

**Программа спортивной подготовки по
виду спорта Легкая атлетика.**

**Государственное бюджетное учреждение
города Москвы «Спортивная школа
олимпийского резерва «ЛУЧ»
Департамента спорта города Москвы
(ГБУ «СШОР «ЛУЧ» Москомспорта)**

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

Содержание

Раздел I. Пояснительная записка	3
1.1. Общие положения	3
1.2. Характеристика вида спорта	3
1.3. Специфика организации тренировочного процесса	5
1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, дисциплины)	6
Раздел II. Нормативная часть	8
2.1. Продолжительность и характеристика этапов спортивной подготовки ...	8
2.2. Объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки	8
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	11
2.4. Режим тренировочной работы	12
2.5. Предельные тренировочные нагрузки	13
2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию ...	14
2.7. Объем индивидуальной спортивной подготовки	16
2.8. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	16
Раздел III. Методическая часть	22
3.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	22
3.2. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	23
3.3. Планирование спортивных результатов	28
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	29
3.5. Организация психологической подготовки	30
3.6. Планы применения восстановительных мероприятий	31
3.7. Планы антидопинговых мероприятий	34
3.8. Планы инструкторской и судейской практики	34
Раздел IV. Система контроля и зачетные требования	36
Раздел V. Перечень информационного обеспечения	42
5.1. Список литературных источников	42
5.2. Перечень интернет- ресурсов	43

Раздел I. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Представленная программа спортивной подготовки Государственного бюджетного учреждения города Москвы «Спортивная школа олимпийского резерва «ЛУЧ» Департамента спорта города Москвы на период 2018 – 2021 г.г. (далее – Программа) разработана во исполнении Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона города Москвы от 15 июля 2009 г. № 27 «О физической культуре и спорте в городе Москва», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 года № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2013 года № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

Программа основана на анализе выступления спортсменов ГБУ «СШОР «ЛУЧ» Москомспорта (далее – Учреждение) в официальных всероссийских и международных соревнованиях, ситуации в отечественном спорте, проистекающей из изменений в правовой и нормативной базе, и анализе мировых тенденций в развитии легкоатлетического спорта.

Программа включает методологические подходы к реализации государственного задания, учитывает положение развития легкой атлетики в России и направлена на решение приоритетных задач спорта высших достижений в Учреждении.

Цель программы – организация спортивной подготовки спортсменов Учреждения, создание научно-методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки резерва и основного состава сборных команд Москвы и России к официальным всероссийским и международным соревнованиям календарей ВФЛА (Всероссийской Федерации легкой атлетики), ЕА (Европейской легкоатлетической Ассоциации) и ИААФ (Международной Ассоциации легкоатлетических федераций).

Объединение финансовых, организационных, кадровых, информационных, методических и других ресурсов для успешного выступления спортсменов Учреждения в составе сборных команд Москвы в чемпионатах, кубках, Спартакиадах РФ.

1.2. Характеристика вида спорта

Легкая атлетика – один из самых доступных и, в тоже время, сложных видов спорта.

Доступность легкой атлетики заключается в том, что основой базовых дисциплин легкой атлетики являются естественные человеческие движения — ходьба, бег, прыжки, метания. Практически любой человек может «найти

себя» в легкой атлетике, при этом нет необходимости покупать сложную дорогостоящую экипировку и инвентарь, строить высокотехнологичные спортивные сооружения и т.д. Легкую атлетику можно считать массовым видом спорта, особенно в циклических дисциплинах — беге и ходьбе.

С другой стороны, легкая атлетика — трудна и сложна. Добиться высоких результатов в спорте высших достижении можно только путем систематических, тяжелых и подчас изнуряющих, тренировок. Путь к успеху длится многие годы, и наивысшие результаты спортсмены показывают в достаточно зрелом возрасте — 24-30 лет.

Скоростно-силовые дисциплины легкой атлетики — все виды прыжков и метания, а также многоборья требуют длительной специальной подготовки. Они не являются массовыми дисциплинами, так как для занятия ими требуются специальные условия и опытные тренерские кадры.

В легкой атлетике 47 дисциплин (24 — у мужчин и 23 — у женщин).

Все 47 дисциплин легкой атлетике включены в программу летних Олимпийских игр. Это составляет почти 1/6 часть всех медалей золотого, серебряного и бронзового достоинства. Но самое главное, в отличие от многих других видов спорта — все медали могут теоретически выиграть спортсмены одной страны. По этому критерию ни один вид спорта не может сравниться с легкой атлетикой. Ни в одном виде спорта нельзя выиграть такого большого количества медалей. Но эти медали оспаривают спортсмены более двухсот стран мира, и завоевать их непросто.

В последнее 20-летие активно развивалась и совершенствовалась соревновательная система легкой атлетики. Соревнования проводятся для следующих возрастных групп спортсменов — для юношей и девушек до 18 лет, для юниоров до 20 лет, для юниоров до 23 лет (только в Европе), для взрослых спортсменов.

Международная Ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ) сформировала большой блок международных соревнований, как официальных, так и коммерческих, определив этим дальнейший путь развития легкоатлетического спорта в мире, в том числе в Европе и России.

