

### **Тематический план Антидопинговой программы для спортсменов**

Этап подготовки	Содержание мероприятий по профилактике применения допинга
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Понятие допинга в спорте. Борьба с применением допинга в спорте. Последствия применения допинга для здоровья спортсменов, воздействие допинга на ведущие физиологические функции организма подростков и молодежи. Причины запрета на прием допинговых средств и методов.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Список запрещенных субстанций и методов. Побочные эффекты применения допинговых препаратов и методов. Основные этапы процедуры допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена. Питание спортсмена, режимы питания. Пищевые добавки в питании спортсмена.
Этап высшего спортивного мастерства	Процедуры взятия допинг-проб. Лабораторные анализы. ВАДА, РУСАДА и Всемирный антидопинговый кодекс. Процедурные вопросы допинг-контроля. Апелляции по поводу нарушений антидопинговых правил и неправомерности применяемых санкций против спортсмена. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных препаратов.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ**

### **Требования к технике безопасности при проведении тренировочных занятий**

#### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся СШОР, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии
- Травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию
- Выполнение упражнений без разминки

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания

2.4. Провести разминку

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метание без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера.

3.7. Не подавать снаряды для метания друг другу броском.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

# **ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

## **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1. К участию в соревнованиях по легкой атлетике допускаются спортсмены, имеющие страховой полис, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и расписавшиеся в контрольном листе инструктажа.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований по легкой атлетике возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте и твердом покрытии;
- травмы во время прыжков в длину, высоту, с шестом при неподготовленной прыжковой ямы;
- травмы при нахождении в зоне броска (ядро, молот, диск, копье) во время соревнований по метаниям;
- травмы при столкновениях во время бега.

1.3. Во время выезда на соревнование в другой город пройти инструктаж по технике безопасности на время следования в пути.

1.4. По прибытию на станцию назначения провести переключку спортсменов.

1.5. На спортивные соревнования приходить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

1.6. Во время спортивных соревнований по легкой атлетике спортсмены обязаны соблюдать правила поведения при проведении соревнований. Не допускать действий, мешающих их проведению и создающих травмоопасную обстановку.

1.7. Участники спортивных соревнований должны знать о местонахождении медицинской аптечки первой помощи.

1.8. О каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему.

1.9. Участникам соревнований запрещается использование различных допингов, стимуляторов и иных запрещенных препаратов и процедур.

1.10. Участники соревнований, допустившие невыполнение или нарушение инструкций, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующей сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тщательно рыхлить песок в прыжковой яме на месте приземления, проверить в песке отсутствие посторонних предметов.

2.4. Проверить сектора для метаний (оградительные сетки).

2.5. Провести разминку.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.**

3.1. Начинать соревнование и заканчивать только по сигналу (команде) судьи соревнования.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

- 3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по рукам и ногам.
- 3.4. При групповом старте в беге на короткие дистанции, бежать только по своим дорожкам, избегать столкновений и толчков.
- 3.5. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.6. Перед выполнением упражнений по метаниям проверить отсутствие людей в секторе.
- 3.7. Перед бегом по кругу убедиться, что нет людей в зоне беговой дорожки.
- 3.8. Не переходить сектора прыжками или бегом.
- 3.9. После бега исключить резко «стопорящую» остановку.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

- 4.1. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнование и сообщить об этом судье соревнований.
- 4.2. При возникновении пожара спортсменам прекратить соревнование и немедленно эвакуироваться из спортивного манежа (стадиона), сообщить о пожаре администрации спортивного сооружения и в ближайшую пожарную часть.
- 4.3. При получении спортсменом травмы оказать первую помощь; при необходимости направить его в ближайшее лечебное учреждение (в сопровождении взрослого); сообщить о случившемся администрации спортивной школы и родителям спортсмена.
- 4.3. Спортсменам не подходить к оголенным электрическим проводам, неисправным электрическим приборам, во избежание поражения электрическим током.
- 4.4. В случае внезапного недомогания, плохого самочувствия, прекратить спортсмену участие в соревнованиях и сообщить о случившемся судье соревнований.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.**

- 5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- 5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. В раздевалке не нарушать дисциплину.
- 5.5. при поездке участников соревнований на автобусе соблюдать правила перевозки детей на автотранспорте.

### **Законодательная база.**

1. Конституция Российской Федерации;
  2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
  3. Конвенция о правах ребенка (принята Ассамблеей ООН 20.11.1989);
  4. Устав государственного бюджетного учреждения СШОР «Луч»;
  5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 03 апреля 2003 г. № 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03»;
  6. Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактике травматизма при занятиях физической культурой и спортом (Приказ Комитета по физической культуре РФ от 01.04.1993 г. № 44)
- и другие федеральные законы, указы и распоряжения Президента Российской Федерации, постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации, решения соответствующих органов управления физической культурой и спортом, нормативные акты субъекта Российской Федерации, органов местного самоуправления.

### **Информационное обеспечение**

#### *Документы*

1. Всемирный антидопинговый кодекс (2009).
2. ЕВСК 2014-2017: легкая атлетика (Утверждены приказом Минспорттуризма РФ от 20.12.2013 г. №1099).
3. Запрещенный Список 2014 // Всемирный Антидопинговый Кодекс //
4. Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.).
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России от «12» мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554
6. Федеральный закон «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ.
7. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика утвержденный приказом Минспорта России от 24.04.2013 № 220

***Интернет-ресурсы***

1. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/>
2. Российская Федерация легкой атлетики (официальный интернет-сайт) <http://www.rusathletics.com/>
2. Международная Федерация легкой атлетики (официальный интернет-сайт) [http:// www.iaaf.org/athletes/](http://www.iaaf.org/athletes/)
3. Европейская Федерация легкой атлетики (официальный интернет-сайт) <http://www.european-athletics.org/>
4. Честный спорт: московская комплексная антидопинговая программа (официальный интернет-сайт): <http://www.anti-doping.ru/>