

Министерство спорта Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)»
(РГУФКСМиТ)

УДК 796

Рег. № НИОКТР АААА-А18-118030290119-5

Рег. № ИКРБС

УТВЕРЖДАЮ
Ректор РГУФКСМиТ
канд. пед. наук, проф.

_____ Т.В. Михайлова
« ____ » _____ 2020 г.

ОТЧЁТ
О НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ

РАЗРАБОТКА НАУЧНО ОБОСНОВАННЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ
ПО НАУЧНОМУ И МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ,
ПО УПРАВЛЕНИЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ЦЕНТРОВ ОТБОРА
И ОРИЕНТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ
(НА ПРИМЕРЕ ЦЕНТРА ОЦЕНКИ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ
СПОРТСМЕНОВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ)

(заключительный)

Руководитель НИР,
заведующий кафедрой теории и методики
легкой атлетики имени Н.Г. Озолина,
канд. пед. наук, доц.

В.Б. Зеличенко

Москва 2020

СПИСОК ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

Руководитель НИР,
заведующий кафедрой теории
и методики легкой атлетики
имени Н.Г. Озолина,
канд. пед. наук, доц.

подпись, дата

В.Б. Зеличенко
(введение,
разделы 1, 2, 6, 7, 9,
заключение,
приложения А, В)

Отв. исполнитель,
профессор кафедры теории и методики
легкой атлетики имени Н.Г. Озолина,
д-р пед. наук, проф.

подпись, дата

В.П. Черкашин
(введение, разделы 1, 3,
4, 5, 6, 9, приложения А,
Б, Г, Д, Е)

Исполнители:

Доцент кафедры теории и методики легкой
атлетики имени Н.Г. Озолина,
канд. пед. наук, доц.

подпись, дата

Е.Я. Гридасова
(разделы 3, 4, 8,
приложения В, И)

Старший научный сотрудник лаборатории
физкультурно-оздоровительных технологий
Центра спорта Научно-исследовательского
института спорта и спортивной медицины,
канд. пед. наук

подпись, дата

А.И. Лаптев
(разделы 3, 4,
приложение Ж)

Магистрант кафедры теории и методики легкой
атлетики имени Н.Г. Озолина

подпись, дата

М.П. Игушкин(раздел 3)

Магистрант кафедры теории и методики легкой
атлетики имени Н.Г. Озолина

подпись, дата

Д.А. Осипова (раздел 3)

Магистрант кафедры теории и методики легкой
атлетики имени Н.Г. Озолина

подпись, дата

А.И. Иванова (раздел 3)

Нормоконтроль

подпись, дата

В.П. Черкашин

РЕФЕРАТ

Отчет 307 с., 1 кн., 15 рис., 25 табл., 94 источн., 9 прил.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА, СПОРТИВНЫЙ РЕЗЕРВ, ЦЕНТР ОЦЕНКИ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ, НАУЧНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Предмет исследования – антропометрические показатели, функциональные и физические возможности представителей легкоатлетического спортивного резерва, параметры осваиваемых ими нагрузок и уровень напряженности тренировочного процесса в контексте изучения и оценки спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку на различных ее этапах.

Методы исследования: анализ литературы, организационное и педагогическое моделирование, педагогические наблюдения, педагогическое и функциональное тестирование, анализ структуры тренировочных нагрузок, анкетирование.

Разработаны методические рекомендации по созданию системы начальной подготовки и отбора в легкой атлетике, впервые разработаны и усовершенствованы в ходе апробации регламент взаимодействия Центра оценки перспективности легкоатлетического резерва с организациями, осуществляющими спортивную подготовку, регламенты используемых оценочных процедур и порядок подготовки персонифицированных заключений о перспективности занимающихся, разработаны и экспертным путем оценены методические рекомендации по созданию и обеспечению успешного функционирования Центров отбора и ориентации спортсменов.

Область применения результатов – обеспечение эффективного функционирования Центров оценки перспективности легкоатлетического резерва в субъектах Российской Федерации, для которых легкая атлетика определена Минспортом России в качестве базового вида спорта.

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ	7
ПЕРЕЧЕНЬ СОКРАЩЕНИЙ И ОБОЗНАЧЕНИЙ	11
ВВЕДЕНИЕ	13
1 Выбор направления исследования	19
2 Разработка, апробация и отладка порядка взаимодействия Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ и организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов в городе Москве	23
3 Разработка, апробация и отладка минимально достаточного и максимально доступного для широкого применения в условиях спортивной практики набора параметров спортивного отбора, учитывающего специфику легкоатлетических дисциплин, и соответствующего педагогического инструментария для оценки перспективности представителей легкоатлетического резерва	29
4 Уточнение квалификационно-возрастных должных норм разносторонней специальной подготовленности юных спортсменов, входящих в группу легкоатлетического спортивного резерва	58
5 Уточнение (верификация) оптимальных диапазонов тренировочных нагрузок для этапов многолетней подготовки спортсменов, специализирующихся в различных легкоатлетических спортивных дисциплинах	73
6 Разработка системы начальной подготовки и отбора в различных дисциплинах видов легкой атлетики	85
7 Совершенствование в ходе практической апробации регламента взаимодействия Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» и организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов в городе Москве	94

8	Разработка и апробация порядка подготовки персонифицированных заключений о перспективности спортсменов, специализирующихся в различных легкоатлетических дисциплинах	96
9	Разработка и экспертиза методических рекомендаций по созданию и обеспечению успешного функционирования центров отбора и ориентации спортсменов (на примере Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ)	99
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	109
	СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	113
	ПРИЛОЖЕНИЕ А Методические рекомендации по созданию системы начальной подготовки и отбора в различных дисциплинах легкой атлетики по группам видов	123
	ПРИЛОЖЕНИЕ Б Методические рекомендации по организации центров отбора и ориентации спортсменов (на примере Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ)	151
	ПРИЛОЖЕНИЕ В Регламент взаимодействия Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ и организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов	157
	ПРИЛОЖЕНИЕ Г Регламент учета и оценки антропометрических данных обследуемых легкоатлетов	171
	ПРИЛОЖЕНИЕ Д Регламент учета и оценки параметров специальной спортивной подготовленности обследуемых легкоатлетов	176
	ПРИЛОЖЕНИЕ Е Регламент учета и оценки текущей структуры нагрузок, осваиваемых обследуемыми легкоатлетами	230

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж Регламент учета и оценки функционального состояния обследуемых легкоатлетов и переносимости ими осваиваемых нагрузок	281
ПРИЛОЖЕНИЕ И Регламент подготовки персонифицированных заключений о спортивной перспективности легкоатлетов, специализирующихся в различных легкоатлетических дисциплинах	289

ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

В настоящем отчете о НИР применяют следующие термины с соответствующими определениями.

Вид программы – спортивное соревнование по определенному виду спорта или одной из его дисциплин, в результате которого осуществляется распределение мест и (или) медалей среди участников спортивного соревнования [1]; в тексте отчета в некоторых случаях используется синоним – соревновательная дисциплина

Вид спорта – часть спорта, которая признана в соответствии с требованиями Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 04.06.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» обособленной сферой общественных отношений, имеющей соответствующие правила, утвержденные в установленном настоящим Федеральным законом порядке, среду занятий, используемый спортивный инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование [1]

Программа спортивной подготовки – программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки [1]

Спорт – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним [1]

Спортивная дисциплина – часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований [1]; в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика [2] выделяются следующие легкоатлетические спортивные дисциплины: а) бег на короткие дистанции (бег на дистанции до 400 м включительно, в том числе барьерный бег); б) бег на средние и длинные дистанции (бег на дистанции более 400 м); в) спортивная ходьба; г) прыжки; д) метания (включая толкание ядра); е) многоборье

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки [1]

Спортивные сборные команды Российской Федерации –	формируемые общероссийскими спортивными федерациями (за исключением олимпийской команды России, паралимпийской команды России) коллективы спортсменов, относящихся к различным возрастным группам, тренеров, ученых, специалистов в области физической культуры и спорта для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации [1]
Спортивный резерв –	лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации [1]
Спортсмен –	физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях [1]
Тренер –	физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов [1]
Федеральные стандарты спортивной подготовки –	совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-

прикладных видов спорта, а также национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), разработанных и утвержденных в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 04.06.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку [1]

Физическая

подготовка –

процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик [1]

Физкультурно-

спортивная

организация –

юридическое лицо независимо от организационно-правовой формы, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности [1]

ПЕРЕЧЕНЬ СОКРАЩЕНИЙ И ОБОЗНАЧЕНИЙ

В настоящем отчете о НИР применяют следующие сокращения и обозначения.

ГБУ «МГФСО» –	государственное бюджетное учреждение «Московское городское физкультурно-спортивное объединение»
ДЛА –	«Детская легкая атлетика ИААФ» (программа, реализуемая Международной ассоциацией легкоатлетических федераций)
ДЮСШ –	детско-юношеская спортивная школа
ВСК –	Единая Всероссийская спортивная классификация
ИААФ (IAAF) –	Международная ассоциация легкоатлетических федераций (International Association of Athletics Federations) – прежнее название организации Всемирная легкая атлетика (World Athletics)
ИО –	интегральная (обобщенная) оценка
ИФС –	индекс функционального состояния
КМС –	индекс функционального состояния кандидат в мастера спорта
МС –	мастер спорта России
МСМК –	мастер спорта России международного класса
МТ –	масса тела
НИР –	научно-исследовательская работа
ПАРС –	показатель активности регуляторных систем
Р –	рост
РЦОПСЛА –	Региональный центр оценки перспективности спортсменов в легкой атлетике
СД –	систолическое артериальное давление

СДЮСШОР –	специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва
СШОР –	спортивная школа олимпийского резерва
ФССП –	Федеральный стандарт спортивной подготовки
Центр –	Центр оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ
ЦИТиС –	Центр информационных технологий и систем органов исполнительной власти
ЧСС –	частота сердечных сокращений
ТЭ –	тренировочный этап, или этап спортивной специализации (второй этап многолетней спортивной подготовки)
ЭНП –	этап начальной подготовки (первый этап многолетней спортивной подготовки)
ЭССМ –	этап совершенствования спортивного мастерства (третий этап многолетней спортивной подготовки)
ЭВСМ –	этап высшего спортивного мастерства (четвертый этап многолетней спортивной подготовки)
Ш, II, I р. –	Ш, II, I спортивные разряды
Ш, II, I юн.р. –	Ш, II, I юношеские спортивные разряды

ВВЕДЕНИЕ

Оценка современного состояния решаемой проблемы.

Основной причиной проведения настоящей НИР явилось наличие проблемной ситуации, заключающейся в противоречии между объективной потребностью в надежном организационном и методическом обеспечении функционирования центров отбора и оценки перспективности спортивного резерва (в том числе легкоатлетического) и отсутствием всесторонне обоснованных комплексных решений на этот счет. Имеющиеся многочисленные отечественные [3] – [30] и зарубежные [31] – [40] разработки имеют в основном теоретический и/или фрагментарный характер. Их результаты в абсолютном большинстве случаев не могут быть напрямую использованы в качестве инструктивной основы действий практических работников по ряду оснований. Во-первых, ввиду существенных различий в подходах тех или иных специалистов к решению проблемы. Во-вторых, из-за неконкретности и недостаточной технологичности предлагаемого ими управленческого и педагогического инструментария. В-третьих, из-за несоответствия этого инструментария по содержанию и форме реальному практическому запросу применительно к функционированию независимых центров оценки перспективности спортивного резерва.

Основание для разработки темы – утвержденное Департаментом науки и образования Министерства спорта Российской Федерации и согласованное ректором РГУФКСМиТ техническое задание на выполнение НИР по соответствующей теме, обозначенной в Приказе Минспорта России от 14.12.2017 № 1078 «Об утверждении тематического плана проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2018 – 2020 годы».

Обоснование необходимости проведения НИР.

Общая направленность проведения НИР в соответствии с полученным от Заказчика техническим заданием продиктована необходимостью исходной концептуальной проработки путей и способов создания и обеспечения эффективного функционирования центров отбора и оценки перспективности легкоатлетического резерва, а также поиска и обоснования конкретных технологических решений, которые могут быть взяты при этом за основу.

Сведения об изначально планируемом научном уровне разработки.

В качестве основных требований к уровню разработки были выдвинуты: комплексный характер и взаимная непротиворечивость вырабатываемых технологических решений, их безусловное соответствие требованиям федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта легкая атлетика и метрологическим нормам, пригодность к экспериментальной верификации и возможной коррекции по ее итогам, пригодность для расширенного использования при организации работы центров оценки перспективности легкоатлетического резерва в тех субъектах Российской Федерации, для которых легкая атлетика решением Минспорта России определена в качестве базового вида спорта.

С учетом специфики рассматриваемой проблемы проведение патентных исследований не планировалось.

Актуальность темы.

В настоящее время содержание тренировочного процесса в занятиях со значительной частью двигательного одаренных юных легкоатлетов не обеспечивает выполнение основной принципиальной установки в системе подготовки спортивного резерва – целевой направленности по отношению к высшему мастерству. Выход на самостоятельно (в конечном счете) устанавливаемые большинством физкультурно-спортивных организаций контрольно-переводные требования по этапам многолетнего спортивного совершенствования во многих случаях обеспечивается тренирующими воздействиями, которые в основном ориентированы на обеспечение текущих

конкурентных преимуществ юных спортсменов перед сверстниками. Это происходит в ущерб планомерной трансформации структуры специальной подготовленности занимающихся в направлении, продуктивном с позиции полной реализации индивидуального потенциала в возрастной зоне оптимальных возможностей. Высокие спортивные результаты юных спортсменов в этих условиях сами по себе не могут свидетельствовать об их перспективности применительно к спорту высших достижений. Вместе с тем с переходом на федеральные стандарты спортивной подготовки особое значение приобретает именно оценка индивидуального спортивного потенциала представителей легкоатлетического резерва, в первую очередь – в связи с комплектованием контингента занимающихся в физкультурно-спортивных организациях по соответствующим (весьма дорогостоящим) программам. Очевидно, что перспективность спортивного резерва должна оцениваться не только по уровню и динамике текущей соревновательной результативности. Важен сопутствующий анализ характера и объема осваиваемых тренировочных нагрузок, а также сбалансированности функциональных и физических возможностей – с одной стороны, и степени их реализации в соревновательной деятельности – с другой. Непродуктивен также отказ от оценки степени соответствия юных спортсменов связанному с соревновательной деятельностью антропометрическому эталону. При этом не вызывает сомнений, что объективность заключений существенно повысится при независимом характере экспертизы, проводимой с использованием современных средств комплексного контроля. Такая экспертиза должна не заменять физкультурно-спортивную ориентацию и многоэтапный спортивный отбор, осуществляемые тренерским составом, а дополнять их, предоставляя объективную информацию, прежде всего, администрации физкультурно-спортивных организаций, в большей мере заинтересованной, в отличие от многих тренеров, в конечных, а не текущих результатах многолетнего совершенствования спортивного мастерства лиц, осваивающих программы спортивной подготовки.

В этом контексте следует признать актуальным создание экспериментального Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ (далее – Центр), на базе которого в пилотном порядке были отработаны эффективные организационно-управленческие и методические решения, пригодные для расширенной трансляции в практику работы с легкоатлетическим спортивным резервом в регионах Российской Федерации.

Новизна темы.

Проектирование комплексного организационно-управленческого и научно-методического обеспечения работы центров отбора и оценки перспективности спортивного резерва (в том числе – легкоатлетического резерва) в условиях действия ФССП ранее лишь декларировалось специалистами в качестве актуальной задачи, которая так и не была реализована с выходом на технологические решения, пригодные к практическому применению.

Проводимая НИР имеет логическую связь с выполненными в 2016 г. по заказу Министерства спорта Российской Федерации смежными по тематике разработками [41], [42]. Полученные в указанных разработках результаты частично использованы при проектировании педагогического инструментария, рекомендуемого для применения в процессе оценки разносторонней спортивной подготовленности занимающихся и адекватности осваиваемых ими тренировочных нагрузок.

На промежуточных этапах проведенного исследования вместе с выработкой регламента организационного взаимодействия Центра с партнерскими спортивными организациями был сформированы регламенты оценочных процедур для диагностики перспективности юных спортсменов с учетом их легкоатлетической специализации, которые затем были усовершенствованы в процессе апробации с привлечением представителей легкоатлетического спортивного резерва города Москвы и Московской области. При этом уточнены квалификационно-возрастные должные нормы

разносторонней специальной подготовленности юных спортсменов, входящих в группу легкоатлетического спортивного резерва, а также верифицированы оптимальные диапазоны тренировочных нагрузок для различных этапов подготовки юных спортсменов, специализирующихся в различных легкоатлетических спортивных дисциплинах, разработаны методические рекомендации по созданию вначале модели системы, а затем и собственно системы начальной подготовки и отбора в различных дисциплинах легкой атлетики (в соответствии с ФССП).

По итогам работы, проведенной на первых двух этапах исследования, подготовлены промежуточные отчеты, представленные в ЦИТиС:

1) Разработка научно обоснованных предложений по научному и методическому обеспечению, по управлению деятельностью центров отбора и ориентации спортсменов (на примере Центра оценки перспективности спортсменов в легкой атлетике): отчет о НИР (промежуточный, этап 1) / Российский государственный университет физической культуры, спорта молодежи и туризма (ГЦОЛИФК); рук. Зеличенко В. Б.; исполн.: Черкашин В. П. [и др.]. – М., 2018. – 195 с. – рег. № АААА-А18-118030290119-5.

2) Разработка научно обоснованных предложений по научному и методическому обеспечению, по управлению деятельностью центров отбора и ориентации спортсменов (на примере Центра оценки перспективности спортсменов в легкой атлетике): отчет о НИР (промежуточный, этап 2) / Российский государственный университет физической культуры, спорта молодежи и туризма (ГЦОЛИФК); рук. Зеличенко В. Б.; исполн.: Черкашин В. П. [и др.]. – М., 2019. – 244 с. – рег. № АААА-А18-118030290119-5.

На завершающем (третьем) этапе работы решались следующие задачи:

1) окончательная отладка регламента организационного взаимодействия Центра с физкультурно-спортивными организациями, осуществляющими спортивную подготовку легкоатлетов в городе Москве;

2) разработка и апробация регламента подготовки персонифицированных заключений о степени перспективности спортсменов-легкоатлетов на основе результатов мониторинга, осуществляемого специалистами Центра;

3) формулировка и экспертная оценка универсальных методических рекомендаций по организации региональных центров оценки перспективности спортсменов в легкой атлетике (далее – РЦОПСЛА) на примере функционирования опытно-экспериментального Центра на базе РГУФКСМиТ.

1 Выбор направления исследования

Общее направление исследования менялось поэтапно.

На первом этапе работы исследование носило концептуально-поисковый и моделирующий характер, испытуемые при этом не привлекались. Акцент был сделан на подготовку исходных вариантов взаимосвязанных регламентов, в соответствии с которыми должна организовываться и осуществляться деятельность создаваемого экспериментального Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ.

В ходе проведения исследования были использованы следующие методы:

- 1) анализ специальной литературы;
- 2) организационно-управленческое и педагогическое моделирование.

Существо первого метода – традиционная форма подбора и сравнительного анализа содержания наиболее релевантных информационных источников в опубликованных печатных изданиях, а также в электронных документах информационно-коммуникационной сети Интернет.

Указанный метод использовался при анализе состояния проблемного поля по направлениям проводимой исследовательской работы, при подборе отправных материалов для разработки проектов документов, регламентирующих взаимодействие Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ и организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов в городе Москве, для определения минимально достаточного и максимально доступного при широком применении в условиях спортивной практики набора параметров спортивного отбора, учитывающего специфику различных легкоатлетических дисциплин, а также для сбора сведений, положенных в основу формируемых методических рекомендаций «Современная модель системы начальной подготовки и отбора юных легкоатлетов».

Применение метода способствовало обеспечению необходимого качественного уровня результатов НИР в процессе решения соответствующих задач за счет учета результатов исследований ведущих отечественных и зарубежных специалистов при выработке собственных рекомендаций.

Существо второго метода: разработка формальных организационно-управленческих и педагогических методико-технологических моделей изучаемых процессов, отражающих ключевые идеи, методы, формы, средства, приемы и решения, которые в последующем подлежат детализации и уточнению по итогам экспериментальной верификации в условиях реальной практики.

Данный метод применен при формировании всего разрабатываемого инструментария, обеспечивающего перевод рассматриваемых в рамках оценки спортивной перспективности легкоатлетического спортивного резерва процессов на технологический уровень.

В результате использования метода существенно повышены наглядность и удобство внедрения осуществленных разработок в спортивную практику.

Все поставленные на первом этапе исследования задачи решались параллельно, причем вырабатываемые решения по каждому из частных направлений работы постоянно корректировались для более тесного взаимного сопряжения.

На втором этапе исследования основной акцент был сделан на сбор эмпирической информации. В качестве обследуемых привлечены спортсмены ряда физкультурно-спортивных организаций Москвы, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов различных специализаций. Изменение вектора исследовательской деятельности было обусловлено техническим заданием Заказчика и изначальным планом работы, согласно которому второй и третий этапы должны были стать по основному содержанию опытно-экспериментальными – апробационными и (при необходимости) корректировочными.

На втором этапе использовались следующие методы исследования:

1) педагогические наблюдения (в рамках разработанного ранее Регламента учета и оценки антропометрических признаков для отладки данного регламента);

2) педагогическое тестирование (в соответствии с разработанным ранее Регламентом учета и оценки параметров специальной спортивной подготовленности для отладки данного регламента, а также для уточнения квалификационно-возрастных должных норм разносторонней специальной подготовленности легкоатлетов);

3) анализ парциальных параметров тренировочных нагрузок (согласно разработанному ранее Регламенту учета и оценки текущей структуры нагрузок, осваиваемых обследуемыми легкоатлетами, при отладке соответствующего регламента, а также для уточнения оптимальных диапазонов тренировочных нагрузок применительно к различным этапам спортивной подготовки легкоатлетов, специализирующихся в тех или иных дисциплинах);

4) оценка функционального состояния спортсменов (в соответствии с разработанным ранее Регламентом учета и оценки функционального состояния обследуемых легкоатлетов и переносимости ими осваиваемых нагрузок при отладке соответствующего регламента);

5) организационно-управленческое и педагогическое моделирование (использовалось при решении всех этапных задач; смысл использования данного метода состоял в детализации и уточнении по итогам экспериментальной верификации в практических условиях ранее разработанных формальных организационно-управленческих и методико-технологических моделей исследуемых процессов, отражающих ключевые идеи, методы, формы, средства, приемы и решения, используемые в работе Центра);

6) анализ литературных источников (на втором этапе данный метод использовался в качестве вспомогательного при выработке методических

рекомендаций по созданию системы начальной подготовки и отбора юных легкоатлетов к специализации в различных легкоатлетических дисциплинах).

На третьем этапе работы в качестве методов исследования применены:

1) организационно-управленческое моделирование (в целях совершенствования Регламента взаимодействия Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» и организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов в городе Москве);

2) педагогические наблюдения (в рамках обследований спортсменов в соответствии с ранее разработанным Регламентом учета и оценки антропометрических признаков);

3) педагогическое тестирование (в рамках обследований спортсменов в соответствии с ранее разработанным Регламентом учета и оценки параметров специальной спортивной подготовленности);

4) анализ параметров тренировочных нагрузок (в соответствии с ранее разработанным Регламентом учета и оценки текущей структуры нагрузок, осваиваемых обследуемыми легкоатлетами);

5) оценка функционального состояния (в рамках обследований спортсменов в соответствии с разработанным ранее Регламентом учета и оценки функционального состояния обследуемых легкоатлетов и переносимости ими осваиваемых нагрузок);

6) педагогическое моделирование (использовано при разработке Регламента подготовки персонифицированных заключений о перспективности спортсменов, специализирующихся в различных легкоатлетических дисциплинах);

7) организационно-управленческое моделирование (применено при разработке методических рекомендаций по организации центров отбора и ориентации спортсменов);

8) анкетирование (анкетировались специалисты, оценивающие разработанные методические рекомендации по организации центров отбора).

2 Разработка, апробация и отладка порядка взаимодействия Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ и организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов в городе Москве

Разработанные на первом этапе исследования путем организационно-управленческого моделирования материалы легли в основу официальных документов, регламентировавших создание и первоначальное функционирование Центра.

К этим исходным документам относятся:

- Положение о Центре оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) – утверждено руководителем Центра на основании приказа о создании Центра ректора Университета № 85 от 18.02.2019;

- Порядок работы Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) по заявкам организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов в городе Москве – утвержден руководителем Центра на основании того же приказа ректора Университета;

- соглашения о сотрудничестве и совместной деятельности, связанной с использованием возможностей Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ, между РГУФКСМиТ и отдельными организациями, осуществляющими спортивную подготовку легкоатлетов в городе Москве (СШОР «Юность Москвы» по легкой атлетике имени братьев Знаменских, СШОР ГБУ «МГФСО» Москомспорта по легкой атлетике), а также между РГУФКСМиТ и руководством спортивной сборной команды Российской Федерации по легкой атлетике (группа резерва) – подписаны руководителем Центра и

руководителями соответствующих физкультурно-спортивных организаций в феврале 2019 г.

В процессе работы Центра в период с февраля по июль 2019 года официально введенные в действие документы, регламентировавшие организационное взаимодействие участвующих сторон и отдельных должностных лиц в их составе, проверялись на соответствие критериям пригодности и целесообразности. В этих контекстах учитывались оценочные суждения основных участников организационного взаимодействия (сотрудников Центра, руководителей и тренеров СШОР «Юность Москвы» по легкой атлетике имени братьев Знаменских, СШОР ГБУ «МГФСО» Москомспорта по легкой атлетике, тренеров группы резерва спортивной сборной команды Российской Федерации по легкой атлетике), которые были сделаны ими в пределах сферы собственной ответственности в отношении наиболее актуальных, по их мнению, позиций. Поступившие критические замечания и предложения по коррекции документов фиксировались и затем коллективно обсуждались на общих встречах членов исследовательской группы. Те из них, которые в итоге пользовались должной поддержкой коллег, принимались в качестве руководства при доработке документов.