В настоящее время легкая атлетика превратилась из сугубо летнего вида спорта в круглогодичный, так как соревнования по легкой атлетике проводятся практически круглый год. Но сохраняется деление спортивного сезона на летний сезон (соревнования проводятся на стадионе, на открытом воздухе) и на зимний сезон (соревнования проводятся в манеже).

Часть соревнований проводится как бы в межсезонье — ранней весной и поздней осенью. Как правило, это соревнования по марафону и по «неолимпийским» дисциплинам — полумарафону, бегу по шоссе на различные дистанции и кроссу. Это связано с тем, что многие бегуны, специализирующиеся в классических олимпийских дистанциях, используют в своей подготовке к своим стартам участие в соревнованиях по полумарафону, бегу по шоссе и кроссу.

Международный и российский календари включают в себя огромное количество разнообразных соревнований для различных возрастных групп.

Всего их – более четырехсот, а официальных международных соревнований, как правило, 15-20 видов.

Это – чемпионаты мира и Европы в помещении, чемпионаты мира и Европы на открытом воздухе, Командные чемпионаты Европы, Кубки Европы по многоборьям и метаниям, Кубки мира и Европы по спортивной ходьбе, чемпионаты мира и Европы для юниоров до 20 лет, чемпионаты Европы для юниоров до 23 лет, чемпионаты мира для юношей и девушек до 18 лет, Кубки и чемпионаты мира и Европы по полумарафону, бегу по шоссе и кроссу. С 2014 года в официальный международный календарь вводится чемпионат мира по эстафетному бегу. Все эти соревнования проводятся, как правило, один раз в год, более крупные (чемпионаты мира и Европы) – один раз в два года.

Но главным стартом по праву считаются летние Олимпийские игры. Результаты спортсменов, показанные на Олимпийских играх и завоеванные ими медали, являются основным показателем эффективности спортивной подготовки текущего четырехлетия.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса

Тренировочный процесс в легкой атлетике (в нашем случае в спорта высших достижений) строится, исходя из задач конкретного спортивного соревновательного сезона.

В годичный цикл тренировочного процесса, как правило, включается спортивная подготовка к зимнему соревновательному сезону и летнему соревновательному сезону. Приоритетным, как правило, является летний сезон. Но в силу индивидуального планирования и в интересах сборной команды России, ряд спортсменов периодически выбирают главным стартом года соревнования зимнего спортивного сезона или участие в официальных международных соревнованиях по «неолимпийской дисциплине».

В любом случае, спортивная подготовка должна включать в себя предсезонную подготовку к обоим соревновательным сезонам.

Все дисциплины легкой атлетики делятся на несколько групп:

1. Короткий спринт – бег 100 м (60 м), 200 м, 100/110 м с/б (60 м с/б), эстафета 4x100м;
2. Длинный спринт – 400 м, 400 м с/б, эстафета 4x400 м;
3. Средние дистанции – бег 800 м, 1500 м;
4. Длинные дистанции – бег 5000 м (3000 м), 3000 м с/п (2000 м с/п), 10000 м;
5. Сверхдлинные дистанции – марафон (полумарафон), спортивная ходьба на 20 км (10 км), 50 км (35 км);

6. Прыжки – в высоту, в длину, тройной, с шестом;
7. Метание – диска, молота, копья, толкание ядра;
8. Многоборья – 7-борье (5-борье), 10-борье (7-борье).

В скобках указаны смежные дисциплины, на которых соревнуются спортсмены, как правило, в зимний соревновательный сезон.

Организация тренировочного процесса для разных групп видов легкой атлетики имеет свои нюансы в предсезонной подготовке спортсменов, а именно тренировочные сборы проводятся в определенные периоды спортивной подготовки в условиях среднегорья на высоте 700 – 1200 м над уровнем моря (Кисловодск) и высокогорья – 1600 м над уровнем моря и выше (Чолпон-Ата).

Проведение тренировочных сборов в периоды предсезонной подготовки обусловлено следующими причинами:

- неблагоприятными погодными условиями Москвы в □сеннее-зимний и весенний периоды;
- необходимостью 2-3-х разовых тренировочных занятий в день для освоения высоких тренировочных объемов в совокупности с оптимальными периодами адаптации (восстановления) к данным нагрузкам.

1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

Как известно, спортивная подготовка делится на 4 этапа – этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

В ГБУ «СШОР «ЛУЧ» Москомспорта спортивная подготовка осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, так практически все спортсмены имеют высокий спортивный уровень.

Структура многолетней спортивной подготовки учитывает специфику легкоатлетических дисциплин и строится в виде 4-летнего олимпийского цикла, имея своей целью подготовку ведущих спортсменов к летним Олимпийским играм текущего цикла, а молодых перспективных атлетов – к Олимпийским играм следующего олимпийского цикла.

Данная структура отражена в построении международного, всероссийского и московского календарей проведения соревнований по легкой атлетике.

Естественно, что подготовка спортсменов осуществляется по легкоатлетическим дисциплинам, включенным в программу летних Олимпийских игр. Это бег 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 10000 м, 110 м

с/б, 400 м с/б, 3000 м с/п, прыжки в длину, высоту, тройным, с шестом, метание диска, молота, копья, толкание ядра, спортивная ходьба на 20 км и 50 км, 10-борье у мужчин и 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 10000 м, 100 м с/б, 400 м с/б, 3000 м с/п, прыжки в длину, высоту, тройным, с шестом, метание диска, молота, копья, толкание ядра, спортивная ходьба на 20 км, 7-борье у женщин.

Что бы подготовиться к этим дисциплинам к Олимпийским играм, на разных этапах спортивной подготовки используются смежные дисциплины, такие, как бег 60 м, 300 м, 600 м, 1000 м, 1 миля, 60 м с/б, 2000 м с/п, кросс, полумарафон, 7-борье у мужчин, 5-борье у женщин и другие дисциплины.

«Неолимпийские» дисциплины позволяют спортсменам участвовать в соревнованиях круглый год, совершенствовать необходимые (отстающие) физические качества, шлифовать технику, отрабатывать различные тактические приемы в условиях соревновательной деятельности.

Структуру спортивной подготовки полного олимпийского цикла составляют последовательно четыре года:

I-й год олимпийского цикла – снижение спортивной нагрузки и, как правило, пропуска зимнего соревновательного сезона, смена поколений, анализа итогов работы прошедшего 4-хлетия, координация и уточнение планов на следующий олимпийский цикл;

II-й год олимпийского цикла – это период экспериментов, тренеры и спортсмены пробуют новые методические разработки, вносят коррективы в технику, пробуют различные ее варианты, проверяя в соревновательной деятельности;

III-й год олимпийского цикла – это период проверки «олимпийской модели» спортивной подготовки, соревновательная деятельность этого периода исключительно важна для утверждения используемой модели в следующем заключительном году олимпийского цикла;

IV-й год олимпийского цикла – в этот период спортивной подготовки решаются главные задачи олимпийского цикла отбора в сборную команду.

Раздел II. Нормативная часть

2.1. Продолжительность и характеристика этапов спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	17	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	1

На этап совершенствования спортивного мастерства в Учреждение принимаются спортсмены, рекомендованные к зачислению тренерским советом Учреждения, и выполнившие в текущем году норматив кандидата в мастера спорта по олимпийской дисциплине.

Минимальное количество спортсменов в группе составляет – один человек, максимальное – восемь.

На этап высшего спортивного мастерства в Учреждение зачисляются спортсмены, рекомендованные к зачислению тренерским советом Учреждения, и выполнившие в текущем году норматив мастера спорта по олимпийской дисциплине.

Минимальное количество спортсменов в группе составляет – один человек, максимальное – восемь.

2.2. Объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки

В своей работе тренеры ГБУ «СШОР «ЛУЧ» Москомспорта используют такие виды спортивной подготовки, как:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- тренерская и судейская практика.

Тренера в своей практике должны придерживаться определенного соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки. Такое соотношение на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства рекомендовано в «Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»:

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Бег на короткие дистанции						
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, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Бег на средние и длинные дистанции						
Общая физическая			50-60	41-48	20-24	17-21

подготовка (%)	76-79	73-78				
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, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Спортивная ходьба						
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, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Прыжки						
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, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

Метания						
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, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Многоборья						
Общая физическая подготовка (%)	75-78	73-82	61-66	33-39	20-25	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	20-30	40-61	57-69	64-77
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	3-5	3-6	5-8	6-12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмены принимают участие в течение года.

Соревнования могут быть различных видов: основные, отборочные, контрольные.

Основные соревнования.

Основными соревнованиями для спортсменов Учреждения являются первенства и чемпионаты России. Для категории ведущих спортсменов (мастеров спорта международного класса, членов основного состава спортивной сборной команды России) такими соревнованиями являются

главные международные старты текущего года: чемпионаты Европы, мира, Олимпийские игры, Универсиады.

Отборочные соревнования.

Для разного уровня подготовки спортсменов отборочными могут считаться различные соревнования. Так, для менее опытных атлетов (кандидатов в мастера спорта, молодых мастеров спорта) такими соревнованиями являются первенства и чемпионаты Москвы, по итогам которых формируются сборные команды Москвы для участия в первенствах и чемпионатах России.

Соответственно, для более опытных ведущих легкоатлетов отборочными соревнованиями могут быть первенства и чемпионаты России, другие всероссийские и международные соревнования, определенные Всероссийской федерацией легкой атлетики, как этапы отбора к главным стартам международного календаря: чемпионатам Европы, мира, Олимпийским играм.

Контрольные соревнования.

Все другие старты, входящие в официальные календари (московский, всероссийский, ЕА, ИААФ) являются контрольными соревнованиями, целью которых является планомерная подготовка для участия в отборочных и основных соревнованиях, выполнение необходимых нормативов для участия в главных стартах, приобретение соревновательного опыта, совершенствование технических и тактических навыков, повышение и сохранение спортивной формы. На таких соревнованиях спортсмены, конкурируя с сильными соперниками, могут показать высокие результаты, установить личные рекорды.