По итогам апробации было признано актуальным внесение следующих изменений в тексты первоначально утвержденных (содержательно полностью соответствовавших проектным версиям) документов:

а) в Положение о Центре (соответствующие формулировки в исходном приказе Ректора РГУФКСМиТ позволяют корректировать документ без издания нового приказа по Университету), которое стало называться Организационным регламентом деятельности Центра:

- в пункте 1.1 статьи 1 («Общие положения») исключено определение «временная» в отношении утвержденной Ректором исследовательской группы сотрудников Университета, образовавшей коллектив сотрудников Центра;

- в статье 2 в формулировку первой задачи деятельности Центра внесено уточнение о том, что при осуществлении научно-исследовательских и

методических разработок, направленных на формирование эффективного механизма независимой оценки спортивной перспективности легкоатлетов, входящих в группу спортивного резерва, в условиях Центра приоритетное внимание уделяется лицам, проходящим спортивную подготовку на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- из текста пункта 3.1 статьи 3 («Управление Центром и финансирование его работы») после слов «Центр не является самостоятельным структурным подразделением Университета» исключена формулировка «но в своей работе стремится к тому, чтобы в будущем стать его самостоятельным структурным подразделением»;

- исключен прежний пункт 3.2 статьи 3 («Центр не коммерциализирует свою деятельность, но создает условия для коммерциализации своей деятельности в последующем с учетом имеющегося у Университета права осуществлять приносящую доход деятельность, непосредственно направленную на достижение целей Университета»);

- в пункте 3.2 (прежний пункт 3.3) статьи 3 формулировка «Возглавляет Центр и координирует его работу руководитель Центра в лице заведующего Кафедрой» заменена на формулировку «Возглавляет Центр и координирует его работу назначаемый приказом Ректора руководитель Центра в лице руководителя научно-исследовательской работы по теме «Разработка научно обоснованных предложений по научному и методическому обеспечению, по управлению деятельностью центров отбора и ориентации спортсменов (на примере Центра оценки перспективности спортсменов в легкой атлетике)»;

- из формулировки пункта 3.4 (прежний пункт 3.5) статьи 3, определяющего порядок финансирования Центра, исключена фраза «в первые три года его работы»;

- в тексте пункта 6.1 статьи 6 («Взаимодействие со структурными подразделениями Университета, органами государственной и муниципальной власти, иными внешними организациями») в качестве лица, осуществляющего

внешнее взаимодействие в процессе деятельности Центра, определен руководитель НИР (вместо заведующего Кафедрой);

- аналогичное изменение внесено в пункт 6.2 статьи 6;

- в пункте 6.2 статьи 6 изменен сторона для заключения соглашений о сотрудничестве и совместной деятельности, связанной с использованием возможностей Центра, а именно – осуществлена замена стороны «Университет» на сторону «Центр»;

- в тексте статьи 7 («Заключительная часть») в роли лица, вносящего при необходимости проект приказа о прекращении работы Центра, определен его руководитель (вместо заведующего Кафедрой);

б) в форму соглашения о сотрудничестве и совместной деятельности, связанной с использованием возможностей Центра, между Центром и организациями, осуществляющими спортивную подготовку:

- изменена сторона, заключающая соглашение: вместо РГУФКСМиТ в лице его Ректора соглашение заключает непосредственно Центр в лице его руководителя;

- из текста пункта 1.1 («Предмет соглашения») исключена прежняя формулировка в отношении взаимодействующих сторон «В целях содействия друг другу в решении уставных задач» и внесено уточнение по целевой группе спортивного резерва («приоритетно – лица, проходящие спортивную подготовку на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства»);

- исключен прежний пункт 1.3 («Стороны могут делегировать друг другу право предоставлять свои интересы в рамках реализуемого Проекта и других видов совместной деятельности со сторонними юридическими и физическими лицами»);

- изменена нумерация прежних пунктов 1.4, 1.5, 1.6 соответственно на 1.3, 1.4, 1.5;

- в пункте 2.4 статьи 2 («Ответственность Сторон») ряд взаимодействующих с Центром организаций, осуществляющих спортивную

подготовку легкоатлетов в городе Москве, дополнен спортивной сборной командой Российской Федерации по легкой атлетике (группа резерва), члены которой проходят этапное комплексное обследование в Университете;

- в пункте 5.1 статьи 5 уточнен срок действия соглашения – два года вместо трех лет;

- исключен пункт 5.3 статьи 5 с прежней формулировкой «В случае если ни одна из Сторон не направила другой Стороне уведомление о прекращении Соглашения за два месяца до истечения срока его действия последний автоматически продлевается на три года»;

- исключена статья 7 («Юридические адреса и контакты Сторон»), которая заменена подписями руководителя Центра и директора организации, осуществляющей спортивную подготовку легкоатлетического резерва (либо старшего тренера спортивной сборной команды России по легкой атлетике);

- в) в Порядок работы Центра по заявкам организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов:

- изменено название документа (дополнено словами «и заявкам спортивной сборной команды Российской Федерации по легкой атлетике (группа резерва)»);

- в прежний текст пункта 1 внесена поправка о том, что Центр функционирует на базе Университета, а не на базе кафедры теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина;

- в тексте пункта 2 уточнена категория лиц, спортивная перспективность которых оценивается силами сотрудников Центра: это лица, проходящие спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства, имеющие стаж занятий легкой атлетикой не менее двух лет;

- пункт 7, в котором говорится, что по совместному решению специалистов Центра и представителей организаций, подавших заявки на проведение обследования своих спортсменов, в качестве отдельных результатов обследования могут быть засчитаны спортивные результаты или

контрольные показатели обследуемых лиц, официально зарегистрированные сторонними лицами не ранее чем за 3 месяца до испытаний, проводимых специалистами Центра, с соответствующим документальным подтверждением таких спортивных результатов или контрольных показателей, дополнен формулировкой «Результаты, показанные на соревнованиях, учитываются, если эти соревнования включены в официальный календарный план Всероссийской федерации легкой атлетики или Федерации легкой атлетики города Москвы»;

- пункт 8 дополнен формулировкой «Если это признано целесообразным Сторонами, в отдельных случаях спортсмены, участвующие в обследовании, могут повторно пройти обследование с целью достижения более высоких результатов в контрольных показателях»;

- отменена необходимость печати на подписи руководителя организации, подавшей заявку на оценочное обследование своих спортсменов силами специалистов Центра.

Все перечисленные выше изменения и поправки учтены в скорректированных текстах вновь утвержденных летом 2019 года документов:

- Организационного регламента деятельности Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ;

- соглашений о сотрудничестве и совместной деятельности, связанной с использованием возможностей Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ, между РГУФКСМиТ и организациями, осуществляющими спортивную подготовку легкоатлетов;

- Порядка работы Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ по заявкам организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов в городе Москве.

3 Разработка, апробация и отладка минимально достаточного и максимально доступного для широкого применения в условиях спортивной практики набора параметров спортивного отбора, учитывающего специфику легкоатлетических дисциплин, и соответствующего педагогического инструментария для оценки перспективности представителей легкоатлетического резерва

На начальном этапе исследования (в 2018 году) с использованием анализа литературных данных ([43] – [90]), а также организационно-управленческого и педагогического моделирования были разработаны исходные варианты регламентов оценочных процедур и испытаний (в окончательном виде оценочные регламенты, доработанные по итогам последовавшей затем апробации, приведены в Приложениях Г, Д, Е, Ж).

Практическая деятельность опытно-экспериментального Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ в соответствии с первоначально разработанными регламентами оценочных процедур и испытаний началась в апреле 2019 года и была продолжена вплоть до марта 2020 года включительно.

К сожалению, во второй половине марта 2020 года проведение обследований спортсменов было приостановлено из-за ограничений, введенных в связи с пандемией новой коронавирусной инфекции.

В 2019 году однократно обследовано по полной программе в общей сложности 118 легкоатлетов и легкоатлеток, проходящих спортивную подготовку в физкультурно-спортивных организациях Москвы (ФСО «Юность Москвы» Москомспорта и ГБУ «МГФСО» Москомспорта) под руководством в общей сложности 10 тренеров.

Среди обследованных лиц:

- представителей мужского пола – 49, представительниц женского пола – 69;

- занимающихся на этапе начальной подготовки (далее – ЭНП) – 48, в т.ч. спортсменов – 26, спортсменок – 22;

- занимающихся на тренировочном этапе, или этапе спортивной специализации (далее – ТЭ) – 51, в т.ч. спортсменов – 14, спортсменок – 37;

- занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ЭССМ) – 7, в т.ч. спортсменов – 4, спортсменок – 3;

- занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства (далее – ЭВСМ) – 12, в т.ч. спортсменов – 5, спортсменок – 7.

Из числа обследованных лиц имеют спортивную квалификацию:

- юношеские разряды (далее – III, II, I юношеские разряды, или III юн.р., II юн.р., I юн.р.) – 59 человек, в т.ч. спортсменов – 29, спортсменок – 30;

- третий спортивный разряд (далее – III разряд, или III р.) – 20 человек, в т.ч. спортсменов – 9, спортсменок – 11;

- второй спортивный разряд (далее – II разряд, или II р.) – 11 человек, в т.ч. спортсменов – 2, спортсменок – 9;

- первый спортивный разряд (далее – I разряд, или I р.) – 9 человек, в т.ч. спортсменов – 0, спортсменок – 9;

- кандидат в мастера спорта (далее – КМС) – 8 человек, в т.ч. спортсменов – 4, спортсменок – 4;

- мастер спорта России (далее – МС) – 7 человек, в т.ч. спортсменов – 4, спортсменок – 3;

- мастер спорта России международного класса (далее – МСМК) – 4 человека, в т.ч. спортсменов – 1, спортсменок – 3.

Применительно к обследованным лицам в качестве легкоатлетической специализации (избранной или предполагаемой, во втором случае – по отношению к лицам, проходящим спортивную подготовку на ЭНП) личными тренерами занимающихся указаны:

- бег на короткие дистанции – 48 человек, в т.ч.:

- бег на дистанции от 60 до 200 м – 17 спортсменов и 24 спортсменки;

- бег на дистанцию 400 м – 5 спортсменов и 2 спортсменки;

- бег на дистанции 60, 110 (100) м с барьерами – нет;
- бег на дистанцию 400 м с барьерами – нет;
- бег на средние и длинные дистанции – 6 человек, в т.ч.:
- бег на дистанции 800, 1500 м – 3 спортсмена и 3 спортсменки;
- бег на дистанции от 3000 до 10000 м – нет;
- спортивная ходьба – нет;
- прыжки – 32 человека, в т.ч.:
- прыжок в высоту – нет;
- прыжок в длину – 1 спортсмен;
- прыжок тройной – нет;
- прыжок с шестом – 13 спортсменов и 18 спортсенок;
- метания – 32 человека, в т.ч.
- толкание ядра – 8 спортсменов и 3 спортсменки;
- метание молота – нет;
- метание диска – 4 спортсмена (в качестве второго основного вида легкой атлетики) и 1 спортсменка;
- метание копья – 2 спортсмена и 18 спортсенок;
- многоборье – нет.

В начале 2020 года обследования спортсменов в условиях Центра были продолжены.

На этом этапе работы по полному протоколу обследовано в общей сложности 50 легкоатлетов и легкоатлеток, проходящих спортивную подготовку в физкультурно-спортивных организациях Москвы (ФСО «Юность Москвы» Москомспорта и ГБУ «МГФСО» Москомспорта) и сборной команде России по легкой атлетике под руководством в общей сложности 17 тренеров.

Среди обследованных лиц:

- представителей мужского пола – 27, женского пола – 23;
- занимающихся на ЭНП – 5, в т.ч. спортсменов – 4, спортсенок – 1;
- занимающихся на ТЭ) – 33, в т.ч. спортсменов – 16, спортсенок – 17;

- занимающихся на ЭССМ – 8, в т.ч. спортсменов – 4, спортсменок – 4;
- занимающихся на ЭВСМ – 4, в т.ч. спортсменов – 3, спортсменок – 1.

Из числа обследованных лиц имеют спортивную квалификацию:

- без разряда – 4, в т.ч. спортсменов – 4, спортсменок – 0;
- III, II, I юношеские разряды – 7 человек, в т.ч. спортсменов – 0, спортсменок – 7;
- III разряд – 7 человек, в т.ч. спортсменов – 2, спортсменок – 5;
- II разряд – 4 человека, в т.ч. спортсменов – 2, спортсменок – 2;
- I разряд – 16 человек, в т.ч. спортсменов – 12, спортсменок – 4;
- КМС – 8 человек, в т.ч. спортсменов – 4, спортсменок – 4;
- МС – 2 человека, в т.ч. спортсменов – 1, спортсменок – 1;
- МСМК – 2 человека, в т.ч. спортсменов – 2, спортсменок – нет.

Применительно к обследованным лицам в качестве легкоатлетической специализации личными тренерами занимающихся указаны:

- бег на короткие дистанции – 1 человек, в т.ч.:
- бег на дистанции от 60 до 200 м – нет;
- бег на дистанцию 400 м – 1 спортсмен;
- бег на дистанции 60, 110 (100) м с барьерами – нет;
- бег на дистанцию 400 м с барьерами – нет;
- бег на средние и длинные дистанции – 23 человека, в т.ч.:
- бег на дистанции 800, 1500 м – 14 спортсменов и 3 спортсменки;
- бег на дистанции от 3000 до 10000 м – 2 спортсмен; 2 спортсменки;
- марафон – 1 спортсмен;
- сверхмарафонские дистанции – 1 спортсмен;
- спортивная ходьба – нет;
- прыжки – нет;
- метания – 26 человек, в т.ч.
- толкание ядра – 5 спортсменов и 1 спортсменка;
- метание молота – нет;
- метание диска – 1 спортсменка;

- метание копья – 2 спортсмена и 16 спортсменок;
- многоборье – нет.

Кроме того, по неполному протоколу (по двум оценочным регламентам из четырех предусмотренных) в начале 2020 г. были повторно обследованы 20 юных легкоатлетов и 12 юных легкоатлеток, занимающихся в группах ЭНП и ТЭ под руководством двух московских тренеров. В числе обследованных – 26 бегунов-спринтеров, 3 представителя бега на средние дистанции, 1 прыгун и 2 метателя. Завершить обследование по полному протоколу помешало введение ограничений, связанных с пандемией.

Все обследования спортсменов и спортсменок осуществлены силами сотрудников Центра с привлечением специально обученных ими волонтеров из числа студентов старших курсов бакалавриата, а также студентов магистратуры, обучающихся в РГУФКСМиТ на кафедре теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина.

Собранная информация, обработанная и сохраненная в электронной базе данных Центра, учитывалась при корректировке оценочных регламентов, которая была осуществлена в 2019 году. Внесенные в оценочные регламенты изменения указаны в заключительной части раздела.

По итогам обследований в 2020 году оценочные регламенты не корректировались по причине отсутствия необходимости.

Анализ информации, собранной в процессе индивидуальных обследований представителей легкоатлетического резерва и обработанной в соответствии с предложенными на начальном этапе исследования оценочными регламентами и формами, позволяет констатировать, что полученные с использованием разработанного педагогического инструментария совокупности эмпирических данных предоставляют возможность надежно дифференцировать и уверенно профилировать занимающихся по всем используемым оценочным критериям, а также объективно квалифицировать их спортивную перспективность.

Собранная информация обеспечивает комплексную оценку антропометрических особенностей, текущей структуры специальной спортивной подготовленности, уровня и структуры осваиваемых тренировочных нагрузок, а также интегральной накопленной реакции организма занимающихся на осваиваемые тренирующие воздействия.

Удобные для быстрого взаимосвязанного восприятия информации визуализированные формы представления обработанных данных позволяют осуществлять экспресс-оценку спортивной перспективности отдельных спортсменов и спортсменок, надежность которой, по-видимому, будет кратно повышаться по мере роста количества «контрольных срезов» применительно к конкретным легкоатлетам или легкоатлеткам. Это обусловлено, в том числе, и тем обстоятельством, что анализировать индивидуальные данные в динамике будет еще более удобно, поскольку последующие (новые) визуализированные профили отображаются в тех же самых или аналогичных по конфигурации оценочных матрицах.

Подготавливаемые специалистами Центра индивидуально ориентированные заключения о спортивной перспективности тех или иных представителей легкоатлетического спортивного резерва, подкрепленные приложенными оценочными матрицами с отображенными в динамике индивидуальными профилями спортсменов по комплексу релевантных параметров спортивного отбора, могут быть надежным подспорьем тренерам и администрации физкультурно-спортивных организаций в формировании контингента лиц, занимающихся в группах спортивной подготовки.

В качестве иллюстрации правомерности такого вывода ниже приводится несколько примеров профилирования индивидуальных данных ряда занимающихся, прошедших обследование в Центре в 2019 году.

Первой по алфавитному списку в группе обследованных девочек, занимающихся в группах ЭНП с преимущественной ориентацией на будущую специализацию в спринтерском беге, значится спортсменка А-ва З. Выбор спортсменки, осуществленный по начальной букве фамилии («А»), является

случайным, поскольку критерий выбора для использования в качестве примера не относится к релевантным.

Спортсменка А-ва З., паспортный возраст на момент обследования составляет 11 полных лет, занимается легкой атлетикой 8 месяцев в группе ЭНП-1 (до этого стажа занятий спортом не имела), оцененный экспертами Центра биологический возраст примерно соответствует паспортному возрасту, спортивная квалификация – II юн. р. в беге на 200 м (при этом непосредственно во время обследования показала результаты в беге на 100 м и в беге на 300 м на уровне I юн. р.).

Интегральная оценка соответствия телосложения юной спортсменки А-вой З. антропометрическому эталону элитной представительницы планируемой тренером будущей легкоатлетической специализации (бег на короткие дистанции) в данном случае затруднена (рисунок 1). Наиболее выражены (максимально высоко и согласованно оценены экспертами) следующие предпочтительные признаки: относительно узкий таз, относительная легкость скелета, «тонкое колено», соосное сочленение бедренной и большеберцовой костей. Средние значения экспертных оценок наличия признаков констатированы по показателям: относительно длинные конечности и специфическая динамическая осанка. Оценки ниже средних – по показателям: высокий свод стопы, характерная выраженность сухожильно-связочного компонента, характерная мышечная топография с превалированием мышечного компонента.

Профиль специальной спортивной подготовленности А-вой З. (рисунок 2) характеризуется относительной сбалансированностью показателей результативности в соревновательных дисциплинах в составе заявленной основной спортивной дисциплины и отставанием в соревновательных дисциплинах, характеризующих разностороннюю физическую подготовленность. При этом спортивная подготовленность А-вой З. в целом соответствует уровню, необходимому для зачисления в группу ТЭ-1.

Представленные тренером А-вой З. первичные данные об осваиваемых спортсменкой тренировочных нагрузках (рисунок 3), пересчитанные в годовой формат по ранее разработанному нами алгоритму (представлен в Приложении Е при описании соответствующего регламента), приведены в рисунке 4.

Согласно расчетным показателям, тренер практически идеально «попадает» в должные значения парциальных годовых объемов нагрузок по всем группам тренировочных средств для спортсменок, занимающихся в группах ТЭ-1. Незначительно превышен должный диапазон по средствам специальной силовой подготовки, что в данном случае вполне оправдано, поскольку компенсирует отставание в силовой подготовленности от текущего модельного уровня (метание мяча, прыжок в длину).

Профиль оценок функционального состояния и переносимости нагрузок спортсменкой А-вой З. (рисунок 5) подтверждает адекватность используемых тренирующих воздействий. Оценки по трем показателям из четырех учитываемых находятся в уровневых зонах «выше среднего» и «высокий». На низком уровне только значение индекса Скибинского, характеризующего функциональные возможности системы дыхания и устойчивость организма к гипоксии, что позволяет рекомендовать тренеру сделать в работе со спортсменкой акцент на использование нагрузок аэробной направленности.

Общее заключение по спортсменке А-вой З.: обследованная спортсменка в целом готова к переводу в группу ТЭ-1, на среднем уровне перспективна в антропометрическом отношении, с некоторыми оговорками структура ее спортивной подготовленности соответствует текущим требованиям применительно к многолетним занятиям в группах спортивной подготовки, тренировочный процесс с ее участием в целом организован адекватно индивидуальным возможностям, но при этом нуждается в некотором акцентировании тренирующее воздействие на аэробный компонент подготовленности.

Организация Юность Москвы Тренер Д-н И.Г. Дата «15» апреля 2019 Ответственный за тестирование Осипова Д.А.
 Спортсменка А-ва З. Общий стаж занятий спортом 8 месяцев Стаж занятий легкой атлетикой 8 месяцев
 Пол Ж Дата рождения 30.08.2007 Возраст 11 (полных лет) Оценка биологич. возраста 12 (лет) Спорт. квалификация II юн.р.
 Группа спорт. подготовки ЭНП-1 Основная спорт. дисциплина Бег на короткие дистанции Основная сор. дисциплина 60, 200 м

№	Диагностируемый признак (сокращенная формулировка)	Средняя оценка наличия признака						
		0	0,33	0,67	1	1,33	1,67	2
1	Вхождение в модельные диапазоны по росту и росто-весовому индексу							
2	Относительно длинные конечности (кроме метания молота)							
3	Относительно узкий таз (кроме метания молота)							
4	Относительная легкость скелета (кроме всех видов метаний)							
5	«Тонкое колено» (кроме метания молота)							
6	Соосное сочленение бедренной и большеберцовой костей (кроме метания молота)							
7	Высокий свод стопы							
8	Характерная выраженность сухожильно-связочного компонента							
9	Характерная мышечная топография, превалирование мышечного компонента							
10	Специфическая динамическая осанка							
Интегральная оценка соответствия телосложения антропометрическому эталону элитного представителя избранной легкоатлетической специализации (ИО)		1,132						

Рисунок 1 – Антропометрический профиль спортсменки А-вой З.

Организация Юность Москвы Тренер Д-н И.Г. Дата «15» апреля 2019 Ответственный за тестирование Осипова Д.А.
 Спортсменка А-ва З. Общий стаж занятий спортом 8 месяцев Стаж занятий легкой атлетикой 8 месяцев
 Пол Ж Дата рождения 30.08.2007 Возраст 11 (полных лет) Оценка биологич. возраста 12 (лет) Спорт. квалификация II юн.р.
 Группа спорт. подготовки ЭНП-1 Основная спорт. дисциплина Бег на короткие дистанции Основная сор. дисциплина 60, 200 м

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Матрица СП.01.1ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к юным легкоатлеткам в возрасте от 12 до 14 лет, специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции» (для ТЭ, до 2 лет)							
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (минимум 3)							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		б/р	III юн. р.	II юн.р.	I юн. р.	III р.	II р.
- бег 60 м	с	10,5	9,9	9,4	8,9	8,4	
- бег 100 м	с	18,4	17,2	16,1	15,1	14,1	
- бег 200 м	с	39,7	36,3	33,9	31,5	29,2	
- бег 300 м	с		58,0	53,6	49,5	45,5	
Соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю физическую подготовленность							
- прыжок в длину	м	3,40	3,80	4,15	4,50	4,95	
- метание мяча	140 г	31,00	25,00	32,00	39,00	48,00	
Примечание – хронометраж ручной, длина трека – 200 м							

Рисунок 2 – Профиль специальной спортивной подготовленности спортсменки А-вой З.

Организация Юность Москвы Тренер Д-ин И.Г. Дата «15» апреля 2019 Ответственный за тестирование Осипова Д.А.
 Спортсменка А-ва З. Общий стаж занятий спортом 8 месяцев Стаж занятий легкой атлетикой 8 месяцев
 Пол Ж Дата рождения 30.08.2007 Возраст 11 (полных лет) Оценка биологич. возраста 12 (лет) Спорт. квалификация II юн.р.
 Группа спорт. подготовки ЭНП-1 Основная спорт. дисциплина Бег на короткие дистанции Основная сор. дисциплина 60, 200 м

Ниже личным тренером заполняются только 35 микроцикловых ячеек, относящихся к выделенной зоне

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем нагрузки	Расчетное значение среднегодового недельного объема	Недельный объем нагрузки в типичных микроциклах занятий				
				Типичный нагрузочный микроцикл общеподготовительного этапа	Типичный нагрузочный микроцикл специально-подготовительного этапа	Разгрузочный микроцикл подготовительного периода	Типичный нагрузочный микроцикл соревновательного этапа	Типичный соревновательный микроцикл
ТР-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	14,56	0,28	0	0,4	0,2	0,5	0,3
ТР-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–100 % (км)	32,24	0,62	0,6	1	0,5	0,6	0,4
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)	624	12	8	12	10	14	16
S	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 90 % и ниже (км)	74,9	1,4	2	1,5	1,3	1,4	1
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	5720	110	150	200	50	100	50
P	Специальные силовые упражнения (т)	44,7	0,86	1	1,5	0,5	0,8	0,5
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	187,2	3,6	5	4	4	3	2

Рисунок 3 – Данные по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменкой А-вой З.

Спортсменка А-ва З. Дата «15» апреля 2019 Ответственный за тестирование Осипова Д.А.

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем	Должный диапазон годового объема	
ТР-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	0	14,0	17,1
ТР-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–100 % (км)	0	31,8	38,8
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)	0	552	674
S	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 90 % и ниже (км)	0	73,1	89,3
SP	Прыжковые упражнения (отгалкиваний)	0	5416	6620
P	Специальные силовые упражнения (т)	0	29	35
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	0	182	222

Примечание – должные диапазоны годовых объемов нагрузок заданы для ТЭ-1 (с привлечением материала таблицы 92);

примерные годовые объемы – из Формы 1-Н (м, ж: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м) с данными спортсменки А-вой З., занимающейся в группе ЭНП-1

Рисунок 4 – Профиль текущей структуры нагрузок, осваиваемых спортсменки А-вой З.