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	5-9	8-12	11-16	14-21	17-28	17-28
Отборочные	-	1-2	2-4	2-5	2-6	2-6
Основные	-	1-2	1-3	2-4	2-6	2-6

2.4. Режим тренировочной работы

В основе тренировочной работы лежит научно обоснованная система многолетней круглогодичной подготовки спортсменов. Спортсмены Учреждения проходят такую подготовку в группах на этапах

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на данных этапах спортивной подготовки в Учреждении, представлены в таблице ниже:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	17	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	1

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав на этапе высшего спортивного мастерства – 8 человек, спортивного совершенствования – 12 человек, с учетом правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовыми индивидуальными планами спортивной подготовки, рассчитанными на 52 недели.

2.5. Предельные тренировочные нагрузки

Для каждого из этапов спортивной подготовки определены максимальные объемы тренировочной нагрузки, в том числе: количество часов тренировок в неделю, количество тренировок, общее количество часов и тренировок в год.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	спортивного мастерства	мастерства
Количество часов в неделю	6	6	9	16	24	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	4-6	7-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	312	468	832	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	208-312	364-624	468-728	468-728

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапов тренировочного цикла. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, может быть сокращен, но не более чем на 25 %.

Перечень тренировочных сборов

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность			
		Этап ВСМ	Этап СС	Тренировочный этап	Этап начальной подготовки
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-
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	-
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-
2.2.	Восстановительные сборы	14	14	14	-
2.3.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год.		

Оптимальное число участников сбора определяется организацией самостоятельно. Возможно проведение тренировочных сборов за пределами РФ при согласовании с Москомспортом.

2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, необходимому для осуществления спортивной подготовки в Учреждении, подробно описаны в Федеральном стандарте спортивной подготовки по легкой атлетике. Там же перечислены спортивный инвентарь и экипировка, передаваемые спортсменам Учреждения в индивидуальное пользование на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимаю щегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Кроссовки легко-атлетические	пар	на занимаю щегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4	Майка легко-атлетическая	штук	на занимаю щегося	1	1	1	1	2	1	3	1
5	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6	Обувь для толкания ядра	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7	Трусы легко-атлетические	штук	на занимаю щегося	1	1	1	1	2	1	3	1
8	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимаю щегося	1	1	2	1	2	1	3	1
9	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимаю щегося	1	1	2	1	2	1	3	1

10	Шиповки для бега с препятствиями (стиль-чеза)	пар	на занимаю щегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11	Шиповки для метания копья	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
12	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1

2.7. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной тренировки отражен в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена Учреждения и определяется рядом условий и задачами, поставленными на текущий год. При расчете объема спортивной подготовки учитываются: возраст и стаж и занятий спортсмена, уровень его спортивной квалификации, состояние здоровья, объем возможного финансирования для организации тренировочных сборов, главные официальные соревнования года, количество других стартов, в которых спортсмен планирует принять участие.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 48 недель. Активный отдых для восстановления после прошедшего соревновательного сезона составляет 4 недели, из них 1 неделя планируется по окончании зимнего спортивного сезона и 3 недели – после окончания летнего спортивного сезона. Количество дней отдыха в году может быть уменьшено, если спортсмен, например, не участвует в соревнованиях зимнего сезона и целенаправленно готовится к главным официальным стартам летнего сезона.

При этом, желательно, что бы восстановление и отдых спортсменов совпадали с ежегодным отпуском тренера данного атлета.

2.8. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Структура годичного цикла спортивной подготовки спортсменов Учреждения состоит, как правило, из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году обуславливается, главным образом, календарем спортивных соревнований и сезонно-климатическими условиями.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и планируется тренировочная работа. В своей работе тренеры Учреждения должны учитывать, что план участия спортсмена в соревнованиях не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно и наибольшему росту спортивных результатов.

Подготовительный период.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У менее квалифицированных спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а так же увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у молодых спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму спортсменов (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большего объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется

содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде легкой атлетике, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно возрастает. Изменяется так же состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсмены начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Варианты структуры подготовительного периода: для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1). Общей продолжительности подготовительных периодов и календаря соревнований;
- 2). Вида легкой атлетики;
- 3). Возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4). Условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы: на специально-подготовительном этапе – базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла – постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а так же воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоничному развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у молодых атлетов их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных,

координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача – восстановить технику избранного вида легкой атлетики, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако, общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача – подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С

помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий. Спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Некоторые варианты структуры тренировочного года и особенности их применения в подготовке спортсменов.

Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, обычно называют одноцикловым. Практика спорта показывает, что оно оказывается эффективным в циклических видах спорта, требующих проявления выносливости (лыжные гонки, бег на коньках, гребля), как с начинающими, так и с высококвалифицированными спортсменами. Количество этапов накопления и реализации зависит от количества запланированных для участия в контрольных и главных соревнованиях.

Следовательно, данная система формирования специальной готовности спортсменов, в основе которой лежит ритмическое повышение их специальной и общей работоспособности в году, требует отказа от общепринятых этапов и периодов тренировки. Структура тренировочного года целиком состоит из многократного чередования двух этапов – накопления и реализации. Для ее применения необходимо знать различия данных этапов.

Структура многолетней подготовки.

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта: оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Необходимо подчеркнуть, что между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

В каждом виде легкой атлетики модель построения многолетней тренировки включает в себя следующие компоненты: этапы многолетней подготовки, возраст спортсменов на этом этапе, преимущественная направленность подготовки на каждом этапе, основные задачи подготовки, основные средства и методы подготовки, допустимые тренировочные нагрузки, примерные контрольные нормативы для каждого этапа подготовки.

Раздел III. Методическая часть

3.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Тренировочный процесс на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий легкой атлетикой и располагающими необходимым инвентарем и оборудованием.

При проведении тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором Учреждения.

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных индивидуальных планов спортивной подготовки. Тренер должен иметь план тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, что бы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Яму для прыжков в длину и тройным необходимо вскопать на достаточную глубину, песок необходимо взрыхлить и увлажнить. Во время прыжков нельзя допускать переходов занимающихся через беговую дорожку разбега. Занятия по бегу следует проводить в направлении против часовой стрелки. При проведении занятий по метаниям необходимо следить за тем, что бы спортсмены не находились в зоне возможного падения снарядов. При проведении тренировок по бегу на короткие дистанции следить, что бы бегуны занимали отдельные дорожки и строго следовали по ним. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

3.2. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объемы тренировочных и соревновательных средств отличаются в зависимости от группы видов легкой атлетики и варьируются на этапах спортивной подготовки в течении различных периодов тренировочного процесса. Рекомендуемые объемы представлены в таблицах:

Бег на короткие дистанции

Этап совершенствования спортивного мастерства									
Тренировочные и соревновательные средства									
Кол-во тренировочных занятий	Кол-во тренировочных часов	Общий объем спринтерского бега, км	Объем беговых упражнений, км	Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	Упражнения с отягощениями, тонны	ОФП, час	Количество соревнований	Восстановительные мероприятия, час	Теоретическая подготовка, час
416	1248	316	36	9500	170	160	19-36	104	52
Этап высшего спортивного мастерства									
Тренировочные и соревновательные средства									

Кол-во тренировочных занятий	Кол-во тренировочных часов	Общий объем спринтерского бега, км	Объем беговых упражнений, км	Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	Упражнения с отягощениями, тонны	ОФП, час	Количество соревнований	Восстановительные мероприятия, час	Теоретическая подготовка, час
624	1664	400	40	10000	185	160	19-36	200	52

Бег на средние дистанции

Этап совершенствования спортивного мастерства								
Тренировочные и соревновательные средства								
Кол-во тренировочных занятий	Кол-во тренировочных часов	Общий объем бега, км	Специальные беговые и прыжковые упражнения, км	Упражнения с отягощениями, тонны	ОФП, час	Количество соревнований	Восстановительные мероприятия, час	Теоретическая подготовка, час
416	1248	3420	49	70	168	18-35	104	52
Этап высшего спортивного мастерства								
Тренировочные и соревновательные средства								
Кол-во тренировочных занятий	Кол-во тренировочных часов	Общий объем бега, км	Специальные беговые и прыжковые упражнения, км	Упражнения с отягощениями, тонны	ОФП, час	Количество соревнований	Восстановительные мероприятия, час	Теоретическая подготовка, час
624	1664	4020	61	95	148	18-35	200	52

Бег на длинные дистанции

Этап совершенствования спортивного мастерства								
Тренировочные и соревновательные средства								

Кол-во тренировочных занятий	Кол-во тренировочных часов	Общий объем бега, км	Специальные беговые и прыжковые упражнения, км	Упражнения с отягощениями, тонны	ОФП, час	Количество соревнований	Восстановительные мероприятия, час	Теоретическая подготовка, час
416	1248	3880	76	50	105	17-25	104	52
Этап высшего спортивного мастерства								
Тренировочные и соревновательные средства								
Кол-во тренировочных занятий	Кол-во тренировочных часов	Общий объем бега, км	Специальные беговые и прыжковые упражнения, км	Упражнения с отягощениями, тонны	ОФП, час	Количество соревнований	Восстановительные мероприятия, час	Теоретическая подготовка, час
624	1664	5280	130	70	83	18-35	200	52

Спортивная ходьба

Этап совершенствования спортивного мастерства						
Тренировочные и соревновательные средства						
Кол-во тренировочных занятий	Кол-во тренировочных часов	Общий объем специальных тренировочных средств, км	ОФП, час	Количество соревнований	Восстановительные мероприятия, час	Теоретическая подготовка, час

416	1248	5135	296	15-25	104	52
Этап высшего спортивного мастерства						
Тренировочные и соревновательные средства						
Кол-во тренировочных занятий	Кол-во тренировочных часов	Общий объем специальных тренировочных средств, км	ОФП, час	Количество соревнований	Восстановительные мероприятия, час	Теоретическая подготовка, час
624	1664	5935	252	15-27	200	52