Организация Юность Москвы Тренер Д-ин И.Г. Дата «15» апреля 2019 Ответственный за тестирование Осипова Д.А.
 Спортсмен (ка) А-ва З. Общий стаж занятий спортом 8 месяцев Стаж занятий легкой атлетикой 8 месяцев
 Пол Ж Дата рождения 30.08.2007 Возраст 11 (полных лет) Оценка биологич. возраста 12 (лет) Спорт. квалификация II юн.р.
 Группа спорт. подготовки ЭНП-1 Основная спорт. дисциплина Бег на короткие дистанции Основная сор. дисциплина 60, 200 м

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Матрица ФС.3							
для оценки функционального состояния и переносимости нагрузок применительно к юным легкоатлетам и легкоатлеткам II юн. р.							
№	Показатель	Уровень					
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	
1	Проба Ромберга, с	≤ 18	19 – 22	23 – 26	27 – 30	≥ 31	
2	Индекс Скибинского, усл. ед.	муж.	≤ 769	770 – 934	935 – 1265	1266 – 1430	≥ 1431
		жен.	≤ 571	572 – 681	682 – 1082	1083 – 1282	≥ 1283
3	Индекс функционального состояния (ИФС), усл. ед.	≤ 0,230	0,231 – 0,341	0,342 – 0,452	0,453 – 0,564	≥ 0,565	
4	Вариационная пульсометрия (ПАРС), усл. ед.	≥ 8	7 – 6	5 – 4	3 – 2	1	

Рисунок 5 – Профиль оценки функционального состояния и переносимости нагрузок спортсменкой А-вой З.

В качестве второго примера рассмотрим данные, полученные при обследовании в Центре спортсменки X-вой И., заключительной в алфавитном списке обследованных юношей и девушек, занимающихся в группах ТЭ со специализацией в беге на средние дистанции (800 м, 1500 м). Выбор спортсменки также случаен, поскольку использованный критерий выбора (обратная очередность в алфавитном списке фамилий обследованных) не относится к релевантным.

Спортсменка X-ва И., паспортный возраст на момент обследования составляет 18 полных лет, стаж занятий спортом (в т.ч. легкой атлетикой) – 5 лет, проходит спортивную подготовку в группе ТЭ-5, оцененный экспертами Центра биологический возраст примерно соответствует паспортному возрасту, спортивная квалификация – I р. в беге на 800 м, при этом текущая спортивная результативность несколько ниже.

Интерпретация интегральной оценки соответствия телосложения X-вой И. антропометрическому эталону элитной представительницы избранной легкоатлетической специализации (бег на средние дистанции) затруднена, причем экспертные оценки выраженности всех значимых признаков близки к среднему уровню (рисунок 6).

Профиль специальной спортивной подготовленности X-вой И., основной соревновательной дисциплиной для которой является бег на 800 м, (рисунок 7) характеризуется отставанием аэробного компонента и превалированием анаэробного. При этом спортивная подготовленность X-вой А. в целом не соответствует уровню, необходимому для зачисления в группу ЭССМ-1 при значениях паспортного и биологического возрастов спортсменки, примерно на 2 года превышающих минимальное значение паспортного возраста для перехода к занятиям на ЭССМ.

Представленные тренером X-вой И. первичные данные об осваиваемых спортсменкой тренировочных нагрузках (рисунок 8), пересчитанные в годовой формат по разработанному нами алгоритму, содержатся в рисунке 9. Согласно расчетным показателям, в реализуемом тренировочном процессе намного (примерно в 3 раза) превышаются модельные для девушек,

занимающихся в группах ТЭ-5, диапазоны нагрузок по группам тренировочных средств AeAn (бег в аэробно-анаэробном режиме) и An (бег в анаэробном режиме). По остальным группам тренировочных средств используемые объемы нагрузок соответствуют квалификационно-возрастным должным нормам.

Профиль оценок функционального состояния и переносимости нагрузок спортсменкой X-вой И. (рисунок 10) свидетельствует о нормальной к ним адаптации. Используемые тренировочные нагрузки стали для спортсменки привычными, и организм не реагирует на них, как на стрессовые.

Общее заключение по спортсменке X-вой И.: по уровню спортивной подготовленности она не готова к переводу в группу ЭССМ-1, на среднем уровне перспективна в антропометрическом отношении, структура ее подготовленности не внушает надежд на существенный прогресс результативности при продолжении занятий легкой атлетикой, поскольку в тренировочном процессе с ее участием имеются выраженные признаки форсирования, причем используемые повышенные по объему и предельно специализированные нагрузки не вызывают должного отклика в динамике результативности, так как организм спортсменки к ним адаптировался.

Данный пример показывает, как результаты независимого оценочного обследования в условиях Центра могут оказаться полезными для принятия адекватного решения о переводе занимающихся на следующий этап спортивной подготовки. Обследованная спортсменка X-ва И., в принципе, при стечении благоприятных условий в ближайшие 1-2 года способна выполнить норматив кандидата в мастера спорта, что формально откроет возможность ее зачисления в группу ЭССМ-1, однако целесообразность таких действий тренера и администрации спортивной школы, в которой она проходит в настоящее время спортивную подготовку, весьма сомнительна. Спортсменке лучше порекомендовать продолжить занятия легкой атлетикой вне системы организованной спортивной подготовки.

Организация МГФСО Тренер Т-н С.Ю. Дата «22» апреля 2019 Ответственный за тестирование Еремин А.Э.
 Спортсмен (ка) Х-ва И. Общий стаж занятий спортом 5 лет Стаж занятий легкой атлетикой 5 лет
 Пол Ж Дата рождения 16.06.2000 Возраст 18 (полных лет) Оценка биологич. возраста 19 (лет) Спорт. квалификация I.p.
 Группа спорт. подготовки УТГ-5 Основная спорт. дисциплина Бег на средние и длинные дистанции Основная сор. дисциплина 800 м

№	Диагностируемый признак (сокращенная формулировка)	Средняя оценка наличия признака						
		0	0,33	0,67	1	1,33	1,67	2
1	Вхождение в модельные диапазоны по росту и росто-весовому индексу							
2	Относительно длинные конечности (кроме метания молота)							
3	Относительно узкий таз (кроме метания молота)							
4	Относительная легкость скелета (кроме всех видов метаний)							
5	«Тонкое колено» (кроме метания молота)							
6	Соосное сочленение бедренной и большеберцовой костей (кроме метания молота)							
7	Высокий свод стопы							
8	Характерная выраженность сухожильно-связочного компонента							
9	Характерная мышечная топография, превалирование мышечного компонента							
10	Специфическая динамическая осанка							
Интегральная оценка соответствия телосложения антропометрическому эталону элитного представителя избранной легкоатлетической специализации (ИО)		1,068						

Рисунок 6 – Антропометрический профиль спортсменки Х-вой И.

Организация МГФСО Тренер Т-н С.Ю. Дата «22» апреля 2019 Ответственный за тестирование Еремин А.Э.
 Спортсмен (ка) Х-ва И. Общий стаж занятий спортом 5 лет Стаж занятий легкой атлетикой 5 лет
 Пол Ж Дата рождения 16.06.2000 Возраст 18 (полных лет) Оценка биологич. возраста 19 (лет) Спорт. квалификация I.p.
 Группа спорт. подготовки УТГ-5 Основная спорт. дисциплина Бег на средние и длинные дистанции Основная сор. дисциплина 800 м

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Матрица СП.05.2ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлеткам в возрасте 14 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на средние и длинные дистанции» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательные дисциплины: - бег 800 м, - бег 1500 м)							
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- бег 800 м	а	мин, с	2.36,24	2.25,24	2.15,24	2.05,64	2.00,24
- бег 1500 м	а	мин, с	5.19,24	4.57,24	4.36,24	4.18,24	4.06,74
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 400 м	р	мин, с	68,5	64,5	59,8	56,5	54,0
Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м							

Рисунок 7 – Профиль специальной спортивной подготовленности спортсменки Х-вой И.

Форма 1-Н (м, ж: - бег 800 м; - бег 1500 м)

Организация МГФСО Тренер Т-н С.Ю. Дата «22» апреля 2019 Ответственный за тестирование Еремин А.Э.
 Спортсмен (ка) Х-ва И. Общий стаж занятий спортом 5 лет Стаж занятий легкой атлетикой 5 лет
 Пол Ж Дата рождения 16.06.2000 Возраст 18 (полных лет) Оценка биологич. возраста 19 (лет) Спорт. квалификация Лр.
 Группа спорт. подготовки УТГ-5 Основная спорт. дисциплина Бег на средние и длинные дистанции Основная сор. дисциплина 800 м

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем нагрузки	Расчетное значение среднегодового недельного объема	Недельный объем нагрузки в типичных микроциклах занятий				
				Типичный нагрузочный микроцикл общеподготовительного этапа	Типичный нагрузочный микроцикл специально-подготовительного этапа	Разгрузочный микроцикл подготовительного периода	Типичный нагрузочный микроцикл соревновательного этапа	Типичный соревновательный микроцикл
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	31,2	0,6	0,2	0,6	0,3	0,9	1
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	655,2	12,6	14	19	10	12	8
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)	884	17	20	20	12	18	15
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)	1560	30	40	35	30	25	20
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)	182	3,5	2,5	4	2	4,5	4,5
Р	Специальные силовые упражнения (км)	55,12	1,06	1,2	1,8	0,8	0,8	0,5
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)	228,8	4,4	6	5	4	4	3

Рисунок 8 – Данные по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменкой Х-вой И.

Спортсменка Х-ва И. Дата «22» апреля 2019 Ответственный за тестирование Еремин А.Э.

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем	Должный диапазон годового объема	
			0	
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	31,2	0	30 36
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	655,2	0	166 202
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)	884	0	879 1075
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)	1560	0	988 1208
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)	182	0	58 70
Р	Специальные силовые упражнения (км)	55,12	0	61 75
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)	228,8	0	225 275

Примечание – должные диапазоны годовых объемов нагрузок заданы для ТЭ-5 (с привлечением материала таблицы 92);
 примерные годовые объемы – из Формы 1-Н (м, ж: - бег 800 м; - бег 1500 м) с данными спортсменки Х-вой И., занимающейся в группе ТЭ-5

Рисунок 9 – Профиль текущей структуры нагрузок, осваиваемых спортсменки Х-вой И.

Организация МГФСО Тренер Т-н С.Ю. Дата «22» апреля 2019 Ответственный за тестирование Еремин А.Э.
 Спортсмен (ка) Х-ва И. Общий стаж занятий спортом 5 лет Стаж занятий легкой атлетикой 5 лет
 Пол Ж Дата рождения 16.06.2000 Возраст 18 (полных лет) Оценка биологич. возраста 19 (лет) Спорт. квалификация 1.p.
 Группа спорт. подготовки УТГ-5 Основная спорт. дисциплина Бег на средние и длинные дистанции Основная сор. дисциплина 800 м

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Матрица ФС.7							
для оценки функционального состояния и переносимости нагрузок применительно к юным легкоатлетам и легкоатлеткам I разряда, КМС							
№	Показатель		Уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	Проба Ромберга, с		≤ 33	33 – 38	39 – 44	45 – 50	≥ 51
2	Индекс Скибинского, усл. ед.	муж.	≤ 1199	1200 – 1515	1516 – 2788	2789 – 3424	≥ 3425
		жен.	≤ 899	900 – 1149	1150 – 1700	1701 – 2000	≥ 2001
3	Индекс функционального состояния (ИФС), усл. ед.	муж.	≤ 0,300	0,301 – 0,450	0,451 – 0,600	0,601 – 0,750	≥ 0,751
		жен.	≤ 0,260	0,261 – 0,370	0,371 – 0,480	0,481 – 0,590	≥ 0,591
4	Вариационная пульсометрия (ПАРС), усл. ед.		≥ 7	6 – 5	4 – 3	2	1

Рисунок 10 – Профиль оценки функционального состояния и переносимости нагрузок спортсменкой Х-вой И.

В качестве третьего примера предлагается рассмотреть индивидуальные профили зарегистрированных в ходе оценочного обследования показателей спортсмена Г-ва Д.

Спортсмен Г-в Д. – единственный в списке обследованных в условиях Центра прыгунов в длину, что также позволяет рассматривать его выбор как случайный, поскольку и в данном случае отсутствует релевантный критерий такого выбора.

Спортсмен Г-в Д. имеет паспортный возраст на момент обследования 15 полных лет, проходит спортивную подготовку в группе ТЭ-2, занимается легкой атлетикой 2 года (до этого стажа занятий другими видами спорта не имел), оцененный специалистами Центра биологический возраст примерно соответствует паспортному возрасту, спортивная квалификация – III р. в прыжках в длину (во время обследований показал результат на уровне II р.).

Интерпретация интегральной оценки соответствия телосложения юного спортсмена Г-ва Д. антропометрическому эталону элитного представителя избранной легкоатлетической специализации (прыжок в длину) затруднена (рисунок 11). Все значимые антропометрические признаки находятся в диапазоне средних оценок, без выраженного отклонения в обе стороны.

Организация МГФСО Тренер Е-н М.Э. Дата «22» апреля 2019 Ответственный за тестирование Еремин А.Э.
 Спортсмен Г-в Д. Общий стаж занятий спортом 2 года Стаж занятий легкой атлетикой 2 года
 Пол М Дата рождения 02.09.2003 Возраст 15 (полных лет) Оценка биологич. возраста 16 (лет) Спорт. квалификация III.p.
 Группа порт. подготовки ТЭ-2 Основная спорт. дисциплина Прыжки Основная сор. дисциплина Прыжки в длину

№	Диагностируемый признак (сокращенная формулировка)	Средняя оценка наличия признака						
		0	0,33	0,67	1	1,33	1,67	2
1	Вхождение в модельные диапазоны по росту и росто-весовому индексу							
2	Относительно длинные конечности (кроме метания молота)							
3	Относительно узкий таз (кроме метания молота)							
4	Относительная легкость скелета (кроме всех видов метаний)							
5	«Тонкое колено» (кроме метания молота)							
6	Соосное сочленение бедренной и большеберцовой костей (кроме метания молота)							
7	Высокий свод стопы							
8	Характерная выраженность сухожильно-связочного компонента							
9	Характерная мышечная топография, превалирование мышечного компонента							
10	Специфическая динамическая осанка							
Интегральная оценка соответствия телосложения антропометрическому эталону элитного представителя избранной легкоатлетической специализации (ИО)		1						

Рисунок 11 – Антропометрический профиль спортсмена Г-ва Д.

Профиль специальной спортивной подготовленности Г-ва Д. (рисунок 12) полностью сбалансирован под уровень текущей результативности в основной соревновательной дисциплине – прыжке в длину. С учетом возраста и (особенно) тренировочного стажа спортсмена текущая соревновательная результативность соответствует критерию перспективности.

Представленные тренером Г-ва Д. данные об осваиваемых спортсменом тренировочных нагрузках (рисунок 13), пересчитанные в годовой формат по используемому алгоритму, содержатся в рисунке 14. В соответствии с расчетными показателями, тренером используются адекватные возрастным и квалификационным особенностям данного спортсмена парциальные годовые объемы нагрузок по всем группам тренировочных средств.

Профиль оценок функционального состояния и переносимости нагрузок спортсменом Г-вым Д. (рисунок 15) подтверждает адекватность используемых тренирующих воздействий. Оценки по двум показателям (индекс Скибинского и индекс функционального состояния) из четырех находятся в уровневой зоне «высокий», по одному показателю (вариационная пульсометрия) – в уровневой зоне «средний». На низком уровне находится только показатель пробы Ромберга, характеризующий координационную функцию.

Общее заключение по спортсмену Г-ву Д.: обследованный спортсмен готов к переводу в группу ТЭ-3, на среднем уровне перспективен в антропометрическом отношении, сбалансированная структура его спортивной подготовленности соответствует текущим требованиям применительно к многолетним занятиям в группах спортивной подготовки с учетом избранной легкоатлетической специализации, тренировочный процесс с участием данного спортсмена в целом организован адекватно его индивидуальным возможностям. С учетом незначительного стажа спортивных занятий в данном случае для вынесения суждения о долгосрочной спортивной перспективности Г-ва Д. особенно важно пронаблюдать дальнейшую динамику всех оценочных показателей, зарегистрированных в ходе ряда периодически проводимых обследований на протяжении периода 1 – 2 лет.

Организация МГФСО Тренер Еремин М.Э. Дата «22» апреля 2019 Ответственный за тестирование Еремин А.Э.
 Спортсмен Г-в Д. Общий стаж занятий спортом 2 года Стаж занятий легкой атлетикой 2 года
 Пол М Дата рождения 02.09.2003 Возраст 15 (полных лет) Оценка биологич. возраста 16 (лет) Спорт. квалификация III.p.
 Группа спорт. подготовки ТЭ-2 Основная спорт. дисциплина Прыжки Основная сор. дисциплина Прыжки в длину

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Матрица СП.13.2м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлетам в возрасте 15 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Прыжки» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательная дисциплина: - прыжок в длину)							
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- прыжок в длину	м	6,00	6,60	7,10	7,60	8,00	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 60 м	а	с	7,80	7,60	7,40	7,15	6,90
- прыжок тройной с места	м		8,20	8,60	9,00	9,45	9,90
Примечание – хронометраж: а – автоматический							

Рисунок 12 – Профиль специальной спортивной подготовленности спортсмена Г-ва Д.

Форма 1-Н (м, ж: - прыжок в длину)

Организация МГФСО Тренер Еремин М.Э. Дата «22» апреля 2019 Ответственный за тестирование Еремин А.Э.
 Спортсмен Г-в Д. Общий стаж занятий спортом 2 года Стаж занятий легкой атлетикой 2 года
 Пол М Дата рождения 02.09.2003 Возраст 15 (полных лет) Оценка биологич. возраста 16 (лет) Спорт. квалификация III.p.
 Группа спорт. подготовки ТЭ-2 Основная спорт. дисциплина Прыжки Основная сор. дисциплина Прыжки в длину

Ниже личным тренером заполняются только 35 микроцикловых ячеек, относящихся к выделенной зоне

Форма 2-Н (м, ж: - прыжок в длину)

На- прав- ление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем нагрузки	Расчетное значение среднегодового недельного объема	Недельный объем нагрузки в типичных микроциклах занятий				
				Типичный нагрузочный микроцикл общеподготови- тельного этапа	Типичный нагрузочный микроцикл специально- подготовитель- ного этапа	Разгрузочный микроцикл подготовитель- ного периода	Типичный нагрузочный микроцикл соревнователь- ного этапа	Типичный соревнователь- ный микроцикл
ТР-1	Прыжки в длину с полн. и длин. разбегов (раз)	208	4	2	4	3	6	5
ТР-2	Прыжки в длину со сред. и корот. разбегов (раз)	416	8	10	12	6	8	4
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	19,8	0,4	0,2	0,4	0,3	0,6	0,4
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	43,7	4,2	0,6	1,2	0,8	1	0,6
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	7488	144	150	200	80	140	150
P	Специальные силовые упражнения (т)	78	1,5	1,5	2	1,3	1,5	1,2
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	197,6	3,8	5	4	4	3	3

Рисунок 13 – Данные по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменом Г-вым Д.

Спортсменка Г-в Д. Дата «22» апреля 2019 Ответственный за тестирование Еремин А.Э.

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем	Должный диапазон годового объема	
			0	
ТР-1	Прыжки в длину с полн. и длин. разбегов (раз)	208	0	182 222
ТР-2	Прыжки в длину со сред. и корот. разбегов (раз)	416	0	425 519
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	19,8	0	19,1 23,3
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	43,7	0	43,8 54,8
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	7488	0	5926 7242
P	Специальные силовые упражнения (т)	78	0	76 92
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	197,6	0	195 235

Примечание – должные диапазоны годовых объемов нагрузок заданы для ТЭ-2 (с привлечением материала таблицы 92);
 примерные годовые объемы – из Формы 1-Н (м, ж: - прыжок в длину) с данными спортсмена Г-ва Д., занимающегося в группе ТЭ-2

Рисунок 14 – Профиль текущей структуры нагрузок, осваиваемых спортсменом Г-вым Д.

Организация МГФСО Тренер Еремин М.Э. Дата «22» апреля 2019 Ответственный за тестирование Еремин А.Э.
 Спортсмен Г-в Д. Общий стаж занятий спортом 2 года Стаж занятий легкой атлетикой 2 года
 Пол М Дата рождения 02.09.2003 Возраст 15 (полных лет) Оценка биологич. возраста 16 (лет) Спорт. квалификация III.p.
 Группа спорт. подготовки ТЭ-2 Основная спорт. дисциплина Прыжки Основная сор. дисциплина Прыжки в длину

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Матрица ФС.5							
для оценки функционального состояния и переносимости нагрузок применительно к юным легкоатлетам и легкоатлеткам III разряда							
№	Показатель		Уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	Высокий
1	Проба Ромберга, с		≤26	27 – 30	31 – 34	35 – 38	≥39
2	Индекс Скибинского, усл. ед.	муж.	≤1147	1148 – 1407	1408 – 1940	1941 – 2206	≥2207
		жен.	≤864	865 – 1009	1010 – 1500	1501 – 1745	≥ 1746
3	Индекс функционального состояния (ИФС), усл. ед.		≤0,250	0,251 – 0,361	0,362 – 0,472	0,473 – 0,584	≥ 0,585
4	Вариационная пульсометрия (ПАРС), усл. ед.		≥8	7 – 6	5 – 4	3 – 2	1

Рисунок 15 – Профиль оценки функционального состояния и переносимости нагрузок спортсменом Г-вым Д.

По итогам проведенной апробации в используемые оценочные регламенты коллективным решением членов исследовательской группы были внесены определенные изменения, направленные на их усовершенствование.

Из Регламента учета и оценки антропометрических данных обследуемых легкоатлетов исключен следующий текстовый фрагмент: «Если при обработке Ответственным за тестирование материала формы 1-А установлено, что средние значения экспертных оценок в части наличия двух и более рассматриваемых признаков лежат в диапазоне от 0 до 0,67, то интегральная оценка соответствия телосложения обследуемого лица антропометрическому эталону элитного представителя избранной легкоатлетической специализации не определяется в связи с присутствием отрицательных антропометрических признаков лимитирующего характера». Апробация данного регламента показала, что вышеприведенная норма является излишней.

В исходной версии Регламента учета и оценки параметров специальной спортивной подготовленности обследуемых легкоатлетов отмечалось, что «на месте обследования спортсменов во время их подготовки к тестированию в беседе Ответственного за тестирование с Представителем (Представителями) Партнерской организации индивидуальный протокол дополняется сведениями о текущей спортивной результативности конкретного спортсмена в тех или иных актуальных для него соревновательных дисциплинах», и что «засчитываются только те спортивные результаты, которые показаны в стандартных условиях и имеют документальное подтверждение». Указанные позиции регламента дополнены еще одним условием: «Эти результаты должны быть показаны на соревнованиях, включенных в официальные календарные планы ВФЛА или Федерации легкой атлетики города Москвы».

Кроме того, с учетом введенных изменений в нормы Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) по легкой атлетике на период с 2019 по 2021 гг. были скорректированы разрядные диапазоны в

следующих интегрируемых оценочных матрицах: СП.01.1м; СП.01.1ж; СП.02.1м; СП.02.1ж; СП.03.1м; СП.03.1ж; СП.04.1м; СП.04.1ж; СП.05.1м; СП.05.1ж; СП.01.2м; СП.01.2ж; СП.02.2м; СП.02.2ж; СП.03.2м; СП.03.2ж; СП.04.2м; СП.04.2ж; СП.05.2м; СП.05.2ж; СП.06.2м; СП.06.2ж; СП.07.2м; СП.07.2ж; СП.08.2м; СП.09.2м; СП.09.2ж; СП.10.2ж; СП.12.2м; СП.12.2ж; СП.13.2м; СП.13.2ж; СП.14.2м; СП.14.2ж; СП.15.2м; СП.15.2ж; СП.16.2м; СП.16.2ж; СП.17.2м; СП.17.2ж; СП.18.2м; СП.18.2ж; СП.19.2м; СП.19.2ж; СП.20.2м; СП.20.2ж.

По итогам апробации Регламента учета и оценки текущей структуры нагрузок, осваиваемых обследуемыми легкоатлетами, была установлена его пригодность. В этой связи изменения в данный регламент не вносились, и он представлен в Приложении Е в том виде, в котором был разработан изначально.

По итогам апробации Регламента учета и оценки функционального состояния обследуемых легкоатлетов и переносимости ими осваиваемых нагрузок было скорректировано большинство количественных значений показателей во всех оценочных матрицах: ФС.1 – ФС.8.

Уточнение нормативов производилось с использованием метода сигмальных отклонений от выборочной средней величины. Это позволило скорректировать оценочные таблицы, предусматривающие оценки отдельных показателей различных компонентов функционального состояния спортсменов по следующим уровням: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий. К уровню «средний» относились значения вариационного ряда, которые находились в пределах $\pm 0,67$ от его средней арифметической величины, к уровню «выше средней» – значения, находящиеся в пределах от $M + 0,67M$ до $M + 1,3M$, к высокому уровню относились значения выше $M + 1,3M$. Категория признака, относящаяся к уровню «ниже среднего», укладывается в тех же сигмальных границах, но лежащих в противоположной стороне от средней арифметической величины.

В окончательном виде апробированные и отлаженные регламенты оценочных процедур и испытаний представлены в Приложениях Г, Д, Е, Ж.

4 Уточнение квалификационно-возрастных должных норм разносторонней специальной подготовленности юных спортсменов, входящих в группу легкоатлетического спортивного резерва

Собранный в ходе практической части исследования эмпирический материал не дал оснований для корректировки квалификационно-возрастных должных норм разносторонней специальной подготовленности легкоатлетов, проходящих спортивную подготовку на тех или иных ее этапах [41], [42].

Вместе с тем с учетом произошедшего в 2019 году изменения нормативов ЕВСК по легкой атлетике [91] нами были пересчитаны применительно ко всем легкоатлетическим специализациям с использованием ранее обоснованного способа [41] соразмерные показатели спортивной результативности и разносторонней специальной подготовленности спортсменов и спортсменок, проходящих спортивную подготовку на ТЭ до двух лет и свыше двух лет, а также на ЭССМ и ЭВСМ (таблицы 1 – 12).