Барьерный бег

Этап совершенствования спортивного мастерства										
Тренировочные и соревновательные средства										
Кол-во тренировочных занятий	Кол-во тренировочных часов	Объем бега с интенсивностью 91-100%, км	Объем бега с интенсивностью ниже 91%, км	Бег с барьерами в 3 шага, шт.	Упражнения с отягощениями, тонны	Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	ОФП, час	Количество соревнований	Восстановительные мероприятия, час	Теоретическая подготовка, час
416	1248	38,5	40	4000	160	9500	122	15-32	104	52
Этап высшего спортивного мастерства										
Тренировочные и соревновательные средства										
Кол-во тренировочных занятий	Кол-во тренировочных часов	Объем бега с интенсивностью 91-100%, км	Объем бега с интенсивностью ниже 91%, км	Бег с барьерами в 3 шага, шт.	Упражнения с отягощениями, тонны	Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	ОФП, час	Количество соревнований	Восстановительные мероприятия, час	Теоретическая подготовка, час
624	1664	4,5	40	5000	180	9500	100	19-36	150	52

Прыжки

Этап совершенствования спортивного мастерства						
Тренировочные и соревновательные средства						
Кол-во тренировочных занятий	Кол-во тренировочных часов	Специальная физическая подготовка, час	ОФП, час	Количество соревнований	Восстановительные мероприятия, час	Теоретическая подготовка, час
416	1248	648	296	15-25	104	52
Этап высшего спортивного мастерства						
Тренировочные и соревновательные средства						
Кол-во тренировочных занятий	Кол-во тренировочных часов	Специальная физическая подготовка, час	ОФП, час	Количество соревнований	Восстановительные мероприятия, час	Теоретическая подготовка, час
624	1664	792	252	18-36	200	52

Метания

Этап совершенствования спортивного мастерства
Тренировочные и соревновательные средства

Кол-во тренировочных занятий	Кол-во тренировочных часов	Специальная физическая подготовка, час	ОФП, час	Техническая подготовка, час	Количество соревнований	Восстановительные мероприятия, час	Теоретическая подготовка, час
416	1248	386	194	386	15-25	140	52
Этап высшего спортивного мастерства							
Тренировочные и соревновательные средства							
Кол-во тренировочных занятий	Кол-во тренировочных часов	Специальная физическая подготовка, час	ОФП, час	Техническая подготовка, час	Количество соревнований	Восстановительные мероприятия, час	Теоретическая подготовка, час
624	1664	650	132	520	17-36	200	52

Многоборье

Этап совершенствования спортивного мастерства						
Тренировочные и соревновательные средства						
Кол-во тренировочных занятий	Кол-во тренировочных часов	Специальная физическая подготовка, час	ОФП, час	Количество соревнований	Восстановительные мероприятия, час	Теоретическая подготовка, час
416	1248	726	310	15-22	104	52
Этап высшего спортивного мастерства						
Тренировочные и соревновательные средства						

Кол-во тренировочных занятий	Кол-во тренировочных часов	Специальная физическая подготовка, час	ОФП, час	Количество соревнований	Восстановительные мероприятия, час	Теоретическая подготовка, час
624	1664	1103	195	17-36	200	52

3.3. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена и утверждаются директором Учреждения. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде легкой атлетики;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении (если спортсмен проходит обучение);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в

зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно- педагогический контроль осуществляется в Учреждении на постоянной основе.

Врачебно- педагогический контроль – это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, что бы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно- педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебных, тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно- педагогический контроль включает:

1. Оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
2. Оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;
3. Проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а так же спортивной одежды и обуви спортсменов;
4. Проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности;
5. Санитарно- просветительную работу среди спортсменов;
6. Организацию восстановительных мероприятий.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно- педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

Врачебно- педагогический контроль проводится в Учреждении в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

1. Изучение воздействия физических нагрузок на организм спортсменов с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного атлета и др.;
2. Определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных периодах подготовки;
3. Оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
4. Оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
5. Оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителей Учреждения и тренеров. Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в планировании тренировочного процесса.

В Учреждении врачебно- педагогический контроль проводится в несколько этапов.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год на базе ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. Бурназяна ФМБА России или в Московском научно-практическом центре медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины. Именно там они получают допуск к занятиям спортом и к соревновательной деятельности.

Текущие медицинские обследования проводятся спортивным врачом в лицензированном медицинском кабинете Учреждения.

3.5. Организация психологической подготовки

Организация психологической подготовки спортсменов Учреждения. Психологическое тестирование спортсменов регулярно проводится в рамках внутреннего обязательного текущего медицинского контроля состояния здоровья спортсменов Учреждения наряду с клиническим осмотром,

электрофизиологическим исследованием сердечнососудистой системы, мониторингом вариационного ритма сердца и т.д.

Изучение психологического статуса проводится как с использованием традиционных тестовых задач и анкет (методики Спилберга, Люшера и т.д.), так и с помощью компьютерного аппаратно-программного комплекса (MindReader 2). Изучаются уровень мотивации, усталости, эмоционального стресса и другие важные составляющие психологического состояния спортсмена.

В ходе компьютерного тестирования определяются субъективно значимые для спортсмена темы, способные лимитировать психологическую работоспособность. На фоне изучения вопросов профессиональной деятельности так же большое внимание уделяется различным аспектам «бытовой», не связанной со спортом жизни атлетов. Иногда именно там кроется причина неудачных выступлений спортсмена. Особенно важен психологический мониторинг в плане прогнозирования спортивных результатов.

На основании данных диагностики даются рекомендации тренеру и спортсмену. При необходимости спортсмен направляется на консультацию к психологу.

3.6. Планы применения восстановительных мероприятий

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Подготовительный период в легкой атлетике (без учета зимнего соревновательного сезона) имеет продолжительность около семи месяцев (октябрь – май) и в свою очередь делится на два этапа: осеннее-зимний подготовительный – 4 месяца (октябрь-январь) и весеннее-подготовительный – 3 месяца (март – май).

Осенне-зимний цикл делится на следующие этапы: общий подготовительный (октябрь – ноябрь) и специальный подготовительный (декабрь – январь).

Весенне-подготовительный включает этапы: общий подготовительный (март – середина апреля) и специальный подготовительный (апрель – май).

Соревновательный период включает зимнее-соревновательный - один месяц (февраль или вторая половина января и первая половина февраля); летнее-соревновательный, который состоит из периодов подводящих (июнь) и основных соревнований (июль – середина августа).

По своей структуре легкоатлетические дисциплины делятся на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: виды, связанные с выносливостью, скоростно-силовые (метания), сложно-координационные (прыжки).

Поэтому фармакологическая программа поддержки в различных дисциплинах легкой атлетики кроме общих для всех восстановительных средств включает препараты, необходимые для поддержки узкоспециализированной физической работы.

Дисциплины, связанные с выносливостью (циклические скоростно-силовые (спринт), виды скоростной (бег на средние дистанции) и специальной выносливости (ходьба, бег на дальние и сверхдальние дистанции) имеют свои особенности. Но общим приоритетным направлением фармакологической поддержки в данных видах является поддержка оптимального функционирования красного ростка кроветворения, достаточной кислородной емкости крови, стимуляция неогенеза капиллярного русла.

Примерная годовая фармакологическая карта для представителей видов легкой атлетики, связанных с выносливостью.

Фармакологические препараты	Месяц										
	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Неотон	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Актовегин	+	+	+			+	+				
Эзафосфина	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Префолик	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Гипоксен					+					+	+
Экдистен	+	+					+	+			
Инозин	+	+			+	+			+	+	+
Весел-дуэ-ф					+					+	+
Плацента	+	+	+			+	+	+	+		
Предуктал			+	+			+	+			
Гентрал	+	+		+	+				+	+	+
Татионил					+					+	+

Скоростно-силовые виды (все метания и толкания ядра) – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. В данных видах основным направлением фармакологической поддержки является увеличение силы и сократительной способности мышечных волокон.

Примерная годовая фармакологическая карта для представителей скоростно-силовых видов легкой атлетики.

Фармакологические препараты	Месяц										
	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Неотон	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Протеины	+	+	+	+		+	+	+	+	+	
Эзафосфина	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Креатин	+	+	+	+		+	+	+	+		
Секретотог	+	+	+	+		+	+	+			
Экдистен	+	+				+	+	+			
Инозин	+	+			+	+			+	+	+
Ноотропил			+	+	+				+	+	
Самир	+	+		+	+				+	+	+
Предуктал			+	+			+	+			
Трибулус			+	+					+	+	
Татионил					+				+	+	+

Легкоатлетические прыжки (прыжок в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок, прыжок в длину) – ациклические дисциплины, требующие от спортсмена проявления высокой координации, скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости, баланса. В этих видах главным направлением фармакологического обеспечения тренировочного и соревновательного процесса является улучшение нейромышечной проводимости.

Примерная годовая фармакологическая карта для представителей сложно-координационных дисциплин легкой атлетики.

Фармакологические препараты	Месяц										
	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Неотон	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Эзафосфина	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Церебрум	+	+	+	+		+	+	+	+		
Церебрализин	+	+	+	+		+	+	+			
Экдистен	+	+				+	+	+			
Инозин	+	+			+	+			+	+	+
Ноотропил			+	+	+				+	+	
Самир	+	+		+	+				+	+	+
Предуктал			+	+			+	+			
Татионил				+	+					+	+

Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого- педагогического и медико-биологического воздействия. Под психолого – педагогическими средствами подразумевается:

- 1). Творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2). Применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3). Оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4). Применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико- биологическим средствам относятся:

- 1). Специализированное питание, фармакологические средства;
- 2). Распорядок дня, режим;
- 3). Спортивный массаж – ручной и вибрационный;
- 4). Гидропроцедуры – контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня;
- 5). Отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- 6). Электросветотерапия – диадинамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;

- 7). Баротерапия;
8). Кислородотерапия.

3.7. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговая работа, проводимая в ГБУ «СШОР «ЛУЧ» Москомспорта планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента РФ.

План проведения антидопинговых мероприятий.