В силу неодинаковых темпов биологического созревания юных легкоатлетов характер спортивного прогрессирувания отдельных лиц на начальных этапах занятий существенно отличается. При этом должны признаются такие темпы роста результативности, которые соответствуют выполнению после не менее чем 2 – 3 лет систематических занятий легкой атлетикой с адекватными тренирующими воздействиями [5]:

- юношами: III разряда и выше – к 15 годам, II разряда и выше – в 16 лет, I разряда и выше – к 18 годам;

- девушками: III разряда и выше – к 14 годам, II разряда и выше – в 15 лет, I разряда и выше – к 17 годам.

Более низкие темпы спортивного прогрессирувания практически не оставляют надежды на демонстрацию в индивидуальной спортивной карьере результатов на уровне норматива МС и выше.

Пересчитанные нормативные показатели интегрированы на замену в оценочные матрицы соответствующего регламента (Приложение Д).

Таблица 1 – Соразмерные показатели спортивной результативности и разносторонней специальной подготовленности юных легкоатлетов, проходящих спортивную подготовку на ТЭ до двух лет: спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»

Контрольные виды программы	Единица измерения	Целевой уровень спортивной результативности, разряд					
		III юн.	II юн.	I юн.	III	II	
		Нормативы					
Спортсмены до 15 лет включительно							
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (минимум 3)							
- бег 60 м		с	9,3	8,7	8,2	7,8	7,4
- бег 100 м		с	15,4	14,4	13,5	12,6	11,8
- бег 200 м		с	34,0	30,5	28,0	26,0	24,3
- бег 300 м		с	53,0	49,0	45,2	41,6	38,7
- бег 400 м		мин, с	1.16,2	1.10,5	1.05,0	1.00,0	56,0
- барьер. бег 60 м	0,84 м	с	11,6	10,8	10,3	9,7	9,1
	0,914 м	с		10,9	10,4	9,8	9,2
- барьер. бег 110 м	0,914 м	с		20,6	19,4	18,1	16,8
- барьер. бег 400 м	0,84 м	мин, с			1.14,5	1.08,5	1.02,5
Соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю подготовленность							
- бег 1000 м		мин, с	4.13,0	3.54,0	3.35,0	3.18,0	3.03,0
- прыжок в длину		м	3,75	4,25	4,75	5,25	5,75
- метание мяча	140 г	м	35,00	40,00	45,00	50,00	60,00
Спортсменки до 14 лет включительно							
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (минимум 3)							
- бег 60 м		с	10,5	9,9	9,4	8,9	8,4
- бег 100 м		с	18,4	17,2	16,1	15,1	14,1
- бег 200 м		с	39,7	36,3	33,9	31,5	29,2
- бег 300 м		с	1.03,0	58,0	53,6	49,5	45,5
- бег 400 м		мин, с	1.30,5	1.24,0	1.17,0	1.11,0	1.06,0
- барьер. бег 60 м	0,762 м	с	14,6	13,6	11,6	10,7	9,9
- барьер. бег 100 м	0,762 м	с	23,0	21,2	19,6	18,1	16,8
- барьер. бег 400 м	0,762 м	мин, с			1.27,5	1.20,5	1.14,6
Соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю подготовленность							
- бег 1000 м		мин, с	5.35,0	4.54,0	4.14,0	3.54,0	3.37,0
- прыжок в длину		м	3,40	3,80	4,15	4,50	4,90
- метание мяча	140 г	м	18,00	25,00	32,00	39,00	48,00

Примечание – хронометраж во всех случаях ручной, длина трека – 400 м

Таблица 2 – Соразмерные показатели спортивной результативности и разносторонней специальной подготовленности легкоатлетов, проходящих спортивную подготовку на ТЭ свыше двух лет, а также на последующих этапах многолетней спортивной подготовки: спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»

Соревновательные дисциплины и контрольные упражнения		Единица измерения	Целевой уровень спортивной результативности, разряд				
			II	I	КМС	МС	МСМК
			Нормативы				
Спортсмены 15 лет и старше							
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)							
- бег 60 м	а	с	7,64	7,34	7,04	6,84	6,68
- бег 100 м	а	с	12,04	11,44	10,94	10,64	10,28
- бег 200 м	а	с	24,54	23,24	22,24	21,30	20,72
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 30 м с ходу	а	с	3,25	3,13	3,00	2,88	2,75
- бег 300 м	р	с	41,0	38,9	36,8	34,8	32,8
- прыжок тройной с места		м	8,20	8,65	9,10	9,60	10,10
- мет. ядра вперед	7,26 кг	м	11,30	11,85	12,40	12,95	13,50
Соревновательная дисциплина из входящих в спортивную дисциплину							
- бег 400 м	а	с	56,24	52,24	49,74	47,34	45,90
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 30 м с ходу	а	с	3,30	3,18	3,06	2,94	2,82
- бег 500 м	р	мин, с	1.15,0	1.09,0	1,05,5	1.02,0	59,8
- прыжок тройной с места		м	8,10	8,55	8,95	9,35	9,70
- мет. ядра вперед	7,26 кг	м	11,10	11,60	12,10	12,50	12,90
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)							
- бег 60 м с/б	а, 1,067м	с	9,64	9,04	8,54	8,10	7,72
- бег 60 м с/б	а, 0,99м	с	9,54	8,94	8,44		
- бег 60 м с/б	а, 0,914м	с	9,44	8,84	8,34		
- бег 110 м с/б	а, 1,067м	с	17,44	16,24	15,24	14,34	13,64
- бег 110 м с/б	а, 0,99м	с	17,24	16,04	15,04		
- бег 110 м с/б	а, 0,914м	с	17,04	15,84	14,84		
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 30 м с ходу	а	с	3,30	3,18	3,06	2,94	2,82
- бег 150 м	р	с	18,3	17,3	16,5	15,8	15,3
- прыжок тройной с места		м	8,15	8,65	9,15	9,55	9,90
- мет. ядра вперед	7,26 кг	м	11,30	11,85	12,40	12,95	13,50
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)							
- бег 400 м с/б	а, 0,914м	мин, с	1.04,24	59,94	55,74	52,24	49,50
- бег 400 м с/б	а, 0,84м	мин, с	1.02,74	58,44	54,24		
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 30 м с ходу	а	с	3,33	3,20	3,08	2,96	2,84
- бег 500 м	р	мин, с	1.15,4	1.09,3	1.05,8	1.02,3	1.00,0
- прыжок тройной с места		м	8,10	8,55	8,95	9,35	9,70
- мет. ядра вперед	7,26 кг	м	11,10	11,60	12,10	12,50	12,90

Продолжение таблицы 2

Соревновательные дисциплины и контрольные упражнения		Единица измерения	Целевой уровень спортивной результативности, разряд				
			II	I	КМС	МС	МСМК
			Нормативы				
Спортсменки 14 лет и старше							
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)							
- бег 60 м	а	с	8,64	8,24	7,84	7,50	7,28
- бег 100 м	а	с	14,34	13,44	12,64	11,84	11,30
- бег 200 м	а	с	29,44	27,34	25,74	24,00	22,92
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 30 м с ходу	а	с	3,83	3,62	3,42	3,25	3,15
- бег 300 м	р	с	46,3	44,0	41,7	39,4	37,2
- прыжок тройной с места		м	6,40	7,05	7,70	8,20	8,60
- мет. ядра вперед	4 кг	м	10,00	10,80	11,60	12,45	13,30
Соревновательная дисциплина из входящих в спортивную дисциплину							
- бег 400 м	а	мин, с	1.06,24	1.01,74	57,74	54,24	51,24
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 30 м с ходу	а	с	3,95	3,73	3,52	3,34	3,23
- бег 500 м	р	мин, с	1.27,0	1.21,0	1.15,5	1.11,5	1.07,8
- прыжок тройной с места		м	6,25	6,85	7,45	7,95	8,40
- мет. ядра вперед	4 кг	м	9,60	10,45	11,30	12,20	13,10
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)							
- бег 60 м с/б	а, 0,84м	с	10,34	9,64	9,04	8,54	8,12
- бег 60 м с/б	а, 0,762м	с	10,24	9,54	8,94		
- бег 100 м с/б	а, 0,84м	с	17,44	16,24	15,24	13,94	12,98
- бег 100 м с/б	а, 0,762м	с	17,24	16,04	15,04		
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 30 м с ходу	а	с	3,88	3,66	3,48	3,31	3,20
- бег 150 м	р	с	21,3	19,8	18,6	17,5	16,8
- прыжок тройной с места		м	6,40	7,05	7,70	8,20	8,60
- мет. ядра вперед	4 кг	м	10,00	10,80	11,60	12,45	13,30
Соревновательная дисциплина из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)							
- бег 400 м с/б	а, 0,762м	мин, с	1.14,84	1.09,24	1.04,24	59,54	55,54
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 30 м с ходу	а	с	3,95	3,74	3,53	3,35	3,25
- бег 500 м	р	мин, с	1.27,0	1.21,0	1.15,5	1.11,5	1.07,8
- прыжок тройной с места		м	6,25	6,85	7,45	7,95	8,40
- мет. ядра вперед	4 кг	м	9,60	10,45	11,30	12,20	13,10

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной;
длина трека – 400 м

Таблица 3 – Соразмерные показатели спортивной результативности и разносторонней специальной подготовленности юных легкоатлетов, проходящих спортивную подготовку на ТЭ до двух лет: спортивная дисциплина: «Бег на средние и длинные дистанции»

Контрольные виды программы	Единица измерения	Целевой уровень спортивной результативности, разряд				
		Ш юн.	II юн.	I юн.	III	II
Нормативы						
Спортсмены до 15 лет включительно						
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (минимум 3)						
- бег 800 м	мин, с	2.58,0	2.43,0	2.31,0	2.20,0	2.10,0
- бег 1000 м	мин, с	3.54,0	3.35,0	3.18,0	3.03,0	2.49,0
- бег 1500 м	мин, с	6.10,0	5.30,0	5.10,0	4.45,0	4.25,0
- бег 3000 м	мин, с	13.20,0	12.00,0	11.00,0	10.20,0	9.40,0
- бег 5000 м	мин, с		20.50,0	19.10,0	17.55,0	16.45,0
- бег с преп. 2000 м	мин, с			7.48,0	7.18,0	6.46,0
- кросс 1 км	мин, с	4.05,0	3.42,0	3.22,0	3.05,0	2.52,0
- кросс 2 км	мин, с	8.45,0	7.58,0	7.28,0	6.54,0	6.26,0
- кросс 3 км	мин, с	13.30,0	12.10,0	11.10,0	10.25,0	9.50,0
- кросс 5 км	мин, с		21.15,0	19.15,0	18.00,0	16.50,0
Соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю подготовленность						
- бег 60 м	с	9,8	9,3	8,7	8,2	7,8
- прыжок в длину	м	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50
- бег 400 м	м	1.19,0	1.13,4	1.07,6	1.02,5	58,0
Спортсменки до 14 лет включительно						
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (минимум 3)						
- бег 800 м	мин, с	3.35,0	3.16,0	3.01,0	2.48,0	2.36,0
- бег 1000 м	мин, с	4.54,0	4.14,0	3.54,0	3.37,0	3.21,0
- бег 1500 м	мин, с	7.30,0	6.50,0	6.16,0	5.45,0	5.19,0
- бег 3000 м	мин, с	16.10,0	14.55,0	13.50,0	12.45,0	11.40,0
- бег 5000 м	мин, с		24.45,0	23.00,0	21.20,0	19.50,0
- бег с преп. 2000 м	мин, с			9.28,0	8.32,0	7.53,0
- кросс 1 км	мин, с	4.53,0	4.29,0	4.08,0	3.48,0	3.26,0
- кросс 2 км	мин, с	10.40,0	9.40,0	8.50,0	8.02,0	7.30,0
- кросс 3 км	мин, с	16.20,0	15.05,0	14.00,0	12.56,0	11.52,0
- кросс 5 км	мин, с		25.30,0	23.55,0	21.40,0	20.00,0
Соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю подготовленность						
- бег 60 м	с	11,0	10,5	9,9	9,4	8,9
- прыжок в длину	м	3,20	3,60	4,00	4,30	4,70
- бег 400 м	м	1.33,5	1.27,3	1.20,5	1.14,0	1.08,5

Примечание – хронометраж во всех случаях ручной, длина трека – 400 м

Таблица 4 – Соразмерные показатели спортивной результативности и разносторонней специальной подготовленности легкоатлетов, проходящих спортивную подготовку на ТЭ свыше двух лет, а также на последующих этапах многолетней спортивной подготовки: спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции»

Соревновательные дисциплины и контрольные упражнения		Единица измерения	Целевой уровень спортивной результативности, разряд				
			II	I	КМС	МС	МСМК
			Нормативы				
Спортсмены 15 лет и старше							
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)							
- бег 800 м	а	мин, с	2.10,24	2.01,24	1.54,74	1.49,24	1.46,50
- бег 1500 м	а	мин, с	4.25,24	4.07,74	3.54,74	3.46,24	3.38,24
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 400 м	р	мин, с	57,0	54,0	51,8	49,8	47,5
- бег 3000 м	р	мин, с	10.00,0	9.20,0	8.45,0	8.17,0	8.00,0
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)							
- бег 3000 м	а	мин, с	9.40,24	9.00,24	8.30,24	8.05,24	7.52,24
- бег 2000 м с/п	а	мин, с	6.46,24	6.20,24	6.00,24	5.45,24	
- бег 3000 м с/п	а	мин, с		10.02,24	9.25,24	8.50,24	8.26,24
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 400 м	р	мин, с	58,2	55,3	53,6	52,0	50,5
- бег 5000 м	р	мин, с	17.08,0	16.02,0	15.00,0	14.14,0	13.38,0
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)							
- бег 5000 м	а	мин, с	16.45,24	15.40,24	14.40,24	14.00,24	13.27,24
- бег 10000 м	а	мин, с		33.10,24	30.50,24	29.25,24	28.05,24
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 400 м	р	мин, с	58,8	56,6	54,5	52,8	51,2
- бег 3000 м	р	мин, с	9.50,0	9.10,0	8.37,0	8.11,0	7.56,0
Соревновательная дисциплина из входящих в спортивную дисциплину							
- бег марафонский	р	ч, мин, с			2:28.30	2:20.00	2:13.00
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 10000 м	р	мин, с			31.30,0	30.30,0	29.00,0
- бег 20 км	р	ч, мин, с			1:04.30	1:02.30	59.50,0
Спортсменки 14 лет и старше							
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)							
- бег 800 м	а	мин, с	2.36,24	2.25,24	2.15,24	2.05,64	2.00,24
- бег 1500 м	а	мин, с	5.19,24	4.57,24	4.36,24	4.18,24	4.06,74
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 400 м	р	мин, с	68,5	64,8	61,0	57,3	53,6
- бег 3000 м	р	мин, с	12.13,0	11.13,0	10.21,0	9.37,0	9.04,0
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)							
- бег 3000 м	а	мин, с	11.40,24	10.45,24	9.58,24	9.15,24	8.52,24
- бег 2000 м с/п	а	мин, с	7.53,24	7.21,24	6.54,24	6.35,24	
- бег 3000 м с/п	а	мин, с		11.36,24	10.50,24	10.18,24	9.42,24
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 400 м	р	мин, с	70,0	66,1	62,4	58,6	54,8
- бег 5000 м	р	мин, с	20.35,0	18.50,0	17.27,0	16.23,0	15.35,0

Продолжение таблицы 4

Соревновательные дисциплины и контрольные упражнения	Единица измерения	Целевой уровень спортивной результативности, разряд					
		II	I	КМС	МС	МСМК	
		Нормативы					
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)							
- бег 5000 м	а	мин, с	19.50,24	18.20,24	17.00,24	16,10,24	15.18,24
- бег 10000 м	а	мин, с		38.40,24	36.10,24	34,00,24	32.00,24
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 400 м	р	мин, с	71,5	67,6	63,9	60,0	56,2
- бег 3000 м	р	мин, с	11.57,0	11.00,0	10.10,0	9.26,0	8.58,0
Соревновательная дисциплина из входящих в спортивную дисциплину							
- бег марафонский	р	ч, мин, с			3:00.00	2:45.00	2:32.00
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 10000 м	р	мин, с			38.30,0	36.00,0	34.20,0
- бег 20 км	р	ч, мин, с			1:19.30	1:14.30	1:10.00

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной;
длина трека – 400 м

Таблица 5 – Сопоставимые показатели спортивной результативности и разносторонней специальной подготовленности юных легкоатлетов, проходящих спортивную подготовку на ТЭ до двух лет: спортивная дисциплина «Спортивная ходьба»

Контрольные виды программы	Единица измерения	Целевой уровень спортивной результативности, разряд				
		III юн.	II юн.	I юн.	III	II
		Нормативы				
Спортсмены до 15 лет включительно						
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину						
- ходьба 3000 м	мин, с	19.30,0	18.15,0	17.00,0	15.50,0	14.40,0
- ходьба 5000 м	мин, с	34.10,0	31.50,0	29.50,0	27.10,0	24.50,0
- ходьба 10000 м	ч, мин, с			1:04.20,0	57.50,0	52.20,0
Соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю подготовленность						
- бег 60 м	с	9,8	9,3	8,7	8,3	8,0
- прыжок в длину	м	3,50	4,00	4,50	4,90	5,30
- бег 400 м	мин, с	1.19,0	1.13,4	1.07,6	1.02,5	58,0
Спортсменки до 14 лет включительно						
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину						
- ходьба 3000 м	мин, с	22.30,0	20.30,0	19.00,0	17.35,0	16.20,0
- ходьба 5000 м	мин, с	38.30,0	35.50,0	33.10,0	30.10,0	27.40,0
- ходьба 10000 м	ч, мин, с			1:09.10,0	1:03.30,0	59.10,0
Соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю подготовленность						
- бег 60 м	с	11,0	10,5	9,9	9,4	9,0
- прыжок в длину	м	3,20	3,60	4,00	4,30	4,60
- бег 400 м	мин, с	1.33,5	1.27,3	1.20,5	1.14,0	1.08,5

Примечание – хронометраж во всех случаях ручной, длина трека – 400 м

Таблица 6 – Соразмерные показатели спортивной результативности и разносторонней специальной подготовленности легкоатлетов, проходящих спортивную подготовку на ТЭ свыше двух лет, а также на последующих этапах многолетней спортивной подготовки: спортивная дисциплина «Спортивная ходьба»

Соревновательные дисциплины и контрольные упражнения			Единица измерения		Целевой уровень спортивной результативности, разряд				
					II	I	КМС	МС	МСМК
Нормативы									
Спортсмены 15 лет и старше									
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)									
- ходьба 3000 м	р	мин, с	14.40,0	13.40,0	12.45,0				
- ходьба 5000 м	р	мин, с	24.50,0	23.00,0	21.50,0				
- ходьба 10000 м	р	мин, с		48.20,0	44.50,0	41.00,0			
Контрольное упражнение, отражающие разностороннюю специальную подготовленность									
- бег 5000 м	р	мин, с	17.30,0	16.30,0	15.25,0	14.40,0			
Соревновательная дисциплина из входящих в спортивную дисциплину									
- ходьба 20 км	р	ч, мин, с			1:35.00	1:29.00	1:21.30		
Контрольное упражнение, отражающее специальную специальную подготовленность									
- бег 10000 м	р	мин, с			33.15	31.00,0	30.30,0		
Соревновательная дисциплина из входящих в спортивную дисциплину									
- ходьба 50 км	р	ч, мин, с			4:45.00	4:20.00	3:50.00		
Контрольное упражнение, отражающее разностороннюю специальную подготовленность									
- бег 10000 м	р	ч, мин, с			33.50,0	31.30,0	30.50,0		
Спортсменки 14 лет и старше									
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)									
- ходьба 3000 м	р	мин, с	16.20,0	15.10,0	14.20,0				
- ходьба 5000 м	р	мин, с	27.40,0	26.00,0	24.30,0	23.00,0			
- ходьба 10000 м	р	мин, с		55.10,0	51.40,0	48.30,0	45.50,0		
Контрольное упражнение, отражающее разностороннюю специальную подготовленность									
- бег 5000 м	р	мин, с	21.15,0	19.50,0	18.20,0	17.10,0	16.10,0		
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину									
- ходьба 20 км	р	ч, мин, с			1:48.00	1:41.00	1:32.00		
- ходьба 50 км	р	ч, мин, с			5:40.00	5:05.00	4:35.00		
Контрольное упражнение, отражающее разностороннюю специальную подготовленность									
- бег 10000 м	р	мин, с			38.40,00	36.25,0	34.15,0		

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Таблица 7 – Соразмерные показатели спортивной результативности и разносторонней специальной подготовленности юных легкоатлетов, проходящих спортивную подготовку на ТЭ до двух лет: спортивная дисциплина «Прыжки»

Контрольные виды программы	Единица измерения	Целевой уровень спортивной результативности, разряд				
		III юн.	II юн.	I юн.	III	II
Нормативы						
Спортсмены до 15 лет включительно						
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (минимум 3)						
- прыжок в высоту	м	1,30	1,40	1,50	1,60	1,75
- прыжок в длину	м	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00
- прыжок с шестом	м	2,10	2,40	2,80	3,20	3,70
- прыжок тройной	м	8,70	9,70	10,70	11,80	12,90
Соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю подготовленность						
- бег 60 м	с	9,5	9,0	8,4	8,0	7,6
- бег 1000 м	мин, с	4.14,0	3.54,0	3.35,0	3.18,0	3.03,0
- метание мяча 140 г	м	35,00	40,00	45,00	50,00	60,00
Спортсменки до 14 лет включительно						
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (минимум 3)						
- прыжок в высоту	м	1,10	1,20	1,30	1,40	1,50
- прыжок в длину	м	3,60	4,00	4,30	4,70	5,10
- прыжок с шестом	м	1,80	2,00	2,20	2,40	2,80
- прыжок тройной	м	8,00	8,80	9,50	10,30	11,00
Соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю подготовленность						
- бег 60 м	с	10,8	10,2	9,6	9,1	8,6
- бег 1000 м	мин, с	5.35,0	4.54,0	4.14,0	3.54,0	3.37,0
- метание мяча 140 г	м	31,00	25,00	32,00	39,00	48,00

Примечание – хронометраж во всех случаях ручной, длина трека – 400 м

Таблица 8 – Соразмерные показатели спортивной результативности и разносторонней специальной подготовленности легкоатлетов, проходящих спортивную подготовку на ТЭ свыше двух лет, а также на последующих этапах многолетней спортивной подготовки: спортивная дисциплина «Прыжки»

Соревновательные дисциплины и контрольные упражнения	Единица измерения	Целевой уровень спортивной результативности, разряд				
		II	I	КМС	МС	МСМК
Нормативы						
Спортсмены 15 лет и старше						
Соревновательная дисциплина из входящих в спортивную дисциплину						
- прыжок в высоту	м	1,75	1,90	2,00	2,15	2,28
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность						
- бег 30 м (в. ст.) р, по дв.	с	4,55	4,4	4,3	4,15	4,05
- прыжок тройной с места	м	7,80	8,40	8,90	9,40	9,70
- мет. ядра вперед 7,26 кг	м	10,40	11,00	11,60	12,20	12,80

Продолжение таблицы 8

Соревновательные дисциплины и контрольные упражнения	Единица измерения	Целевой уровень спортивной результативности, разряд					
		II	I	КМС	МС	МСМК	
		Нормативы					
Соревновательная дисциплина из входящих в спортивную дисциплину							
- прыжок в длину	м	6,00	6,60	7,10	7,60	8,00	
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 60 м	а	с	7,80	7,60	7,40	7,15	6,90
- прыжок тройной с места	м		8,20	8,60	9,00	9,45	9,90
- мет. ядра вперед	7,26 кг	м	11,60	12,20	12,80	13,40	14,00
Соревновательная дисциплина из входящих в спортивную дисциплину							
- прыжок тройной	м		12,90	13,90	14,90	15,90	16,90
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 60 м	а	с	7,85	7,65	7,45	7,20	6,95
- прыжок тройной с места	м		8,30	8,80	9,30	9,80	10,35
- мет. ядра вперед	7,26 кг	м	11,60	12,20	12,80	13,40	14,00
Соревновательная дисциплина из входящих в спортивную дисциплину							
- прыжок с шестом	м		3,70	4,20	4,60	5,15	5,65
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 60 м	а	с	7,90	7,70	7,50	7,25	7,00
- прыжок тройной с места	м		7,95	8,30	8,65	9,00	9,40
- мет. ядра вперед	7,26 кг	м	10,90	11,50	12,10	12,70	13,30
Спортсменки 14 лет и старше							
Соревновательная дисциплина из входящих в спортивную дисциплину							
- прыжок в высоту	м		1,50	1,65	1,75	1,84	1,94
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 30 м (в. ст.)	р, по дв.	с	4,9	4,75	4,6	4,45	4,3
- прыжок тройной с места	м		6,55	7,05	7,50	7,95	8,40
- мет. ядра вперед	4 кг	м	9,30	10,10	10,80	11,50	12,20
Соревновательная дисциплина из входящих в спортивную дисциплину							
- прыжок в длину	м		5,10	5,55	5,90	6,25	6,65
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 60 м	а	с	8,84	8,50	8,16	7,85	7,45
- прыжок тройной с места	м		6,50	7,10	7,70	8,20	8,80
- мет. ядра вперед	4 кг	м	10,10	10,90	11,70	12,50	13,30
Соревновательная дисциплина из входящих в спортивную дисциплину							
- прыжок тройной	м		11,00	11,90	12,70	13,40	14,30
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 60 м	а	с	8,84	8,50	8,16	7,85	7,45
- прыжок тройной с места	м		6,50	7,10	7,70	8,20	8,80
- мет. ядра вперед	4 кг	м	10,10	10,90	11,70	12,50	13,30
Соревновательная дисциплина из входящих в спортивную дисциплину							
- прыжок с шестом	м		2,80	3,20	3,65	4,10	4,55
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 30 м (в. ст.)	р, по дв.	с	4,8	4,65	4,5	4,3	4,1
- прыжок тройной с места	м		6,50	7,00	7,50	8,05	8,60
- мет. ядра вперед	4 кг	м	9,60	10,40	11,20	12,00	12,80