Антидопинговые мероприятия	Месяц											
	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь
Индивидуальные консультации со спортсменами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Индивидуальные консультации с тренерами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Беседы с вновь поступившими спортсменами	+	+	+	+	+						+	+
Семинар по БПС (Биологический паспорт спортсмена)				+			+					
Семинар по СПС (Стероидный паспорт спортсмена)					+			+				
Семинар по антидопинговым правилам			+								+	
Семинар по списку запрещенных препаратов		+							+			
Семинар по правилам проведения допинг-контроля	+									+		

3.8. Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать менее опытным спортсменам в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Они должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в

Раздел IV. Система контроля и зачетные требования

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 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 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (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 30 с (не менее 25 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)
Выносливость	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Прыжки		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 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 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Метания		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3x10 м (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 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)
Многоборья		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3x10 м (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 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)

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

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м 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 150 м с высокого старта (не более 25,5 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
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 1 мин 44 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 01 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Прыжки		

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 с места (не менее 5 м 40 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 10 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Метания		
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 3 кг снизу – вперед (не менее 10 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу – вперед (не менее 8 м 00 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Многоборья		
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 с места (не менее 5 м 30 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 00 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу – вперед (не менее 9 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу – вперед (не менее 7 м 00 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

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

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег 60 м 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 с места (не менее 25 м 00 см)	Десятерной прыжок с места (не менее 23 м 00 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с)	Бег 60 м 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 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)	Бег 60 м 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 5 км (не более 17 мин 30 с)	Бег 3 км (не более 12 мин 00 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Прыжки		
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)
Силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Метания		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег 60 м 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	
Многоборья		

Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,7 с)	Бег 60 м 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 с места (не менее 7 м 60 см)	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 00 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 70 кг)	Жим штанги лежа (не менее 25 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,1 с)	Бег 60 м 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 с места (не менее 27 м 00 см)	Десятерной прыжок с места (не менее 25 м 00 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса.	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег 60 м 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.	
Спортивная ходьба		
Скоростно-силовые	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,9 с)

качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
Выносливость	Бег 5 км (не более 17 мин 00 с)	Бег 3 км (не более 11 мин 30 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса.	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (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 60 м с высокого старта (не более 7,4 с)	Бег 60 м 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.	
Многоборья		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 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 7 м 75 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м 30 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 80 кг)	Жим штанги лежа (не менее 30 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса.	

Раздел V. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утвержден приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 года № 22).
2. Приказ о внесении изменений в Федеральный стандарт РФ от 16.02.2015 г. № 133.
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года, одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года).
4. Легкая атлетика. Прыжки: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт. 2005 г., 104 с.
5. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба,: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт. 2005 г., 108 с.
6. Легкая атлетика: Прыжки: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт. 2005 г., 104 с.
7. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт. 2004 г., 88 с.
8. Легкая атлетика: Многоборье: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства под ред. И.И.Столова – М.: Советский спорт. 2005 г., 112 с.

9. Легкая атлетика: Метания: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт. 2005 г., 104 с.
10. Легкая атлетика: Барьерный бег: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт. 2004 г., 152 с.
11. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба,: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт. 2007 г., 108 с.
12. Легкая атлетика: Учебная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства. Линцев Н.И. – Москва, 1977 г., 224 с.
13. Легкая атлетика: Учебн. Для ин-тов физ.культ./под ред.Н.Г.Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н.Примакова – Изд.4-е переработ. и доп. – М.: ФиС, 1989, 671с.
14. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: Спортакадемпресс, 2001, 103 с.
15. «Бег на средние и длинные дистанции»/ Травин Ю.Г. и др. – М.: Советский спорт. 2004 г., 108 с.
16. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. – Киев, 1986 г.
17. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: 1985 г.
18. Зелинченко В.Б., Никитушкин В.Г. Критерии отбора в легкой атлетике – М.: 2000
19. Куликов А.М. Управление Спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. – М.: 1995 г.
20. Легкая атлетика/ А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов – М.: 1987 г.
21. Легкая атлетика в школе / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий – М.: 1993 г.
22. Матвеев Л.Н. Общая теория спорта – М.: 1997 г.
23. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, 1999 г.
24. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: 2002 г.
25. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев, 1984 г.
26. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997 г.
27. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва – Киев, 1990 г.
28. Селуянов В.Н., Сарсания С.К. Пути повышения спортивной работоспособности: Методические рекомендации – М.: 1987 г.
29. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина – М.: 1995 г.
30. Теория и методика спорта / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: 1992 г.
31. Тер- Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. – М.: 2000 г.

5.2. Перечень интернет- ресурсов

<https://www.minsport.gov.ru> Сайт Министерства спорта РФ

<https://www.mos.ru/moskomsport/> Сайт Департамента спорта города Москвы

<https://luch-mossport.ru> Сайт ГБУ «СШОР «ЛУЧ» Москомспорта

<http://www.mosatletika.ru> Сайт РОО «Федерация легкой атлетики города Москвы»

<http://www.rusathletics.com> Сайт Всероссийской Федерации легкой атлетики

<http://rusada.ru> Сайт РУСАДА

<https://www.sportedu.ru> Сайт Российского государственного Университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

<https://european-athletics.org> Сайт Европейской легкоатлетической Ассоциации

<https://www.iaaf.org> Сайт Международной Ассоциации легкоатлетических федераций