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; в. ст. – высокий старт,

Таблица 9 – Соразмерные показатели спортивной результативности и разносторонней специальной подготовленности юных легкоатлетов, проходящих спортивную подготовку на ТЭ до двух лет: спортивная дисциплина «Метания»

Контрольные виды программы	Единица измерения	Целевой уровень спортивной результативности, разряд					
		III юн.	II юн.	I юн.	III	II	
		Нормативы					
Спортсмены до 15 лет включительно							
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (минимум 3)							
- толкание ядра	4 кг	м	8,00	9,00	10,00	11,00	13,00
	5 кг	м		8,40	9,40	10,40	12,40
- метание молота	4 кг	м	32,00	36,00	40,00	45,00	51,00
	5 кг	м		34,00	39,00	44,00	50,00
- метание диска	1 кг	м	22,00	26,00	30,00	35,00	41,00
	1,5 кг	м		23,00	28,00	33,00	39,00
- метание копья	600 г	м	30,00	35,00	39,00	45,00	52,00
- метание гранаты	500 г	м	30,00	35,00	40,00	45,00	54,00
- метание мяча	140 г	м	40,00	45,00	50,00	60,00	70,00
Соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю подготовленность							
- бег 60 м		с	9,5	9,0	8,4	8,0	7,6
- прыжок в длину		м	3,75	4,25	4,75	5,25	5,75
- бег 1000 м		мин, с	4.26,0	4.04,0	3.44,5	3.26,5	3.10,5
Спортсменки до 14 лет включительно							
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (минимум 3)							
- толкание ядра	3 кг	м	6,00	7,00	8,00	9,00	10,80
- метание молота	3 кг	м	20,00	24,00	28,00	33,00	39,00
- метание диска	0,75кг	м	17,00	21,00	25,00	29,00	34,00
- метание копья	400 г	м	17,00	20,00	23,00	26,00	34,00
- метание гранаты	500 г	м	22,00	26,00	30,00	35,00	40,00
- метание мяча	140 г	м	25,00	32,00	39,00	48,00	58,00
Соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю подготовленность							
- бег 60 м		с	10,8	10,2	9,6	9,1	8,6
- прыжок в длину		м	3,40	3,80	4,15	4,50	4,90
- бег 1000 м		мин, с	5.25,0	5.00,0	4.34,0	4.04,0	3.45,5

Примечание – хронометраж во всех случаях ручной, длина трека – 400 м

Таблица 10 – Соразмерные показатели спортивной результативности и разносторонней специальной подготовленности легкоатлетов, проходящих спортивную подготовку на ТЭ свыше двух лет, а также на последующих этапах многолетней спортивной подготовки: спортивная дисциплина «Метания»

Соревновательные дисциплины и контрольные упражнения		Единица измерения	Целевой уровень спортивной результативности, разряд				
			II	I	КМС	МС	МСМК
			Нормативы				
Спортсмены 15 лет и старше							
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)							
- толкание ядра	5 кг	м	12,40	14,40	16,00		
- толкание ядра	6 кг	м	12,30	14,30	15,90		
- толкание ядра	7,26 кг	м	12,00	14,00	15,60	17,20	20,30
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- прыжок в длину с места		м	2,55	2,75	2,95	3,10	3,25
- мет. ядра назад	7,26 кг	м	13,00	15,00	17,00	19,00	21,00
- рывок штанги		кг	70,0	85,0	100,0	115,0	130,0
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)							
- метание молота	5 кг	м	50,00	56,00	62,00		
- метание молота	6 кг	м	49,00	55,00	61,00		
- метание молота	7,26 кг	м	48,00	54,00	60,00	67,00	76,00
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- прыжок в длину с места		м	2,55	2,75	2,95	3,05	3,20
- мет. ядра назад	7,26 кг	м	12,80	14,70	16,60	18,50	20,40
- рывок штанги		кг	65,0	80,0	95,0	110,0	125,0
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)							
- метание диска	1,5 кг	м	39,00	45,00	51,00		
- метание диска	1,75 кг	м	38,00	44,00	50,00		
- метание диска	2 кг	м	36,00	42,00	48,00	54,00	63,00
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- прыжок в длину с места		м	2,55	2,75	2,95	3,10	3,25
- мет. ядра назад	7,26 кг	м	12,50	14,60	16,75	18,70	20,70
- рывок штанги		кг	70,0	85,0	100,0	115,0	130,0
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)							
- метание копья	600 г	м	52,00	60,00			
- метание копья	700 г	м	51,00	59,00	65,00		
- метание копья	800 г	м	50,00	58,00	64,00	71,00	81,00
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- прыжок в длину с места		м	2,65	2,85	3,00	3,15	3,30
- мет. ядра назад	7,26 кг	м	12,00	13,80	15,70	17,60	19,50
- рывок штанги		кг	60,0	70,0	80,0	95,0	110,0
Спортсменки 14 лет и старше							
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)							
- толкание ядра	3 кг	м	10,80	12,80	14,80		
- толкание ядра	4 кг	м	10,00	12,00	14,00	15,80	18,40

Продолжение таблицы 10

Соревновательные дисциплины и контрольные упражнения	Единица измерения	Целевой уровень спортивной результативности, разряд				
		II	I	КМС	МС	МСМК
		Нормативы				
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность						
- прыжок в длину с места	м	2,25	2,38	2,52	2,64	2,77
- мет. ядра назад 4 кг	м	11,50	13,70	16,00	18,25	20,50
- рывок штанги	кг	45,0	55,0	67,5	77,5	87,5
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)						
- метание молота 3 кг	м	39,00	45,00	51,00		
- метание молота 4 кг	м	36,00	42,00	48,00	57,00	69,00
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность						
- прыжок в длину с места	м	2,25	2,35	2,45	2,56	2,67
- мет. ядра назад 4 кг	м	10,70	13,00	15,50	18,00	20,50
- рывок штанги	кг	40,0	45,0	52,5	65,0	77,5
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)						
- метание диска 1 кг	м	33,00	39,00	45,00	53,00	62,00
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность						
- прыжок в длину с места	м	2,25	2,38	2,52	2,66	2,80
- мет. ядра назад 4 кг	м	10,80	13,00	15,50	18,00	20,50
- рывок штанги	кг	45,0	55,0	65,0	75,0	85,0
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)						
- метание копья 500 г	м	33,00	40,00	47,00		
- метание копья 600 г	м	32,00	39,00	46,00	52,00	61,00
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность						
- прыжок в длину с места	м	2,30	2,42	2,53	2,64	2,75
- мет. ядра назад 4 кг	м	10,20	12,50	14,85	17,30	19,70
- рывок штанги	кг	37,5	45,0	52,5	60,0	67,5

Таблица 11 – Сопоставимые показатели спортивной результативности и разносторонней специальной подготовленности юных легкоатлетов, проходящих спортивную подготовку на ТЭ до двух лет: спортивная дисциплина «Многоборья»

Контрольные виды программы	Единица измерения	Целевой уровень спорт. результативности, разряд				
		Ш юн.	II юн.	I юн.	III	II
		Нормативы				
Спортсмены до 15 лет включительно						
Легкоатлетические виды из входящих в соревновательную дисциплину «троеборье»						
- бег 60 м	с	9,5	9,0	8,4	8,0	7,6
- прыжок в длину	м	3,75	4,25	4,75	5,25	5,75
- толкание ядра 4 кг	м	7,20	8,30	9,30	10,30	11,60
Дополнительные соревн. дисциплины, отражающие разносторонн. спец. подготовленность						
- прыжок в высоту	м	1,25	1,35	1,45	1,55	1,67
- барьер. бег 60 м 0,84 м	с	12,0	11,2	10,6	9,9	9,3
- метание мяча 140 г	м	37,00	42,00	47,00	53,00	63,00
- бег 1000 м	мин, с	4.25,0	4.00,0	3.36,0	3.17,0	3.02,0
Спортсменки до 14 лет включительно						
Легкоатлетические виды из входящих в соревновательную дисциплину «троеборье»						
- бег 60 м	с	10,8	10,2	9,6	9,1	8,6
- прыжок в длину	м	3,40	3,80	4,15	4,50	4,95
- толкание ядра 3 кг	м	5,20	6,30	7,30	8,30	9,60
Дополнительные соревн. дисциплины, отражающие разносторонн. спец. подготовленность						
- прыжок в высоту	м	1,05	1,15	1,25	1,35	1,45
- барьер. бег 60 м 0,762 м	с	15,0	13,7	12,5	11,3	10,2
- метание мяча 140 г	м	21,00	27,00	34,00	42,00	51,00
- бег 1000 м	мин, с	5.10,0	4.45,0	4.20,0	4.00,0	3.40,0

Примечание – хронометраж во всех случаях ручной, длина трека – 400 м

Таблица 12 – Сопоставимые показатели спортивной результативности и разносторонней специальной подготовленности легкоатлетов, проходящих спортивную подготовку на ТЭ свыше двух лет, а также на последующих этапах многолетней спортивной подготовки: спортивная дисциплина «Многоборья»

Соревновательные дисциплины и контрольные упражнения	Единица измерения	Целевой уровень спортивной результативности, разряд				
		II	I	КМС	МС	МСМК
		Нормативы				
Спортсмены 15 лет и старше						
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)						
- 3-борье (до 17 лет)	очки	1500	1800			
- 10-борье (до 17 лет)	очки	4700	5700	6400		
- 10-борье (18–19 лет)	очки	4700	5700	6400		
- 10-борье	очки	4600	5400	6200	7100	8150

Продолжение таблицы 12

Соревновательные дисциплины и контрольные упражнения		Единица измерения	Целевой уровень спортивной результативности, разряд				
			II	I	КМС	МС	МСМК
			Нормативы				
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 60 м	а	с	7,95	7,75	7,55	7,33	7,12
- прыжок тройной с места		м	8,10	8,50	8,90	9,25	9,60
- мет. ядра вперед	7,26 кг	м	11,80	12,40	13,00	13,70	14,50
Спортсменки 14 лет и старше							
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)							
- 3-борье (до 17 лет)		очки	1500	1800			
- 7-борье (до 17 лет)		очки	3300	4100	4700		
- 7-борье		очки	3300	3900	4500	5250	6150
Контрольные упражнения, отражающие разностороннюю специальную подготовленность							
- бег 60 м	а	с	8,80	8,46	8,12	7,80	7,52
- прыжок тройной с места		м	6,40	6,85	7,30	7,80	8,25
- мет. ядра вперед	4 кг	м	10,20	11,00	11,90	12,90	14,00

Примечание – состав входящих в программу многоборий видов, параметры барьерных дистанций и масса снарядов для метаний – в соответствии с правилами соревнований для соответствующих возрастных групп; используется таблица очков ИААФ; длина трека – 400 м; хронометраж: а – автоматический

5 Уточнение (верификация) оптимальных диапазонов тренировочных нагрузок для этапов многолетней подготовки спортсменов, специализирующихся в различных легкоатлетических спортивных дисциплинах

Эмпирический материал, собранный в процессе проведения обследований спортсменов в условиях Центра, не создал весомых оснований для корректировки границ оптимальных диапазонов нагрузок, рекомендуемых для использования в тренировочном процессе с участием легкоатлетов и легкоатлеток, проходящих специализированную спортивную подготовку на тех или иных ее этапах, начиная с ТЭ [41], [42].

При рассмотрении массива полученных эмпирических данных установлено, что в 64% случаев показатели осваиваемых годовых парциальных объемов тренировочных нагрузок вошли в диапазоны с положительными и отрицательными отклонениями в 10% от рекомендованных ранее [41], [42] средних величин (границы именно таких диапазонов отмечены далее в таблицах 13 – 19). Как и предлагалось ранее, имеется в виду, что нормы парциальных объемов тренировочных нагрузок для легкоатлетов, занимающихся на ЭССМ и ЭВСМ, должны быть снижены на 10% (по силовым нагрузкам – на 15%) по сравнению со значениями, рекомендуемыми в таблицах 13 – 19 для легкоатлетов соответствующих квалификационно-возрастных групп.

Расширение диапазонов до 20% от ранее рекомендованных средних значений годовых парциальных объемов нагрузок привело бы к тому, что в образовавшиеся диапазоны (с учетом вышеизложенной поправки применительно к лицам женского пола) вошли уже 78% зафиксированных значений рассматриваемых показателей, что в меньшей мере соответствует критериальному значению, рекомендуемому для верификации должных норм в спортивной практике (ряд специалистов [17], [18], [29] определяют оптимальное значение данного критерия в 67%, или 2/3).

Таблица 13 – Верифицированные должные (нормированные) диапазоны годовых объемов нагрузок по группам тренировочных средств для каждого года занятий легкоатлетов (мальчиков, юношей, мужчин), специализирующихся в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции»

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
Соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м															
ТР-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	17,1 14,0	18,4 15,0	19,3 15,8	21,5 17,6	25,0 20,4	27,6 22,6	30,8 25,2	33,4 27,4	36,5 29,9	38,7 31,7	41,0 33,6	43,2 35,4	45,4 37,2	46,8 38,3
ТР-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–100 % (км)	38,8 31,8	41,6 34,0	43,3 35,5	47,9 39,2	55,0 45,0	60,4 49,4	66,7 54,5	72,1 59,0	78,3 64,1	82,8 67,8	87,3 71,5	91,9 75,2	96,4 78,8	99,0 81,0
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)	674 552	705 577	725 593	776 635	857 701	917 751	988 808	1049 859	1120 916	1170 958	1221 999	1272 1040	1322 1082	1353 1107
S	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 90 % и ниже (км)	89,3 73,1	99,1 81,1	107,4 87,8	113,9 93,2	126,9 103,9	141,7 115,9	154,8 126,6	164,6 134,6	171,1 140,0	174,4 142,7	179,3 146,7	179,3 146,7	177,7 145,4	176,0 144,0
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6620 5416	7888 6454	8945 7319	9790 8010	11481 9393	13383 10949	15073 12333	16341 13370	17186 14062	17609 14407	18242 14926	18242 14926	18031 14753	17820 14580
P	Специальные силовые упражнения (т)	35 29	87 71	130 106	165 135	234 192	312 256	382 312	435 356	469 383	486 398	513 419	513 419	504 412	495 405
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
Соревновательная дисциплина: - бег 400 м															
ТР-1	Бег на отрезках свыше 100 м с инт. 91–100 % (км)	64,8 53,0	69,3 56,7	72,3 59,1	79,8 65,3	91,7 75,1	100,7 82,4	111,2 91,0	120,1 98,3	130,6 106,8	138,1 113	145,5 119,1	153,0 125,2	160,5 131,3	165,0 135,0
ТР-2	Бег на отрезках до 100 м с инт. 96–100 % (км)	39,5 32,3	43,2 35,4	45,7 37,4	51,7 42,3	61,4 50,2	68,8 56,3	77,2 63,2	84,5 69,1	93,1 76,1	99,1 81,1	105,2 86,0	111,3 91,1	117,4 96,0	121,0 99,0
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)	418 342	436 356	448 366	479 392	527 431	563 461	606 496	642 526	685 561	716 586	746 610	777 635	806 660	825 675
S	Бег на отр. свыше 100м с инт. 90% и м., интервал. бег (км)	141,2 115,6	206,1 168,7	260,3 212,9	303,6 248,4	390,2 319,2	487,6 399,0	574,3 469,9	639,2 523,0	682,6 558,5	704,2 576,2	736,7 602,7	736,7 602,7	725,8 593,8	715,0 585,0
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6768 5538	7845 6419	8742 7152	9460 7740	10896 8915	12511 10237	13947 11411	15024 12292	15742 12880	16101 13173	16639 13613	16639 13613	16459 13467	16280 13320
P	Специальные силовые упражнения (т)	35 29	87 71	130 106	165 135	234 192	312 256	382 312	435 356	469 383	486 398	513 419	513 419	504 412	495 405
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Продолжение таблицы 13

Направление подготовки)	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
Соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б															
ТР-1	Барьерный бег со стандарт. расстановкой (барьеров)	1033 845	1258 1030	1408 1152	1782 1458	2382 1949	2830 2316	3354 2744	3804 3112	4327 3541	4703 3848	5077 4154	5451 4460	5826 4766	6050 4950
ТР-2	Барьерный бег с нестандарт. расстановкой (барьеров)	2091 1711	2170 1776	2223 1819	2354 1926	2564 2098	2721 2227	2905 2377	3062 2506	3246 2656	3378 2764	3509 2871	3640 2978	3771 3085	3850 3150
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	17,2 14,0	20,2 16,6	22,8 18,6	24,8 20,3	28,8 23,6	33,3 27,3	37,4 30,6	40,5 33,1	42,5 34,7	43,5 35,6	45,0 36,8	45,0 36,8	44,6 36,5	44,0 36,0
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–100 % (км)	41,3 33,8	50,3 41,1	57,8 47,3	63,8 52,2	75,8 62,0	89,4 73,2	101,4 83,0	110,4 90,4	116,5 95,3	119,5 97,7	124,0 101,4	124,0 101,4	122,5 100,3	121,0 99,0
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6681 5467	7792 6376	8719 7133	9460 7740	10942 8952	12609 10317	14092 11530	15203 12439	15945 13046	16315 13349	16871 13803	16871 13803	16685 13651	16500 13500
P	Специальные силовые упражнения (т)	35 29	87 71	130 106	165 135	234 192	312 256	382 312	435 356	469 383	486 398	513 419	513 419	504 412	495 405
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
Соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б															
ТР-1	Барьерный бег со стандарт. расстановкой (барьеров)	493 403	560 458	604 494	715 585	892 730	1025 839	1181 967	1315 1076	1470 1202	1581 1293	1692 1384	1803 1475	1913 1565	1980 1620
ТР-2	Барьерный бег с нестандарт. расстановкой (барьеров)	985 806	1029 842	1058 866	1133 927	1252 1024	1341 1097	1445 1183	1535 1256	1638 1340	1713 1401	1786 1462	1861 1523	1935 1583	1980 1620
S-1	Бег на отрезках свыше 150 м с инт. 91–100 % (км)	137,1 112,1	190,1 155,5	234,2 191,6	269,5 220,5	340,1 278,3	419,5 343,3	490,3 401,1	543,2 444,4	578,5 473,3	596,2 487,8	622,7 509,5	622,7 509,5	613,8 502,2	605,0 495,0
S-2	Бег на отрезках до 150 м с инт. 96–100 % (км)	21,2 17,4	28,8 23,6	35,1 28,7	40,2 32,9	50,3 41,1	61,6 50,4	71,6 58,6	79,2 64,8	84,3 68,9	86,8 71,0	90,5 74,1	90,5 74,1	89,2 73,0	88,0 72,0
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6637 5431	7767 6355	8708 7124	9460 7740	10965 8971	12659 10357	14164 11588	15293 12513	16046 13128	16422 13436	16986 13898	16986 13898	16798 13744	16610 13590
P	Специальные силовые упражнения (т)	35 29	87 71	130 106	165 135	234 192	312 256	382 312	435 356	469 383	486 398	513 419	513 419	504 412	495 405
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Таблица 14 – Верифицированные должные (нормированные) диапазоны годовых объемов нагрузок по группам тренировочных средств для каждого года занятий легкоатлетов (мальчиков, юношей, мужчин), специализирующихся в спортивной дисциплине «Бег на средние и длинные дистанции»

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
Соревновательные дисциплины: - бег 800 м; - бег 1500 м															
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	8 6	10 8	14 12	22 18	36 30	37 31	42 34	50 41	57 47	62 50	64 52	66 54	67 55	72 59
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	122 100	157 129	166 136	182 149	202 166	241 197	281 230	307 251	331 271	347 284	367 301	373 305	382 312	385 315
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)	747 611	893 731	930 761	990 810	1075 879	1233 1009	1390 1138	1499 1227	1596 1306	1658 1356	1742 1426	1767 1445	1803 1475	1815 1485
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)	793 649	977 799	1023 837	1100 900	1208 988	1407 1151	1607 1315	1746 1428	1869 1529	1945 1591	2053 1679	2083 1705	2130 1742	2145 1755
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)	32 26	48 40	53 43	61 50	70 58	89 73	109 89	122 100	133 109	141 115	151 123	154 126	158 130	160 131
Р	Специальные силовые упражнения (км)	40 32	56 46	59 49	66 54	75 61	92 76	109 89	120 98	131 107	138 113	146 120	149 122	153 125	154 126
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
Соревновательные дисциплины: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м															
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	43 35	48 40	57 47	77 63	111 91	116 95	125 103	145 119	164 134	174 142	178 146	184 150	188 154	198 162
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	196 160	266 218	284 232	314 257	355 291	431 353	508 416	561 459	608 498	638 522	680 556	692 566	710 581	715 585
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)	909 743	1206 986	1279 1047	1403 1148	1575 1289	1896 1552	2217 1814	2439 1995	2636 2156	2759 2257	2932 2399	2981 2439	3056 2500	3080 2520
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)	1382 1130	1575 1289	1624 1328	1705 1395	1818 1488	2028 1660	2239 1832	2385 1951	2514 2057	2595 2123	2708 2216	2740 2242	2789 2282	2805 2295
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)	32 26	48 40	53 43	61 50	70 58	89 73	109 89	122 100	133 109	141 115	151 123	154 126	158 130	160 131
Р	Специальные силовые упражнения (км)	36 30	57 47	63 51	72 59	84 68	107 87	130 106	146 120	161 131	169 139	182 149	186 152	190 156	193 158
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Продолжение таблицы 14

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
Соревновательные дисциплины: - бег 2000 м с/п; - бег 3000 м с/п															
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	50 41	53 43	62 50	77 63	105 86	109 89	117 95	132 108	149 122	156 128	161 131	164 134	168 138	176 144
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	128 104	194 158	209 171	237 194	274 224	345 283	416 340	464 380	507 415	535 437	572 468	583 477	600 491	605 495
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)	812 664	1084 887	1152 942	1265 1035	1423 1165	1718 1406	2012 1646	2217 1814	2397 1961	2510 2054	2669 2183	2715 2221	2782 2276	2805 2295
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)	1249 1022	1423 1165	1467 1201	1540 1260	1642 1344	1832 1499	2021 1653	2152 1760	2268 1856	2341 1915	2443 1999	2472 2022	2516 2058	2530 2070
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)	32 26	53 43	57 47	66 54	78 64	100 82	122 100	138 113	151 123	160 131	172 140	175 143	179 147	182 149
Р	Специальные силовые упражнения (км)	61 50	94 77	102 84	116 95	135 111	171 140	207 169	231 189	253 207	267 219	286 234	292 239	300 246	303 248
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
Соревновательная дисциплина: - бег марафонский															
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	41 33	47 39	61 50	88 72	135 111	143 117	156 128	184 150	211 173	224 184	231 189	238 194	245 201	259 212
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)	199 163	284 232	306 250	341 279	391 320	483 395	576 472	640 524	697 571	733 599	782 640	796 652	818 670	825 675
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)	1103 903	1530 1252	1637 1339	1815 1485	2064 1688	2527 2067	2990 2446	3310 2708	3595 2941	3772 3086	4022 3290	4093 3349	4200 3436	4235 3465
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	1447 1184	1602 1310	1640 1342	1705 1395	1795 1469	1964 1607	2132 1744	2248 1840	2352 1924	2417 1977	2507 2051	2533 2073	2572 2104	2585 2115
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)	45 37	51 41	53 43	55 45	58 48	65 53	72 59	76 62	79 65	81 67	85 69	86 70	88 72	88 72
Р	Специальные силовые упражнения (км)	25 21	43 35	52 42	66 54	86 70	122 100	160 131	185 151	208 170	222 182	242 198	248 203	255 209	259 212
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Таблица 15 – Верифицированные должные (нормированные) диапазоны годовых объемов нагрузок по группам тренировочных средств для каждого года занятий легкоатлетов (мальчиков, юношей, мужчин), специализирующихся в спортивной дисциплине «Спортивная ходьба»

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
Соревновательные дисциплины: - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км															
ТР	Ходьба с моделированием соревнов. деятельности (км)	48	54	63	83	117	121	131	151	169	179	184	189	194	204
		40	44	51	68	95	99	107	123	139	147	150	155	158	167
Ае-1	Ходьба, бег в аэробном режиме развивающем (км)	114	180	198	226	265	337	409	460	505	532	572	583	600	605
		94	148	162	185	217	275	335	376	413	436	468	477	491	495
Ае-2	Ходьба, бег в аэробном режиме восстановительном (км)	628	977	1065	1210	1414	1792	2171	2433	2666	2812	3015	3073	3161	3190
		514	799	871	990	1157	1466	1777	1991	2182	2300	2467	2515	2587	2610
АеАп	Ходьба, бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	1294	1508	1561	1650	1774	2006	2237	2397	2540	2629	2753	2789	2842	2860
		1058	1234	1277	1350	1452	1642	1831	1961	2078	2151	2253	2282	2326	2340
Ап	Ходьба, бег в анаэробном режиме (км)	59	64	65	66	68	73	77	79	83	84	86	87	88	88
		49	52	53	54	56	59	63	65	68	68	70	71	72	72
Р	Специальные силовые упражнения (км)	31	50	56	66	80	107	133	151	167	177	191	196	201	204
		25	41	46	54	66	87	109	123	137	145	157	160	165	167
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222	235	249	266	275	279	279	279	275	271	266	266	257	253
		182	193	203	218	225	229	229	229	225	221	218	218	211	207

Таблица 16 – Верифицированные должные (нормированные) диапазоны годовых объемов нагрузок по группам тренировочных средств для каждого года занятий легкоатлетов (мальчиков, юношей, мужчин), специализирующихся в спортивной дисциплине «Прыжки»

Соревновательная дисциплина: - прыжок в высоту															
TP-1	Прыжки в высоту с полн. и длин. разбегов (раз)	253 207	296 242	325 266	396 324	510 418	596 488	696 570	782 640	881 721	953 779	1024 838	1096 896	1167 955	1210 990
TP-2	Прыжки в высоту со сред. и корот. разбегов (раз)	503 411	543 445	571 467	638 522	746 610	827 677	922 754	1003 821	1098 898	1165 953	1232 1008	1300 1064	1367 1119	1408 1152
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	10,1 8,3	12,4 10,2	14,4 11,8	16,0 13,1	19,0 15,6	22,6 18,5	25,7 21,1	28,1 23,0	29,6 24,2	30,4 24,8	31,6 25,8	31,6 25,8	31,2 25,6	30,8 25,2
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	39,9 32,7	46,2 37,8	51,4 42,0	55,6 45,5	63,9 52,3	73,3 59,9	81,6 66,8	87,9 71,9	92,1 75,3	94,2 77,0	97,2 79,6	97,2 79,6	96,1 78,7	95,2 77,9
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6053 4953	6800 5564	7422 6072	7920 6480	8916 7295	10036 8212	11032 9026	11779 9637	12277 10045	12526 10248	12899 10553	12899 10553	12774 10452	12650 10350
P	Специальные силовые упражнения (т)	41 33	86 70	124 102	154 126	215 176	282 230	342 280	387 317	417 341	432 354	455 373	455 373	448 366	440 360
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
Соревновательная дисциплина: - прыжок в длину															
TP-1	Прыжки в длину с полн. и длин. разбегов (раз)	200 164	222 182	238 194	275 225	336 275	381 311	433 355	479 392	531 435	569 465	606 496	644 527	681 557	704 576
TP-2	Прыжки в длину со сред. и корот. разбегов (раз)	502 410	519 425	531 435	561 459	609 499	645 527	686 562	723 591	765 626	794 650	824 674	854 698	884 724	902 738
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	17,6 14,4	23,3 19,1	28,1 23,0	31,9 26,1	39,5 32,3	48,2 39,4	55,8 45,6	61,5 50,3	65,3 53,5	67,2 55,0	70,1 57,3	70,1 57,3	69,2 56,6	68,2 55,8
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	47,3 38,7	54,8 44,8	61,1 50,0	66,0 54,0	76,0 62,2	87,1 71,3	97,1 79,5	104,6 85,6	109,6 89,6	112,1 91,7	115,8 94,8	115,8 94,8	114,5 93,7	113,3 92,7
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6131 5017	7242 5926	8169 6683	8910 7290	10392 8502	12059 9867	13542 11080	14653 11989	15395 12596	15765 12899	16321 13353	16321 13353	16135 13201	15950 13050
P	Специальные силовые упражнения (т)	37 31	92 76	139 113	176 144	250 204	333 273	408 334	463 379	501 410	519 425	547 447	547 447	537 439	528 432
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Продолжение таблицы 16

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
Соревновательная дисциплина: - прыжок тройной															
ТР-1	Прыжки тройные с полн. и длин. разбегов (раз)	121 99	136 112	146 120	171 140	210 172	240 196	274 224	304 248	338 276	362 296	387 317	411 337	437 357	451 369
ТР-2	Прыжки тройные со сред. и корот. разбегов (раз)	312 256	323 265	330 270	347 284	374 306	394 322	417 341	438 358	461 377	479 392	495 405	512 419	529 433	539 441
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	18,6 15,2	23,7 19,4	27,9 22,9	31,4 25,7	38,2 31,2	45,9 37,5	52,7 43,1	57,9 47,3	61,3 50,1	62,9 51,5	65,6 53,6	65,6 53,6	64,7 52,9	63,8 52,2
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	50,3 41,1	57,6 47,2	63,8 52,2	68,8 56,3	78,5 64,3	89,7 73,4	99,6 81,5	106,9 87,5	111,8 91,4	114,3 93,5	117,9 96,5	117,9 96,5	116,7 95,5	115,5 94,5
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6925 5666	8071 6603	9026 7385	9790 8010	11318 9260	13038 10668	14566 11918	15712 12856	16477 13481	16859 13793	17432 14262	17432 14262	17241 14107	17050 13950
P	Специальные силовые упражнения (т)	33 27	90 74	138 113	176 144	252 206	339 277	415 339	472 386	510 418	529 433	558 456	558 456	549 449	539 441
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
Соревновательная дисциплина: - прыжок с шестом															
ТР-1	Прыжки с шестом с полн. и длин. разбегов (раз)	76 62	96 78	109 89	143 117	197 161	238 194	285 233	326 266	373 305	406 332	440 360	474 388	508 416	528 432
ТР-2	Прыжки с шестом со сред. и корот. разбегов (раз)	485 397	499 409	509 417	534 437	572 468	601 491	635 519	663 543	697 571	722 590	746 610	770 630	794 650	809 662
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	13,8 11,3	20,4 16,7	25,9 21,2	30,3 24,8	39,1 32,0	49,0 40,1	57,8 47,3	64,4 52,7	68,8 56,3	71,0 58,1	74,3 60,8	74,3 60,8	73,2 59,9	72,1 59,0
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	36,3 29,7	42,9 35,1	48,4 39,6	52,8 43,2	61,6 50,4	71,5 58,5	80,3 65,7	86,9 71,1	91,3 74,7	93,5 76,5	96,8 79,2	96,8 79,2	95,7 78,3	94,6 77,4
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	5873 4805	6516 5332	7052 5770	7480 6120	8337 6821	9301 7610	10157 8311	10800 8836	11229 9187	11443 9363	11765 9626	11765 9626	11657 9537	11550 9450
P	Специальные силовые упражнения (т)	48 40	112 92	166 136	209 171	295 241	392 320	476 390	541 443	584 478	605 495	637 521	637 521	627 513	616 504
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Таблица 17 – Верифицированные должные (нормированные) диапазоны годовых объемов нагрузок по группам тренировочных средств для каждого года занятий легкоатлетов (мальчиков, юношей, мужчин), специализирующихся в спортивной дисциплине «Метания»

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
Соревновательная дисциплина: - толкание ядра															
ТР-1	Толчки ядра соревновательных параметров (раз)	1352 1106	1491 1220	1583 1295	1815 1485	2186 1788	2463 2015	2787 2281	3066 2508	3390 2774	3621 2963	3853 3153	4084 3342	4316 3532	4455 3645
ТР-2	Толчки ядра несоревновательных параметров (раз)	2385 1951	2553 2089	2666 2182	2948 2412	3399 2781	3737 3057	4132 3380	4469 3657	4864 3980	5146 4210	5427 4441	5709 4671	5991 4901	6160 5040
SP-1	Бросковые упражнения (раз)	1813 1483	2206 1805	2532 2072	2794 2286	3318 2714	3906 3196	4430 3624	4822 3946	5084 4160	5215 4267	5411 4427	5411 4427	5345 4373	5280 4320
SP-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	2637 2157	3210 2626	3688 3018	4070 3330	4835 3956	5694 4658	6458 5284	7031 5753	7413 6065	7604 6222	7891 6457	7891 6457	7796 6378	7700 6300
P	Специальные силовые упражнения (т)	231 189	429 351	594 486	726 594	990 810	1287 1053	1551 1269	1749 1431	1881 1539	1947 1593	2046 1674	2046 1674	2013 1647	1980 1620
S	Спринтерские беговые упражнения (км)	16,4 13,4	19,5 15,9	22,1 18,1	24,2 19,8	28,4 23,2	33,1 27,1	37,2 30,4	40,4 33,0	42,5 34,7	43,5 35,6	45,0 36,8	45,0 36,8	44,6 36,5	44,0 36,0
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
Соревновательная дисциплина: - метание молота															
ТР-1	Метания молота соревновательных параметров (раз)	1394 1140	1514 1238	1593 1303	1793 1467	2113 1729	2352 1924	2632 2154	2872 2350	3152 2579	3351 2741	3551 2905	3750 3068	3950 3232	4070 3330
ТР-2	Метания молота несоревновательных параметров (раз)	2517 2059	2693 2203	2809 2299	3102 2538	3570 2921	3920 3208	4330 3542	4681 3830	5090 4164	5382 4404	5675 4643	5968 4883	6260 5122	6435 5265
SP-1	Бросковые упражнения (раз)	1938 1586	2329 1905	2654 2172	2915 2385	3436 2812	4023 3291	4543 3717	4935 4037	5194 4250	5325 4357	5520 4516	5520 4516	5455 4463	5390 4410
SP-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	2561 2095	3143 2571	3627 2967	4015 3285	4791 3920	5664 4634	6439 5269	7021 5745	7410 6062	7603 6221	7894 6458	7894 6458	7797 6379	7700 6300
P	Специальные силовые упражнения (т)	179 147	359 293	508 416	627 513	866 708	1134 928	1373 1123	1551 1269	1671 1367	1730 1416	1819 1489	1819 1489	1790 1464	1760 1440
S	Спринтерские беговые упражнения (км)	15,5 12,7	18,0 14,8	20,2 16,6	22,0 18,0	25,5 20,9	29,4 24,0	32,9 26,9	35,4 29,0	37,2 30,4	38,1 31,1	39,4 32,2	39,4 32,2	38,9 31,9	38,5 31,5
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Продолжение таблицы 17

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
Соревновательная дисциплина: - метание диска															
ТР-1	Метания диска соревновательных параметров (раз)	2470 2021	2669 2183	2802 2292	3135 2565	3667 3001	4067 3327	4533 3709	4932 4036	5399 4417	5732 4690	6064 4962	6398 5234	6730 5506	6930 5670
ТР-2	Метания диска несоревновательных параметров (раз)	2410 1972	2588 2118	2707 2215	3003 2457	3477 2845	3832 3136	4247 3475	4602 3766	5017 4105	5314 4348	5610 4590	5906 4832	6202 5074	6380 5220
SP-1	Бросковые упражнения (раз)	1866 1526	2245 1837	2562 2096	2816 2304	3323 2719	3894 3186	4401 3601	4782 3912	5035 4119	5161 4223	5352 4379	5352 4379	5289 4327	5225 4275
SP-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	2860 2340	3520 2880	4070 3330	4510 3690	5390 4410	6380 5220	7260 5940	7920 6480	8360 6840	8580 7020	8910 7290	8910 7290	8800 7200	8690 7110
P	Специальные силовые упражнения (т)	231 189	429 351	594 486	726 594	990 810	1287 1053	1551 1269	1749 1431	1881 1539	1947 1593	2046 1674	2046 1674	2013 1647	1980 1620
S	Спринтерские беговые упражнения (км)	17,1 14,0	20,4 16,7	23,1 18,9	25,3 20,7	29,7 24,3	34,7 28,4	39,1 32,0	42,4 34,7	44,6 36,5	45,7 37,4	47,3 38,7	47,3 38,7	46,8 38,3	46,2 37,8
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
Соревновательная дисциплина: - метание копья															
ТР-1	Метания копья соревновательных параметров (раз)	1309 1071	1428 1168	1507 1233	1705 1395	2022 1654	2259 1849	2536 2075	2773 2269	3050 2496	3248 2658	3445 2819	3643 2981	3841 3143	3960 3240
ТР-2	Метания копья несоревновательных параметров (раз)	2968 2428	3200 2618	3354 2744	3740 3060	4357 3565	4820 3944	5361 4387	5825 4766	6365 5207	6751 5523	7137 5839	7523 6155	7908 6470	8140 6660
SP-1	Бросковые упражнения (раз)	2369 1939	2829 2315	3213 2629	3520 2880	4134 3382	4825 3947	5437 4449	5898 4826	6205 5077	6358 5202	6588 5390	6588 5390	6512 5328	6435 5265
SP-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	3083 2523	3830 3134	4452 3642	4950 4050	5946 4865	7066 5782	8062 6596	8809 7207	9307 7615	9556 7818	9929 8123	9929 8123	9804 8022	9680 7920
P	Специальные силовые упражнения (т)	142 116	249 203	337 275	407 333	548 448	707 579	848 694	955 781	1025 839	1060 868	1113 911	1113 911	1096 896	1078 882
S	Спринтерские беговые упражнения (км)	32,1 26,3	39,1 32,0	44,9 36,7	49,5 40,5	58,7 48,1	69,2 56,6	78,4 64,2	85,4 69,8	90,0 73,6	92,3 75,5	95,8 78,4	95,8 78,4	94,7 77,5	93,5 76,5
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Таблица 18 – Верифицированные должные (нормированные) диапазоны годовых объемов нагрузок по группам тренировочных средств для каждого года занятий легкоатлетов (мальчиков, юношей, мужчин), специализирующихся в спортивной дисциплине «Многоборье»

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
Соревновательная дисциплина: - десятиборье (м.)															
ТР-1	Барьерный бег в 3 шага (барьеров)	1010 826	1100 900	1203 985	1320 1080	1502 1229	1643 1345	1838 1504	1967 1609	2058 1684	2162 1769	2252 1842	2330 1906	2382 1949	2420 1980
ТР-2	Прыжки в высоту (раз)	311 255	345 283	385 315	429 351	498 408	552 452	626 512	675 553	710 581	749 613	783 641	813 665	833 681	847 693
ТР-3	Прыжки в длину (раз)	250 204	279 229	314 257	352 288	411 337	459 375	523 428	565 463	595 487	629 515	660 540	685 561	702 574	715 585
ТР-4	Прыжки с шестом (раз)	196 160	229 187	266 218	308 252	373 305	425 347	494 404	541 443	573 469	611 500	644 527	671 549	690 564	704 576
ТР-5	Толкание ядра (раз)	519 425	598 490	690 564	792 648	952 779	1077 881	1247 1021	1362 1114	1441 1179	1532 1254	1612 1319	1681 1375	1726 1412	1760 1440
ТР-6	Метание диска (раз)	727 595	836 684	960 786	1100 900	1318 1078	1488 1218	1722 1409	1877 1535	1986 1625	2110 1726	2218 1814	2311 1891	2374 1942	2420 1980
ТР-7	Метание копья (раз)	688 563	792 648	911 745	1045 855	1253 1025	1417 1159	1640 1342	1789 1463	1893 1549	2012 1646	2116 1732	2206 1805	2265 1853	2310 1890
S	Бег на отрезках до 150 м с инт. 91–100 % (км)	23 19	34 28	46 38	59 49	73 59	84 68	95 77	106 86	117 95	122 100	122 100	113 93	103 85	94 77
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	1991 1629	2805 2295	3630 2970	4752 3888	6105 4995	6958 5693	7810 6390	8855 7245	9933 8127	10368 8483	10368 8483	9515 7785	8663 7088	7810 6390
P	Специальные силовые упражнения (т)	50 41	94 77	138 113	187 153	253 207	317 259	385 315	457 374	530 434	559 457	559 457	501 410	443 363	385 315
E	Упражнения для совершенст. общей выносливости (км)	377 309	446 365	581 475	649 531	853 698	921 753	989 809	1057 865	989 809	989 809	921 753	921 753	921 753	880 720

Таблица 19 – Верифицированные должные (нормированные) диапазоны годовых объемов нагрузок по группам тренировочных средств для каждого года занятий легкоатлетов (девочек, девушек, женщин), специализирующихся в спортивной дисциплине «Многоборье»

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
Соревновательная дисциплина: - семиборье															
ТР-1	Барьерный бег в 3 шага (барьеров)	1221 999	1333 1091	1462 1196	1606 1314	1830 1498	2008 1643	2248 1840	2408 1970	2521 2063	2649 2167	2761 2259	2858 2338	2922 2390	2970 2430
ТР-2	Прыжки в высоту (раз)	410 336	451 369	497 407	550 450	631 517	695 569	783 641	842 689	882 722	928 760	969 793	1004 822	1027 841	1045 855
ТР-3	Прыжки в длину (раз)	304 248	337 275	375 307	418 342	485 397	538 440	609 499	658 538	691 565	729 597	762 624	792 648	811 663	825 675
ТР-4	Толкание ядра (раз)	673 551	779 637	899 735	1034 846	1244 1018	1409 1153	1635 1337	1784 1460	1890 1546	2010 1644	2115 1731	2204 1804	2265 1853	2310 1890
ТР-5	Метание копья (раз)	776 635	902 738	1047 857	1210 990	1464 1198	1663 1361	1935 1583	2116 1732	2243 1835	2388 1954	2515 2057	2624 2147	2696 2206	2750 2250
S	Бег на отрезках до 150 м с инт. 91–100 % (км)	22 18	32 26	43 35	57 47	70 58	84 68	97 79	110 90	121 99	124 102	124 102	114 94	103 85	94 77
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	1894 1550	2668 2183	3451 2823	4510 3690	5550 4541	6587 5389	7592 6212	8597 7034	9427 7713	9722 7954	9722 7954	8938 7313	8154 6672	7370 6030
P	Специальные силовые упражнения (т)	44 36	83 68	121 99	165 135	223 183	281 230	344 282	408 334	462 378	479 392	479 392	429 351	380 311	330 270
E	Упражнения для совершенст. общей выносливости (км)	262 214	320 262	437 357	495 405	670 548	728 596	787 644	845 691	787 644	787 644	728 596	728 596	728 596	693 567

6 Разработка системы начальной подготовки и отбора в различных дисциплинах видов легкой атлетики

Отправные положения к разработке системы начальной подготовки в легкой атлетике содержатся в действующем ФССП по легкой атлетике [2].

Согласно требованиям ФССП, минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки составляет 9 лет, продолжительность этапа – до 3 лет, наполняемость групп – не менее 10 человек.

Ожидаемые результаты занятий на ЭНП: формирование устойчивого интереса к спорту, освоение детьми широкого круга двигательных умений и навыков, овладение ими основами техники легкоатлетических упражнений, формирование опыта участия юных спортсменов в официальных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на ЭНП), укрепление здоровья занимающихся, формирование необходимых личностных качеств легкоатлетов, формирование у юных спортсменов общих представлений об антидопинговых правилах.

Участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях в течение первого года подготовки на ЭНП исключается.

Начиная со второго года подготовки на ЭНП минимальный объем соревновательной деятельности составляет:

- участие в контрольные соревнованиях – 2;
- участие в отборочных соревнованиях – 1;
- участие в основных соревнованиях – 1.

Максимальный объем соревновательной деятельности определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку; рекомендуемый нами диапазон – 5–9 контрольных стартов (неофициальных, в основном внутригрупповых по соревновательной программе «Детская легкая атлетика») – в первый год, и 10–14 стартов, из которых только 2–3 – в официальных соревнованиях – отборочных и основных по той же программе, остальные – в

контрольных, в том числе в контрольно-переводных для отбора к занятиям на ТЭ – в последующие годы занятий на ЭНП).

Участие в спортивных соревнованиях обусловлено соответствием возраста, пола и уровня спортивной квалификации занимающихся положению (регламенту) соответствующих соревнований, правилами вида спорта «легкая атлетика», выполнением занимающимися плана спортивной подготовки, прохождением (при необходимости) ими предварительного отбора к участию в соревнованиях, наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Содержание и построение тренировочных занятий на ЭНП не подлежат дифференцированию с учетом прогнозируемой легкоатлетической специализации юных спортсменов, и должны быть унифицированы.

Основное содержание занятий – общая и специальная физическая подготовка (суммарно – около 75% общего времени занятий, при этом должное соотношение объема используемых средств общей физической подготовки к объему используемых средств специальной физической подготовки составляет 3 : 1) в сочетании с технической подготовкой (около 15% общего времени занятий). Участие в спортивных соревнованиях (начиная со второго года подготовки) отводится около 2% общего времени занятий, не связанным с физической нагрузкой видам подготовки – около 8% общего времени занятий.

Не связанные с физической нагрузкой виды подготовки целесообразно включать самостоятельными блоками в заключительную часть тренировочных занятий, а также реализовать в паузах организованного отдыха между двигательными заданиями. Отдельные занятия на эти виды подготовки не выделяются.

Круглогодичный учебно-тренировочный процесс реализуется в соответствии с 52-недельным планом занятий [2]. Оговорок о возможности сокращения продолжительности годичного цикла занятий с юными

легкоатлетами на ЭНП нет. Основная форма реализации спортивной подготовки на ЭНП, равно как и на ТЭ, – групповые уроки.

Порядок формирования всех групп спортивной подготовки (в том числе и групп, занимающихся на ЭНП) определяется физкультурно-спортивной организацией, реализующей программу спортивной подготовки, причем комплектование групп и планирование содержания занятий осуществляется с учетом гендерных и возрастных особенностей развития занимающихся [2].

В современной редакции ФССП определено суммарное годовое количество тренировочных часов – 312. Оно обеспечивается круглогодичным использованием трехразовых занятий в неделю по 120 минут каждое.

С учетом необходимости выделения времени на организационные моменты, а также на подготовку организма занимающихся к относительно напряженной двигательной деятельности в подготовительной части занятия (разминка) и приведение его в относительно нормальное состояние в заключительной части (заминка) следует признать оптимальными следующие параметры продолжительности частей учебно-тренировочных занятий на ЭНП: подготовительная часть – 25–30 минут; основная часть – 60–70 минут; заключительная часть – 25–30 минут.

В тренировочном процессе на ЭНП используются занятия со средними и значительными тренировочными нагрузками. Применение занятий с малыми и большими тренировочными нагрузками не планируется. Дозировка выполнения двигательных заданий для каждого занимающегося осуществляется на основе констатации тренером характерных внешних признаков текущего утомления. По достижении (согласно внешним признакам утомления во время занятия) запланированной величины нагрузки тем или иным занимающимся, дальнейшая тренировочная работа в основной части этого занятия с его участием прекращается по указанию тренера.

Критерии отнесения осваиваемой тренировочной или соревновательной нагрузки к тем или иным уровням («малая», «средняя», «значительная» и «большая») являются достаточно устоявшимися в специальной литературе

[6], [13], [21], [29]. Величина и направленность освоенной нагрузки определяют продолжительность и характер восстановительных процессов после нее. Эти сведения в первоочередном порядке должны учитываться при проектировании микроциклов тренировочных занятий.

С учетом необходимости выделения времени на организационные моменты, а также на подготовку организма занимающихся к относительно напряженной двигательной деятельности в подготовительной части занятия (разминка) и приведение его в относительно нормальное состояние в заключительной части (заминка) устанавливаются следующие параметры продолжительности частей учебно-тренировочных занятий на ЭНП: подготовительная часть – 25–30 минут; основная часть – 60–70 минут; заключительная часть – 25–30 минут.

Рекомендуемое число занятий со значительными нагрузками по годам при планируемом периоде занятий на ЭНП в 3 года – соответственно 104, 114, 124, со средними – соответственно 52, 42, 32.

Предлагаемые нами модельные годовые макроциклы и недельные микроциклы занятий для различных годов занятий с юными легкоатлетами на ЭНП представлены в таблице 20.

Таблица 20 – Оптимизированные варианты построения тренировочных макроциклов в занятиях с юными легкоатлетами на ЭНП из микроциклов со средними по величине (С) и значительными (З) нагрузками

Варианты микроциклов	Очередность включения в макроцикл	День недели, величина нагрузки в занятии						
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Первый год занятий на ЭНП (тренировочный режим 1)								
1	Попеременно весь год	С	-	З	-	З	-	-
2		З	-	С	-	З	-	-
Второй год занятий на ЭНП (тренировочный режим 2)								
1	Попеременно первые 42 недели	С	-	З	-	З	-	-
2		З	-	С	-	З	-	-
3		Следующие 10 недель	З	-	З	-	З	-
Третий год занятий на ЭНП (тренировочный режим 3)								
1	Попеременно первые 32 недели	С	-	З	-	З	-	-
2		З	-	С	-	З	-	-
3		Следующие 20 недель	З	-	З	-	З	-

В вышеприведенной таблице разными буквами обозначена величина нагрузки: З – значительная, С – средняя. Речь идет о «внутренней» величине осваиваемой тренировочной нагрузки, которая определяется тренером непосредственно на занятии и регулируется им путем варьирования дозировки выполняемых двигательных заданий теми или иными занимающимися.

Все приведенные в таблице 35 варианты построения недельных микроциклов занятий основаны на следующих положениях:

а) микроцикл планируется на периоды с понедельника по воскресенье включительно либо со вторника по понедельник включительно (определяющим при выборе одного из двух вариантов является организационный момент – утвержденное расписание занятий для определенной группы юных спортсменов, согласованное с общим графиком трудовой деятельности тренера);

а) занятие в 5-й день микроцикла всегда является системообразующим и включающим в себя значительную по величине нагрузку (как правило, это – пятница либо суббота);

б) занятия в 6-й и 7-й дни микроцикла (как правило, это – суббота и воскресенье либо воскресенье и понедельник) отсутствуют;

в) после занятий с любой используемой нагрузкой (средней или большой) планируются 1 или 2 дня отдыха.

Содержанием подготовительной части тренировочных занятий является:

- общая организация группы, краткий вводный инструктаж на текущее занятие (до 10 минут);

- ходьба и медленный бег в тех или иных сочетаниях (5–10 минут);

- «динамическая» разминка (варианты: на месте, в парах, у опоры, с различными предметами, в движении, и др.) обязательно под руководством тренера (10–15 минут).

В содержание заключительной части тренировочных занятий входят:

- медленный бег, ходьба (5–10 минут);

- несколько упражнений на «растягивание» мышц (легкий стретчинг) и активизацию внимания занимающихся (с незначительной физической нагрузкой и повышенной координационной сложностью) под руководством тренера (до 5 минут);

- подведение итогов занятия, в том числе по проведенным воспитательным воздействиям (например, выделение юных спортсменов, проявивших необходимые личностные качества в процессе тренировки), организационные моменты, виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в частности – теоретическая, психологическая (до 20 минут).

Основная часть каждого занятия включает в себя выполнение определенных двигательных заданий юными легкоатлетами под руководством тренера. Она включает в себя 2 компонента:

а) набор двигательных заданий из числа направленных на обучение техническим действиям и включенных в систематизированном виде в картотеку «Детская легкая атлетика ИААФ» [41], [42], [92], [93];

б) набор двигательных заданий из числа направленных на совершенствование физических качеств и включенных в картотеку 29 комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных упражнений [94], которые использовались в бывшей Германской Демократической Республике для работы с юными легкоатлетами в так называемых «тренировочных центрах», являвшихся практически полным аналогом «групп начальной подготовки» в бывшем СССР и современной Российской Федерации).

В Приложении А к настоящему отчету содержатся методические рекомендации по построению начальной подготовки легкоатлетов с использованием учебных карточек из программного материала «Детской легкой атлетики ИААФ». В каждом отдельно взятом занятии на протяжении 2 – 3 лет используется по 1 – 2 карточки, выбираемые тренером по специально разработанной нами схеме из следующих разделов:

- раздел А – бег на короткие дистанции, барьерный бег;

- раздел Б – двигательные задания на выносливость;
- раздел В – прыжки;
- раздел Г – метания.

Использование данного программного материала направлено на формирование у занимающихся широкого круга специфических для легкой атлетики двигательных умений. Важно отметить, что разнообразный учебный материал так называемой «школы легкоатлетических движений» в равной мере должен использоваться в начальной подготовке всех юных легкоатлетов, вне зависимости от планируемой тренером специализации спортсмена или спортсменки на последующих этапах многолетнего совершенствования.

В качестве второго основного компонента проводимых на ЭНП занятий нами предложено использовать комплексы двигательных заданий, направленных на развитие необходимых легкоатлету физических качеств и используемых по методу «круговой тренировки».

Целесообразно использовать одни и те же комплексы общеразвивающих, подводящих и специальных упражнений на протяжении нескольких недель, после чего заменять их на новые. Кроме того, тренер может применять и другие комплексы упражнений по аналогии с теми, которые использовались специалистами бывшей Германской Демократической республики, а также подвижные либо спортивные игры (последние – по упрощенным правилам).

Унификация общего тренирующего воздействия при вполне допустимой вариативности содержания каждого из занятий в зависимости от условий их проведения и ряда других значимых факторов позволяет должным образом стандартизировать тренировочный процесс на ЭНП. Это, в том числе, является необходимым условием надежной оценки дальнейшей спортивной перспективности занимающихся. Как известно, лишь по прошествии не менее чем полутора лет занятий с адекватными возрастным особенностям юных спортсменов нагрузками [25], [26] появляется возможность оценить темпы прироста показателей подготовленности (реактивность организма на

предъявляемые нагрузки), что наряду с уровнем исходных показателей является одним из двух ключевых критериев в процессе оценки спортивной перспективности.

В соответствии с требованиями ФССП и сложившейся практикой спортивный отбор и комплектование групп занимающихся являются прерогативой физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку. В этой связи независимые региональные центры оценки перспективности спортсменов в легкой атлетике (РЦОПСЛА) призваны, не подменяя собой в вопросах спортивного отбора физкультурно-спортивные организации, направлять работу последних в данном направлении и выполнять в основном консультационную и своего рода аудиторскую функции.

При приеме и зачислении спортсменов, вновь поступающих на тот или иной этап спортивной подготовки, физкультурно-спортивными организациями в обязательном порядке учитываются минимальные требования, установленные ФССП. Для специалистов абсолютно очевидным является то обстоятельство, что эти требования применительно к поступлению на ЭНП и ТЭ весьма невысоки, и достаточно легко выполняются большинством кандидатов. При этом только сама физкультурно-спортивная организация имеет право устанавливать повышенные (по сравнению с ФССП) требования к поступающим в самостоятельно разрабатываемых и утверждаемых этой организацией программах спортивной подготовки, а также в локальных нормативных актах [2].

Организуя отбор юных легкоатлетов для поступления на ЭНП и их перевода на ТЭ, администрации и тренерскому составу физкультурно-спортивной организации целесообразно исходить из базовых положений, сформулированных ранее с участием представителей авторского коллектива, подготовившего настоящий отчет [42], и конспективно изложенных в методических рекомендациях (Приложение А).

При этом, начиная с ТЭ, в процессе занятий предлагается периодически (не реже 1 – 2 раз в течение каждого года) осуществлять внешнюю оценку спортивной перспективности представителей легкоатлетического резерва в условиях РЦОПСЛА, информируя тренеров и (в первую очередь) администрацию организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов, о результатах такого «внешнего аудита».

Нашедшая свое отражение в настоящем отчете организационно-методическая система оценки спортивной перспективности легкоатлетов, предусматривающая использование дифференцированных в зависимости от возраста занимающихся и их легкоатлетической специализации измерительных процедур и оценочных материалов, создает технологическую основу для реализации концепции многоэтапного отбора к занятиям определенными видами легкой атлетики. Индивидуально ориентированные рекомендации, выработанные на основе результатов регулярных обследований спортсменов в условиях РЦОПСЛА, позволяют более обоснованно определять предпочтительность той или иной легкоатлетической специализации занимающихся после освоения относительно стандартизированной программы учебно-тренировочных занятий на ЭНП.

В этой связи было решено, что при выработке регламента подготовки персонифицированных заключений о степени перспективности спортсменов-легкоатлетов на основе результатов осуществляемого специалистами Центра мониторинга в схеме-шаблоне подготавливаемых заключений следует предусмотреть пункт, связанный с рекомендацией предпочтительной легкоатлетической специализации для обследованных спортсменов.

7 Совершенствование в ходе практической апробации регламента взаимодействия Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» и организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов в городе Москве

Как уже отмечалось, на третьем этапе исследования (охватывавшем период с 15 января 2020 года) предполагалось продолжить совершенствование документов, определяющих порядок организационного взаимодействия участников деятельности Центра.

Несмотря на то, что из-за ограничений, вызванных пандемией новой коронавирусной инфекции, практическая деятельность Центра была существенным образом ограничена (уже со второй половины марта – по факту свернута), в короткий период проведения тестирований она строилась, в том числе и в организационном плане, по откорректированным на втором этапе работы регламентирующим документам. Это позволило вновь оценить пригодность и целесообразность последних.

Как и прежде (на втором этапе исследования в ходе отладки первоначальных версий документов), были опрошены основные участники организационного взаимодействия – сотрудники Центра, руководители и тренеры СШОР «Юность Москвы» по легкой атлетике имени братьев Знаменских, СШОР ГБУ «МГФСО» Москомспорта по легкой атлетике, а также ряд тренеров группы резерва спортивной сборной команды Российской Федерации по легкой атлетике. Общее число опрошенных специалистов, непосредственно участвовавших во взаимодействии по линии работы Центра, составило 17 человек. Всем им было предложено определить имеющиеся, на их взгляд, недостатки в организационном регламенте.

В результате проведенного во второй половине марта онлайн-опроса, существенных замечаний от респондентов не поступило. Имевшие место претензии относились исключительно к действиям коллег, отклонявшимся от нормативных установок Положения о Центре оценки перспективности

легкоатлетического спортивного резерва при Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), а также от тех или иных позиций утвержденного Порядка работы Центра по заявкам партнерских организаций и подписанных соглашений о сотрудничестве и совместной деятельности, связанной с использованием возможностей Центра, с организациями, осуществляющими спортивную подготовку легкоатлетов.

В отношении самих организационных норм, прописанных в регламентирующей документации, замечаний со стороны специалистов зафиксировано не было.

На этом основании мы пришли к обоснованному заключению о пригодности и целесообразности действующих версий основных документов, регламентирующих организационное взаимодействие участников деятельности Центра. Основным критерием в данном случае стала удовлетворенность непосредственных участников деятельности.

8 Разработка и апробация порядка подготовки персонифицированных заключений о перспективности спортсменов, специализирующихся в различных легкоатлетических дисциплинах

В процессе проведения практической части исследования, связанной с тестированием привлекаемых легкоатлетов различного возраста, спортивной квалификации и специализации в условиях экспериментального Центра оценки спортивной перспективности, в числе прочего разрабатывался целесообразный порядок подготовки персонифицированных заключений по результатам осуществляемого комплексного мониторинга. Данная работа начата на втором этапе исследования (2019 г.) и затем продолжена на заключительном, третьем этапе в 2020 году.

Поначалу использовались различные подходы к формированию персонифицированных заключений. Членам исследовательской группы (прежде всего – специалистам, выполнявшим функции ответственных за тестирование) была предоставлена возможность подготавливать их в соответствии с собственными представлениями на этот счет, опираясь на полученные мониторинговые данные.

Затем составленные таким образом варианты персонифицированных заключений коллективно обсуждались, по результатам обсуждения выработывалась и корректировалась общая педагогическая схема подготовки заключения. В качестве критериальной базы исследовательская группа опиралась на желаемое единообразие действий, снижение их общей трудозатратности, искомую объективность, а также информативность выводов и рекомендаций для лиц, принимающих на основе переданных персонифицированных заключений управленческие решения в части формирования контингента спортсменов-легкоатлетов к последующим занятиям в спортивных организациях на очередных этапах многолетней спортивной подготовки, а также при переводе занимающихся на последующие годы текущего этапа спортивной подготовки.

В общей сложности было подготовлено 136 исходных вариантов текстов персонифицированных заключений применительно к 48 контрольным этапным «срезам», включавшим данные по полному комплексу мониторируемых показателей 43 спортсменов. В числе этих спортсменов были представители различных спортивных дисциплин (бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки, метания) и отдельных легкоатлетических специализаций. Выделенные лица имели спортивную квалификацию от третьего юношеского разряда до мастера спорта международного класса, проходили подготовку на всех четырех этапах многолетнего спортивного совершенствования.

В ходе обсуждения текстов подготовленных специалистами исследовательской группы вариантов персонифицированных заключений была констатирована возможность и целесообразность использования единой педагогической схемы составления текста заключения, не зависящей от квалификационно-возрастных особенностей легкоатлетов, а также их прогнозируемой или реальной специализации. При этом были выделены главные (наиболее принципиальные) моменты:

- текст заключения должен быть достаточно лаконичным, сопровождаться полным комплектом мониторинговых форм с визуализацией индивидуальных данных и опираться на эти визуализированные индивидуальные профили;

- при повторном этапном обследовании вновь фиксируемые профили применительно к одному и тому же спортсмену (спортсменке) должны визуализироваться в ранее использованной мониторинговой форме либо в новой форме (ориентированной на следующий этап многолетней спортивной подготовки) с приложением ранее заполненной старой формы;

- при повторном обследовании спортсменов следует анализировать не только совокупность текущих данных по мониторируемым показателям, сравнивая их с соответствующими нормированными значениями, но и выраженность положительного либо отрицательного сдвига по сравнению с

данными предшествовавшего обследования (оценивать динамику структуры подготовленности занимающихся, изменения в структуре осваиваемых ими нагрузок, и т.д.);

- заключение должно в обязательном порядке доводиться до уполномоченных представителей администрации партнерской организации, причем по возможности более оперативно;

- заключение может быть доведено до личного тренера спортсмена только по согласованию с администрацией партнерской организации;

- заключение не должно доводиться до обследованного спортсмена и посторонних лиц представителями Центра ни при каких обстоятельствах.

В приложении И представлен разработанный в итоге проведенной работы Регламент подготовки персонифицированных заключений о спортивной перспективности легкоатлетов, специализирующихся в различных легкоатлетических дисциплинах.

9 Разработка и экспертиза методических рекомендаций по созданию и обеспечению успешного функционирования центров отбора и ориентации спортсменов (на примере Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ)

По итогам проведенного нами в период 2018 – 2020 гг. исследования, состоявшего из проектировочной и апробационной частей, появилась возможность представить заинтересованным лицам и организациям всесторонне обоснованные методические рекомендации по созданию и обеспечению эффективного функционирования независимых центров оценки спортивной перспективности, главное назначение которых – способствовать продуктивному многоэтапному отбору к занятиям теми или иными видами спорта по программам спортивной подготовки.

Применительно к созданию и обеспечению функционирования центров оценки спортивной перспективности легкоатлетов и легкоатлеток, сформирован полный пакет взаимосвязанного организационного (приложение В) и методического (приложения Г, Д, Е, Ж, И) инструментария. Данный инструментарий при организации центров оценки спортивной перспективности легкоатлетов может быть использован напрямую почти в полном объеме (в части организационного регламента, в котором потребуются уточнения лишь отдельных позиций на основе местной специфики) либо в неизменном виде (это относится к учетным и оценочным регламентам, а также к регламенту подготовки персонифицированных заключений по итогам этапных контрольных обследований легкоатлетов различной специализации и разного уровня мастерства).

Применительно к созданию и организации деятельности «нелегкоатлетических» центров отбора и спортивной ориентации (под последней традиционно понимается ориентация не столько на тот или иной вид спорта, сколько на целесообразный уровень напряженности занятий – по адаптированной к жестким требованиям федерального стандарта программе

спортивной подготовки либо по менее трудозатратным и менее требовательным к двигательной одаренности занимающихся общеразвивающей или предпрофессиональной программ) знакомство с предлагаемыми нами «легкоатлетическими» регламентами будет полезным в плане создания ориентировочной основы при разработке необходимого специфического инструментария.

В этой связи в приложении Б к настоящему отчету сконцентрированы имеющие, на наш взгляд, принципиальное значение ключевые установки по организации и обеспечению функционирования любых центров оценки спортивной перспективности, с которыми мы предлагаем ознакомиться и коллегам, представляющим другие виды спорта. После ознакомления с этим материалом им имеет смысл заимствовать фактуру разработанных нами организационного и методических «легкоатлетических» регламентов, но лишь в той части, которая не противоречит специфике избранного вида спорта, наполняя самостоятельно разрабатываемые регламенты необходимой спецификой этого вида спорта.

Таким образом, в качестве методических рекомендаций по результатам проведенного нами исследования представляется целесообразным рассматривать не только общую их часть в приложении Б, но и конкретизирующий сформулированные там ключевые позиции в отношении вида спорта легкая атлетика материал приложений В – И.

В финальной части проведенного исследования (летом 2020 года) была проведена экспертиза всего материала разработанных нами методических рекомендаций, структурированного в 7 частей (компонентов):

- 1) общие положения методических рекомендации по организации центров отбора и ориентации спортсменов (приложение Б);
- 2) регламент взаимодействия Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ и организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов (приложение В);

3) регламент учета и оценки антропометрических данных обследуемых легкоатлетов (приложение Г);

4) регламент учета и оценки параметров специальной спортивной подготовленности обследуемых легкоатлетов (приложение Д);

5) регламент учета и оценки текущей структуры нагрузок, осваиваемых обследуемыми легкоатлетами (приложение Е);

6) регламент учета и оценки функционального состояния обследуемых легкоатлетов и переносимости ими осваиваемых нагрузок (приложение Ж);

7) регламент подготовки персонифицированных заключений о спортивной перспективности легкоатлетов, специализирующихся в различных легкоатлетических дисциплинах (приложение И).

В экспертную группу вошли 12 специалистов. В роли экспертов выступили участвовавшие в практической работе экспериментального Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва его сотрудники и уполномоченные представители партнерских спортивных организаций, а также хорошо знакомые с разработанным педагогическим инструментарием представители профессорско-преподавательского состава РГУФКСМиТ и сотрудники Всероссийской федерации легкой атлетики. Экспертное оценивание было организовано в анонимном формате.

В качестве критериев оценивания разработанных компонентов методических рекомендаций приняты:

а) оптимальность принимаемых решений;

б) конкретность регламентирования предусмотренных действий;

в) обоснованность и преемственность предусмотренных действий;

г) качественный уровень исходного педагогического инструментария;

д) возможность развития и дополнения исходного педагогического инструментария.

В итоге каждый из 12 экспертов выставил применительно к каждому из 7 компонентов разработанных методических рекомендаций 5 оценок по шкале с 21 пунктами (от -10 до +10). Всего получено 420 частных оценок. Перед

оцениванием были установлены и сообщены респондентам условные реперы: «-10» – полностью негативное отношение, «0» – неопределенное отношение, «+10» – полностью позитивное отношение.

Результаты проведенного экспертами оценивания представлены в таблицах 21 – 25.

Эти результаты показывают, что разработанные методические рекомендации получили всестороннее одобрение компетентных специалистов. Не получено ни одной отрицательной индивидуальной оценки применительно к рассматриваемым компонентам методических рекомендаций ни по одному из предложенных респондентам оценочных критериев. Более того, минимальное значение индивидуальной оценки соответствует +4 (один случай), а максимальное +10 (12 случаев). Диапазон усредненных значений индивидуальных оценок от всех экспертов по учитываемым критериям составил от +7,31 до +7,61. Наименьшее значение усредненных оценок при этом получено по критериям «конкретность регламентирования предусмотренных действий» и «оптимальность принимаемых решений» (+7,31 в обоих случаях), наибольшее – по критерию «возможность развития и дополнения исходного педагогического инструментария» (+7,61).

Анализируя средние значения индивидуальных оценок, выставленных экспертами по критерию «конкретность регламентирования предусмотренных действий», следует отметить в качестве наиболее высоко оцененного компонента методических рекомендаций Регламент учета и оценки антропометрических данных обследуемых легкоатлетов (+8,25), при этом наименьшую (хоть и достаточно высокую с учетом обозначенного экспертам оценочного диапазона) среднюю оценку получил Регламент подготовки персонифицированных заключений о спортивной перспективности легкоатлетов, специализирующихся в различных легкоатлетических дисциплинах (+6,58).

Таблица 21 – Результаты экспертного оценивания отдельных компонентов разработанных методических рекомендаций по созданию и обеспечению успешного функционирования центров отбора и ориентации спортсменов (на примере Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ) по критерию «конкретность регламентирования предусмотренных действий»

Компоненты методических рекомендаций	Индивидуальные оценки 12 экспертов (в диапазоне от –10 до +10)												Среднее значение оценки
Общие положения методических рекомендации по организации центров отбора и ориентации спортсменов (приложение Б)	7	6	7	7	6	8	7	7	6	8	8	9	7,17
Регламент взаимодействия Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ и организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов (приложение В)	6	7	6	7	6	9	7	8	8	9	7	8	7,25
Регламент учета и оценки антропометрических данных обследуемых легкоатлетов (приложение Г)	7	8	9	7	9	7	9	8	7	10	9	9	8,25
Регламент учета и оценки параметров специальной спортивной подготовленности обследуемых легкоатлетов (приложение Д)	6	8	8	7	8	7	9	8	8	9	9	8	7,92
Регламент учета и оценки текущей структуры нагрузок, осваиваемых обследуемыми легкоатлетами (приложение Е)	6	7	8	6	7	6	7	8	7	8	8	7	7,08
Регламент учета и оценки функционального состояния обследуемых легкоатлетов и переносимости ими осваиваемых нагрузок (приложение Ж)	7	6	6	5	7	7	6	7	6	9	9	8	6,92
Регламент подготовки персонифицированных заключений о спортивной перспективности легкоатлетов, специализирующихся в различных легкоатлетических дисциплинах (приложение И)	5	6	6	6	7	6	7	7	7	7	8	7	6,58

Таблица 22 – Результаты экспертного оценивания отдельных компонентов разработанных методических рекомендаций по созданию и обеспечению успешного функционирования центров отбора и ориентации спортсменов (на примере Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ) по критерию «оптимальность принимаемых решений»

Компоненты методических рекомендаций	Индивидуальные оценки 12 экспертов (в диапазоне от –10 до +10)												Среднее значение оценки
Общие положения методических рекомендации по организации центров отбора и ориентации спортсменов (приложение Б)	6	7	7	7	6	8	7	7	8	9	9	7	7,33
Регламент взаимодействия Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ и организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов (приложение В)	5	6	9	8	8	9	8	6	8	9	9	9	7,83
Регламент учета и оценки антропометрических данных обследуемых легкоатлетов (приложение Г)	6	7	6	7	7	7	8	6	7	7	8	8	7,00
Регламент учета и оценки параметров специальной спортивной подготовленности обследуемых легкоатлетов (приложение Д)	5	8	6	8	7	7	8	7	8	8	8	7	7,25
Регламент учета и оценки текущей структуры нагрузок, осваиваемых обследуемыми легкоатлетами (приложение Е)	5	6	6	8	7	6	8	8	8	7	8	8	7,08
Регламент учета и оценки функционального состояния обследуемых легкоатлетов и переносимости ими осваиваемых нагрузок (приложение Ж)	7	7	7	8	8	7	7	8	9	8	10	9	7,92
Регламент подготовки персонифицированных заключений о спортивной перспективности легкоатлетов, специализирующихся в различных легкоатлетических дисциплинах (приложение И)	6	5	8	7	7	6	7	6	6	8	8	7	6,75

Таблица 23 – Результаты экспертного оценивания отдельных компонентов разработанных методических рекомендаций по созданию и обеспечению успешного функционирования центров отбора и ориентации спортсменов (на примере Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ) по критерию «обоснованность и преемственность предусмотренных действий»

Компоненты методических рекомендаций	Индивидуальные оценки 12 экспертов (в диапазоне от –10 до +10)												Среднее значение оценки
Общие положения методических рекомендации по организации центров отбора и ориентации спортсменов (приложение Б)	6	8	8	8	7	6	7	6	7	7	9	7	7,17
Регламент взаимодействия Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ и организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов (приложение В)	7	6	6	6	8	8	7	7	7	8	8	7	7,08
Регламент учета и оценки антропометрических данных обследуемых легкоатлетов (приложение Г)	7	6	9	6	8	7	9	7	7	8	7	7	7,33
Регламент учета и оценки параметров специальной спортивной подготовленности обследуемых легкоатлетов (приложение Д)	7	7	9	7	9	8	10	8	7	10	9	10	8,42
Регламент учета и оценки текущей структуры нагрузок, осваиваемых обследуемыми легкоатлетами (приложение Е)	5	4	6	7	6	7	8	6	6	9	6	8	6,50
Регламент учета и оценки функционального состояния обследуемых легкоатлетов и переносимости ими осваиваемых нагрузок (приложение Ж)	6	6	7	8	8	9	9	8	8	10	10	8	8,08
Регламент подготовки персонифицированных заключений о спортивной перспективности легкоатлетов, специализирующихся в различных легкоатлетических дисциплинах (приложение И)	6	7	7	7	8	7	7	8	7	7	8	8	7,25

Таблица 24 – Результаты экспертного оценивания отдельных компонентов разработанных методических рекомендаций по созданию и обеспечению успешного функционирования центров отбора и ориентации спортсменов (на примере Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ) по критерию «качественный уровень исходного педагогического инструментария»

Компоненты методических рекомендаций	Индивидуальные оценки 12 экспертов (в диапазоне от –10 до +10)												Среднее значение оценки
	7	8	9	8	7	8	8	8	9	9	10	6	
Общие положения методических рекомендации по организации центров отбора и ориентации спортсменов (приложение Б)	7	8	9	8	7	8	8	8	9	9	10	6	8,08
Регламент взаимодействия Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ и организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов (приложение В)	6	7	6	8	7	7	6	7	8	7	9	7	7,08
Регламент учета и оценки антропометрических данных обследуемых легкоатлетов (приложение Г)	6	8	6	7	8	7	7	8	7	7	8	7	7,17
Регламент учета и оценки параметров специальной спортивной подготовленности обследуемых легкоатлетов (приложение Д)	7	8	9	8	8	9	9	8	8	9	9	7	8,25
Регламент учета и оценки текущей структуры нагрузок, осваиваемых обследуемыми легкоатлетами (приложение Е)	6	5	7	6	6	8	7	8	7	8	7	6	6,75
Регламент учета и оценки функционального состояния обследуемых легкоатлетов и переносимости ими осваиваемых нагрузок (приложение Ж)	8	7	9	8	6	7	7	8	9	8	8	7	7,67
Регламент подготовки персонифицированных заключений о спортивной перспективности легкоатлетов, специализирующихся в различных легкоатлетических дисциплинах (приложение И)	6	6	6	7	6	7	6	5	6	7	8	7	6,42

Таблица 25 – Результаты экспертного оценивания отдельных компонентов разработанных методических рекомендаций по созданию и обеспечению успешного функционирования центров отбора и ориентации спортсменов (на примере Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ) по критерию «возможность развития и дополнения исходного педагогического инструментария»

Компоненты методических рекомендаций	Индивидуальные оценки 12 экспертов (в диапазоне от –10 до +10)												Среднее значение оценки
Общие положения методических рекомендации по организации центров отбора и ориентации спортсменов (приложение Б)	7	6	9	7	9	9	9	9	8	10	9	7	8,25
Регламент взаимодействия Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ и организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов (приложение В)	6	8	7	7	8	9	7	9	8	8	8	10	7,92
Регламент учета и оценки антропометрических данных обследуемых легкоатлетов (приложение Г)	5	8	7	6	7	6	7	9	7	8	7	9	7,17
Регламент учета и оценки параметров специальной спортивной подготовленности обследуемых легкоатлетов (приложение Д)	7	8	7	7	8	9	8	8	7	7	10	9	7,92
Регламент учета и оценки текущей структуры нагрузок, осваиваемых обследуемыми легкоатлетами (приложение Е)	6	7	6	6	7	7	7	8	7	6	7	9	6,92
Регламент учета и оценки функционального состояния обследуемых легкоатлетов и переносимости ими осваиваемых нагрузок (приложение Ж)	7	8	6	6	9	8	8	8	9	8	10	9	8,00
Регламент подготовки персонифицированных заключений о спортивной перспективности легкоатлетов, специализирующихся в различных легкоатлетических дисциплинах (приложение И)	5	6	7	6	8	7	7	7	8	8	9	7	7,08

По критерию «оптимальность принимаемых решений» наиболее высоко эксперты оценили Регламент учета и оценки функционального состояния обследуемых легкоатлетов и переносимости ими осваиваемых нагрузок (среднее значение индивидуальных оценок составило +7,92), ниже всего – Регламент подготовки персонифицированных заключений о спортивной перспективности легкоатлетов, специализирующихся в различных легкоатлетических дисциплинах (+6,75). По данному критерию разброс средних значений оценок по каждому из компонентов методических рекомендаций минимален (1,17 балла).

Критерий «обоснованность и преемственность предусмотренных действий» вызвал наибольший разброс средних значений экспертных оценок по компонентам методических рекомендаций (1,92 балла) с максимумом средней оценки применительно к Регламенту учета и оценки параметров специальной спортивной подготовленности обследуемых легкоатлетов (+8,42) и минимумом применительно к Регламенту учета и оценки текущей структуры осваиваемых ими нагрузок (+6,50).

С позиции качества исходного педагогического инструментария наиболее высоко оценен Регламент учета и оценки параметров специальной спортивной подготовленности обследуемых легкоатлетов (среднее значение индивидуальных оценок составило +8,25), ниже всего – Регламент учета и оценки текущей структуры осваиваемых нагрузок (+6,75).

В плане возможности развития и дополнения исходного педагогического инструментария наиболее перспективным компонентом признаны Общие положения методических рекомендации по организации центров отбора и ориентации спортсменов (со средним значением индивидуальных экспертных оценок в +8,25), а наименее перспективным компонентом – Регламент учета и оценки текущей структуры нагрузок, осваиваемых обследуемыми легкоатлетами (среднее значение индивидуальных экспертных оценок составило +6,92).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты исследований, проведенных в рамках выполненной научно-исследовательской работы, позволяют сформулировать следующие выводы:

1) Разработан и усовершенствован по итогам осуществленной апробации комплект организационно-нормативных документов, определяющих порядок функционирования Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ. Входящие в этот комплект Организационный регламент деятельности Центра, Порядок работы Центра по заявкам организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов в Москве, а также двусторонние соглашения о сотрудничестве и совместной деятельности между Центром и партнерскими организациями могут рассматриваться в качестве типовых документов при организации работы аналогичных центров в регионах Российской Федерации.

2) Сформирован и успешно апробирован минимально достаточный и максимально доступный для широкого применения в условиях спортивной практики набор контролируемых параметров, учитывающих специфику легкоатлетических соревновательных дисциплин, в рамках оценки в условиях Центра: а) соответствия телосложения обследуемых лиц специфическим антропометрическим требованиям к потенциально перспективным занимающимся по группам видов легкой атлетики; б) соответствия структуры разносторонней спортивной подготовленности обследуемых лиц квалификационно-возрастным нормам по этапам многолетней спортивной подготовки; в) оптимальности осваиваемых тренировочных нагрузок по их соответствию квалификационно-возрастным должным нормам; г) адекватности осваиваемых тренировочных нагрузок по инструментально регистрируемым функциональным реакциям организма. В необходимых случаях соответствующий педагогический инструментарий откорректирован (в настоящем отчете учетные и оценочные регламенты приведены в доработанном виде).

3) По итогам проведенной работы определены, уточнены и интегрированы в соответствующие оценочные регламенты специфические антропометрические требования к потенциально перспективным занимающимся по группам видов легкой атлетики, квалификационно-возрастные должные нормы разносторонней специальной подготовленности юных спортсменов, входящих в группу легкоатлетического спортивного резерва, способы учета и оптимальные параметры осваиваемых перспективными легкоатлетами тренировочных нагрузок, а также способы инструментального контроля общей напряженности реализуемого с их участием тренировочного процесса на основе анализа ответной реакции организма.

4) Разработан и успешно апробирован с формулировкой необходимых рекомендаций на этот счет порядок составления персонифицированных заключений о спортивной перспективности легкоатлетов, обследуемых в условиях Центра.

5) Разработана система начальной подготовки и отбора в различных дисциплинах видов легкой атлетики с детализацией и конкретизацией:

- основного содержания занятий на данном этапе;
- принципиальных подходов к построению круглогодичной тренировки и ее основных параметров;
- целесообразных моделей построения недельных тренировочных микроциклов по годам подготовки;
- порядка построения отдельных тренировочных занятий (на базе двигательных заданий глобальной программы «Детская легкая атлетика» и ранее обоснованных комплексов физических упражнений, составленных по методу «круговой тренировки»).

6) В приложенных к настоящему отчету методических рекомендациях (приложение А) по организации начальной подготовки юных легкоатлетов и их последующему отбору к специализации в тех или иных легкоатлетических дисциплинах (в соответствии с ФССП специализированная подготовка

легкоатлетов начинается с ТЭ) в систематизированном виде раскрыты организационно-методические положения, ориентация на которые обеспечивает целесообразное построение учебно-тренировочного процесса с участием юных легкоатлетов на ЭНП, а также способствует повышению эффективности многоэтапного отбора к углубленной специализации в отдельных легкоатлетических дисциплинах. Относительная стандартизация (в частности – на основе изложенных в настоящем отчете рекомендаций) и методическая корректность используемых тренировочных нагрузок на ЭНП – обязательные условия принятия адекватных решений по ориентации юных спортсменов на легкоатлетическую специализацию при переходе к занятиям в группах ТЭ. В этой связи одной из задач работы независимых центров оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва должен стать мониторинг тренирующих воздействий, используемых наставниками юных легкоатлетов при работе с группами начальной подготовки.

По оценке авторов отчета поставленные задачи в процессе проведенного исследования решены в полном объеме. При этом достигнута конечная цель исследования, сформулированная в его теме, – разработаны научно обоснованные предложения по научному обеспечению и управлению деятельностью центров отбора и ориентации спортсменов на примере Центра оценки перспективности спортсменов в легкой атлетике.

Результаты исследования в сравнении с имеющимися разработками в рассматриваемой предметной области позволяют констатировать выход на новый – «технологический» уровень деятельности по оценке перспективности легкоатлетического спортивного резерва. Разработанная и апробированная исследовательской группой с внедрением в практику спортивной подготовки легкоатлетов Москвы организационно-педагогическая технология может быть практически в неизменном виде с высокой эффективностью расширенно транслирована в другие регионы России, для которых легкая атлетика определена в качестве базового вида спорта.

Разработанные применительно к созданию и обеспечению деятельности Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва и приведенные в комплекте приложений к настоящему отчету развернутые методические рекомендации (приложения Б – И) могут быть положены в основу формирования необходимого инструментария и последующего обеспечения эффективного функционирования региональных центров оценки спортивной перспективности представителей других (прежде всего – атлетических) видов спорта в регионах Российской Федерации на современном этапе развития физкультурно-спортивного движения в стране.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1 Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 20.08.20).

2 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 673. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf> (дата обращения 20.08.20).

3 Бальсевич, В. К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 1. – С. 33 – 31.

4 Бомпа, Т. Подготовка юных чемпионов: пер. с англ. / Т. Бомпа. – М.: Астрель, АСТ, 2003. – 259 с.

5 Брянкин, С. В. Спортивный отбор и ориентация / С. В. Брянкин, Л. Н. Жданов, Б. Н. Шустин. – Смоленск: СГИФК, 2007. – 68 с.

6 Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 312 с.

7 Волков, В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.

8 Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – М.: физкультура и спорт, 2009. – 280 с.

9 Запорожанов, В. А. Методика оценки перспективности спортсменов в условиях центра отбора / В. А. Запорожанов, К. П. Сахновский, А. И. Кузьмин // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №4. – С. 27–29.

- 10 Зеличенко, В. Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 240 с.
- 11 Зотова, Ф. Р. Спортивный отбор и ориентация / Ф. Р. Зотова, И. Ш. Мутаев, В. В. Павлов. – Набережные Челны: КамГИФК, 2002. – 141 с.
- 12 Иссурин, В. Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.
- 13 Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хоменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.
- 14 Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – Изд. 4-е, испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
- 15 Никитушкин, В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2013. – 208 с.
- 16 Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
- 17 Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
- 18 Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
- 19 Павлова, О. И. Современная тренировка юных легкоатлетов / О. И. Павлова. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 160 с.
- 20 Передельский, А. А. Проблема раннего спортивного отбора – зона борьбы тенденций экстремализации и оптимизации в спортивной деятельности / А. А. Передельский // Экстремальная деятельность человека. – 2016. – № 1 (38). – С. 62–67.
- 21 Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

22 Розин, Е. Ю. Об основах тестирования в спортивном отборе / Е. Ю. Розин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 1. – С. 30 – 34.

23 Селуянов, В. Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте / В. Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.

24 Семенов, Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков / Л. А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.

25 Сирис, П. З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П. З. Сирис, П. М. Гайдарска, К. И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.

26 Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В. Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, 1994. – 320 с.

27 Тимакова, Т. С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом / Т. С. Тимакова. – М.: Издательский дом «Спорт», 2018. – 288 с.

28 Фатьянов, И. А. Проблема отбора перспективных спортсменов для занятий легкой атлетикой на начальных этапах многолетней подготовки / И. А. Фатьянов, В. В. Чемов, Е. Ю. Барабанкина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 4 (18). – С. 64 – 72.

29 Фискалов, В. Д. Теоретические основы подготовки спортсменов / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – 245 с.

30 Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.

31 Grossocordon, J. G. The Royal Spanish Athletics Federation programmes of talent identification, development and assistance for young athletes / J. G. Grossocordon // New Studies in Athletics. – 2003. – № 3. – Pp. 35–45.

32 Guthrie, M. Coaching Track & Field Successfully / M. Guthrie. – Champaign, IL.: Human Kinetics, 2003. – 213 pp.

33 Hollings, S. Talent identification is easy – but talent management is much more difficult / S. Hollings // *New Studies in Athletics*. – 2002. – № 3/4. – Pp. 7–10.

34 Strüder, H.K. Leichtathletik: Trainings- und Bewegungswissenschaft – Theorie und Praxis aller Disziplinen / H. K. Strüder, U. Jonath und K. Scholz. – Cologne: Sportverlag Strauß, 2013. – 915 pp.

35 Sanderson, L. Factors in the design and implementation of programmes that will attract, recruit, retain and develop young athletes / L. Sanderson // *New Studies in Athletics*. – 2003. – № 3. – Pp. 27–34.

36 *The Complete Guide to Running*. – Aachen: Meyer & Meyer, 2005. – 439 pp.

37 Schiffer, J. Athletics for Children and Adolescents / J. Schiffer // *New Studies in Athletics*. – 2013. – № 1/2. – Pp. 9–19.

38 Schiffer, J. Children and youths athletics / J. Schiffer // *New Studies in Athletics*. – 2008. – № 23 (3). – Pp. 7–18.

39 Killing W. Trainings- und Bewegungslehre des Hochsprungs (2nd ed.) / W. Killing. – Cologne: Sportverlag Strauß, 2009. – 315 pp.

40 Jones, M. Age laws for beginning of specialization in athletic events / M. Jones // *Athletics Coach*. – 1993. – № 27 (2). – Pp. 5–13.

41 Разработка научно обоснованных предложений по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике: отчет о НИР (заключительный) / Отделение Международной ассоциации легкоатлетических федераций «Центр развития легкой атлетики ИААФ»; рук. Зеличенко В. Б., Черкашин В. П.; исполн.: Мироненко И. Н. [и др.]. – М., 2016. – 796 с. – № ГР А16-116091260010-7. – Инв. № 461.

42 Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / Зеличенко В. Б., Черкашин В. П., Мироненко И. Н. [и др.]. – М., 2016. – 543 с. – URL: <http://rusathletics.info/coaches-2> (дата обращения 20.08.20).

43 Черкашин, В. П. Теоретические и методические основы проектирования технологии индивидуализации тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики: дис. ... д-ра пед. наук / В. П. Черкашин. – Волгоград, 2001. – 352 с.

44 Черкашин, В. П. Проектирование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса в скоростно-силовых видах легкой атлетики / В. П. Черкашин и др. (всего 5 авторов). – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2008. – 188 с.

45 Должные нормы разносторонней физической подготовленности юных бегунов на короткие и средние дистанции / М. Я. Набатникова, В. Г. Никитушкин, В. В. Ивочкин, В. С. Топчиян. – М.: ВНИИФК, 1984. – 10 с.

46 Балахничев, В. В. Бег на 110 метров с барьерами / В. В. Балахничев. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.

47 Буханцов, К. Метание диска / К. Буханцов. – М.: Олимпия, 2008. – 104 с.

48 Гагуа, Е. Д. Тренировка спринтера / Е. Д. Гагуа. – М.: Олимпия Пресс, 2001. – 72 с.

49 Индивидуальные особенности юных спортсменов / В. П. Губа, В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук. – Смоленск: Изд-во ТО информационно-коммерческого агентства, 1997. – 219 с.

50 Креер, В. А. Легкоатлетические прыжки / В. А. Креер, В. Б. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.

51 Кузнецов, В. В. Модельные характеристики легкоатлетов / В. В. Кузнецов, В. В. Петровский, Б. Н. Шустин. – Киев: Здоров'я, 1979. – 88 с.

52 Легкая атлетика: учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Под общ.

ред. М. И. Лямцева. – М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, 1977. – 224 с.

53 Легкая атлетика. Барьерный бег: программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть) / И. С. Ильин. – М.: Советский спорт, 1989. – 12 с.

54 Локтев, С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практич. руководство для тренеров / С. А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007. – 404 с.

55 Макаров, А. Ю. Индивидуализация разносторонней физической подготовки прыгуней 12–15 лет в длину и тройным: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Ю. Макаров. – Волгоград, 2003. – 24 с.

56 Мироненко, И. Н. Тройной прыжок / А. П. Назаров, В. П. Губа, И. Н. Мироненко. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 160 с.

57 Попов, В. Б. Легкая атлетика для юношества / В. Б. Попов, Ф. П. Суслов, Г. Н. Германов. – М. – Воронеж: Центрально-Черноземное книжное издательство, 1999. – 220 с.

58 Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте / Л. К. Серова. – М.: Человек, 2011. – 160 с.

59 Степанова, М. Барьерный бег на 400 метров: на дистанции – женщины / М. Степанова, В. Степанов – М.: Terra-Спорт, 2002. – 176 с.

60 Система тренировки Виктора Пушкина / Авт.-сост. О. Павлова, О. Камардина. – М.: Terra-Спорт, 2005. – 96 с.

61 Таранов, В. Ф. Совершенствование спортивного мастерства в беге на 100 и 110 метров с барьерами / В. Ф. Таранов, В. В. Чемов. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2010. – 228 с.

62 Таранов, В. Ф. Программированное становление и совершенствование спортивного мастерства в прыжках в высоту / В. Ф. Таранов. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2011. – 347 с.

63 Таранов, В. Ф. Программированное становление и совершенствование спортивного мастерства в тройном прыжке / В. Ф. Таранов, И. Н. Мироненко. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2009. – 209 с.

64 Тер-Ованесян, И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. А. Тер-Ованесян. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 128 с.

65 Бондаренко, К. К. Структура тренировочных нагрузок 15-16 летних бегунов на короткие дистанции на основе учета их индивидуальных особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / К. К. Бондаренко. – М., 1994. – 23 с.

66 Германов, Г. Н. Особенности многолетней подготовки легкоатлетов-прыгунов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин. – М.: ВНИИФК, 1986. – 32 с.

67 Врублевский, Е. П. Научно-методические основы индивидуализации тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 340 с.

68 Лебедева, Т. Р. Целевое построение тренировки перспективных молодых прыгуний в длину и тройным с учетом их функциональных особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. Р. Лебедева. – Волгоград, 2013. – 24 с.

69 Легкая атлетика. Бег на средние дистанции: программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть) / Ю. Г. Травин, В. В. Ивочкин. – М: Советский спорт, 1989. – 12 с.

70 Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. Г. Никитушкин, В. А. Кучин, А. Н. Романин, Н. А. Худадов; под общ. ред. В. С. Топчияна. – М: Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, 1985. – 163 с.

71 Легкая атлетика: поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М., 1986. – 280 с.

72 Легкая атлетика. Барьерный бег: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / И. С. Ильин, В. П. Черкашин. – М: Советский спорт, 2004. – 152 с.

73 Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. Г. Никитушкин, В. Б. Зеличенко, Н. Н. Чесноков, Б. Ф. Прокудин. – М: Советский спорт, 2004. – 88 с.

74 Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. В. Ивочкин, Ю. Г. Травин, Г. Н. Королев, Т. Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004. – 108 с.

75 Легкая атлетика. Метания: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / И. П. Бувеская, В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин. – М: Советский спорт, 2005. – 104 с.

76 Легкая атлетика. Многоборье: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. А. Ушаков, И. Ю. Радчич, В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, И. С. Ильин, Н. А. Ушакова; под ред. И. И. Столова. – М: Советский спорт, 2005. – 112 с.

77 Легкая атлетика. Прыжки: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного

мастерства / И. Ю. Радчич, В. Б. Зеличенок, В. В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 104 с.

78 Слесаренко, Е. В. Технология индивидуально ориентированного моделирования тренировки квалифицированных прыгуний в высоту при переходе в юниорскую и молодежную возрастные группы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. В. Слесаренко. – Волгоград, 2011. – 24 с.

79 Ушакова, О. Е. Индивидуализация скоростно-силовой подготовки юных копьеметателей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. Е. Ушакова. – Волгоград, 1998. – 22 с.

80 Якимович, В. С. Современная тренировка в беге на 100 и 200 метров / В. С. Якимович, В. П. Черкашин, В. Ф. Таранов, В. А. Юрченко. – Волгоград: ВГИФК, 1992. – 88 с.

81 Green, L. Training for Young Distance Runners (2nd ed.) / L. Green, R. Pate. – Champaign, Ill.: Human Kinetics, 2004. – 226 pp.

82 Vinduskova, J. Training women for the Heptathlon – A brief outline / J. Vinduskova // New Studies in Athletics. – 2003. – № 18 (2). – Pp. 27 – 45.

83 Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 298 с.

84 Корженевский, А. Н. Методы диагностики функциональной подготовленности и современные аспекты подготовки спортсменов / А. Н. Корженевский. – М.: ФГОУ «Государственная школа высшего спортивного мастерства – центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России», 2011. – 116 с.

85 Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников / С. Д. Поляков [и др.]. – М.: АЙРИС-пресс, 2006. – 89 с.

86 Руководство по эксплуатации ЮИМН.2.893.000 РЭ. Комплекс для обработки кардиоинтервалограмм и анализа вариабельности сердечного ритма «Варикард 2.51». – Рязань, 2006. – 264 с.

87 Шлык, Н. И. Сердечный ритм и типы регуляции у детей, подростков и спортсменов / Н. И. Шлык. – Ижевск: Удмуртский университет, 2009. – 255 с.

88 Щербина, Н. Н. Комплексный контроль в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Н. Н. Щербина. – Алма-ата: КазИФК, 1990. – 84 с.

89 Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.

90 Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.

91 Единая Всероссийская спортивная классификация: легкая атлетика (действует с 28 апреля 2019 г.). – URL: <http://base.garant.ru/71829730/a561883a869c3f065f67e98041daebaa/> (дата обращения 20.08.2020).

92 West, T. Kid's Athletics / T. West // Modern Athlete and Coach. – 2009. – № 47 (1). – Pp. 11 – 13.

93 Программа ИААФ «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. А. Гнетовой / Под общ. ред. В. Б. Зеличенка. – М., 2006. – 63 с.

94 Подготовка юных легкоатлетов / Предисл. и науч. ред. В. Б. Зеличенка. – М.: Терра. Спорт, 2000. – 56 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Методические рекомендации по созданию системы начальной подготовки и отбора в различных дисциплинах легкой атлетики по группам видов

Основные задачи, решаемые в процессе занятий на ЭНП в соответствии с ФССП:

- формирование устойчивого интереса к спорту;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- овладение занимающимися основами техники легкоатлетических упражнений;
- формирование опыта участия юных спортсменов в официальных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на ЭНП);
- укрепление здоровья занимающихся;
- формирование необходимых личностных качеств легкоатлетов;
- формирование у юных спортсменов общих представлений об антидопинговых правилах.

Содержание и построение тренировочных занятий на ЭНП не подлежат дифференцированию с учетом прогнозируемой легкоатлетической специализации юных спортсменов, и должно быть унифицировано.

Основное содержание занятий – общая и специальная физическая подготовка (суммарно – около 75% общего времени занятий, при этом должное соотношение объема используемых средств общей физической подготовки к объему используемых средств специальной физической подготовки составляет 3 : 1) в сочетании с технической подготовкой (около 15% общего времени занятий). Участию в спортивных соревнованиях (начиная со второго года подготовки) отводится около 2% общего времени занятий, не связанным с физической нагрузкой видам подготовки – около 8% общего времени занятий.

Круглогодичный учебно-тренировочный процесс реализуется в соответствии с 52-недельным планом занятий. Возможность сокращения продолжительности годового цикла занятий с юными легкоатлетами на ЭНП не предусматривается. Основная форма проведения тренировочных занятий на ЭНП – групповой урок.

Порядок формирования всех групп спортивной подготовки (в том числе и групп, занимающихся на ЭНП) определяется физкультурно-спортивной организацией, реализующей программу спортивной подготовки, причем комплектование групп и планирование содержания занятий должно осуществляться с учетом гендерных и возрастных особенностей развития занимающихся.

Оптимизированный режим соревновательно-тренировочной деятельности юных легкоатлетов на ЭНП предусматривает следующие положения:

а) суммарное число тренировочных и соревновательных событий на протяжении каждого тренировочного года – 156 (круглогодичные трехразовые занятия в неделю по 120 минут);

б) занятия с большими и малыми по величине нагрузками на данном этапе многолетней спортивной подготовки не должны планироваться вообще (в том числе и при участии в соревновательных событиях, которые представлены в основном командными стартами по программе «Детская легкая атлетика ИААФ»);

в) число занятий со значительными нагрузками по годам – соответственно 104, 114, 124, со средними – соответственно 52, 42, 32.

С учетом необходимости выделения времени на организационные моменты (вводная часть занятия и подведение его итогов), а также на подготовку организма занимающихся к относительно напряженной двигательной деятельности в подготовительной части занятия (разминка) и приведение его в относительно нормальное состояние в заключительной части (заминка) целесообразные усредненные параметры продолжительности

частей учебно-тренировочных занятий на ЭНП составляют: подготовительная часть – 25–30 минут; основная часть – 60–70 минут; заключительная часть – 25–30 минут.

Содержанием подготовительной части тренировочных занятий является:

- общая организация группы, краткий вводный инструктаж на текущее занятие (до 10 минут);
- ходьба и медленный бег в тех или иных сочетаниях (5–10 минут);
- «динамическая» разминка (варианты: на месте, в парах, у опоры, с различными предметами, в движении, и др.) обязательно под руководством тренера (10–15 минут).

В содержание заключительной части тренировочных занятий входят:

- медленный бег, ходьба (5–10 минут);
- несколько упражнений на «растягивание» мышц (легкий стретчинг) и активизацию внимания занимающихся (с незначительной физической нагрузкой и повышенной координационной сложностью) под руководством тренера (до 5 минут);
- подведение итогов занятия, в том числе по проведённым воспитательным воздействиям (например, выделение юных спортсменов, проявивших необходимые личностные качества в процессе тренировки), организационные моменты, виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в частности – теоретическая, психологическая (до 20 минут).

Основная часть тренировочного занятия состоит из 2 основных компонентов:

- 1) совокупность двигательных заданий, преимущественно направленных на обучение техническим действиям, базовым двигательным умениям и навыкам, сопряженное с развитием физических качеств, из картотеки подготовительно-тренировочных средств глобальной программы «Детская легкая атлетика» (далее – ДЛА) [41], [42], [92], [93];

2) совокупность ранее успешно апробированных в разных странах двигательных заданий, преимущественно направленных на совершенствование физических качеств, в форме комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных физических упражнений для юных легкоатлетов (далее – КФУ) [94].

Применительно к первому компоненту основной части тренировочного занятия планирование осуществляется таким образом, чтобы в каждом недельном микроцикле были приблизительно в равной пропорции использованы карточки по основным разделам:

- бег (Б);
- прыжки (П) или метания (М).

Порядок использования карточек каждого из разделов (Б, П, М) основывается на учете принципов «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному». За время занятий на ЭНП юные легкоатлеты должны пройти по возможности весь подготовительно-тренировочный материал данных разделов или большую его часть.

В каждом из занятий используются 2 карточки: первая – из раздела Б, вторая – из раздела П либо из раздела М поочередно:

- при планируемом периоде занятий на ЭНП в течение 3 лет:
 - 1-й год ЭНП – из числа № 1, № 2, № 3 в каждом из разделов;
 - 2-й год ЭНП – из числа № 2, № 3, № 4 в каждом из разделов;
 - 3-й год ЭНП – из числа № 3, № 4, № 5 в каждом из разделов;
- при планируемом периоде занятий на ЭНП в течение 2 лет:
 - 1-й год ЭНП – из числа № 1, № 2, № 3 в каждом из разделов;
 - 2-й год ЭНП – № 3, № 4, № 5 в каждом из разделов;

Используются метод строго регламентированного упражнения (основной вариант – повторный) и соревновательный метод. При существующей необходимости рекомендуется использование адаптированного оборудования и инвентаря взамен аналогов, выпускаемых промышленным способом специально для ДЛА.

При составлении поурочных планов тренировочных занятий для ЭНП учитывается следующая последовательность решения задач по обучению техническим действиям, реализованная в систематизированном каталоге комплексов, представленных в подготовительно-тренировочных карточках ДЛА.

Раздел Б – беговые виды (бег на короткие дистанции, барьерный бег, бег на выносливость)

1. Комплекс Б-1 – спринтерский / барьерный / эстафетный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике преодоления барьеров (препятствий);
- 2) обучать технике преодоление дистанции между линией старта и первым препятствием;
- 3) обучать технике беговых шагов на межбарьерных отрезках;
- 4) обучать технике передачи эстафетной палочки;
- 5) обучать передаче эстафетной палочки с реагированием на звуковой или визуальный сигнал.

2. Комплекс Б-2 – челночная эстафета по спринтерскому / барьерному слалому (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике преодоления препятствий;
- 2) обучать технике «спринтерского слалома» (быстрого бега «змейкой»);
- 3) обучать технике передачи эстафетной палочки в статическом положении и в движении;
- 4) обучать технике «барьерного слалома» (бега в двухшажном ритме с поочередным преодолением препятствий, повернутых перпендикулярно направлению перемещения, с разных ног);
- 5) совершенствовать технику «спринтерского слалома» и «барьерного слалома» в эстафетных соревновательных условиях.

3. Комплекс Б-3 – спринтерский и барьерный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать преодолению барьеров в беге с произвольной расстановкой препятствий;

2) обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью;

3) обучать бегу с высокой скоростью;

4) обучать правильной технике спринтерского бега;

5) обучать быстрому и активному началу бега по сигналу.

4. Комплекс Б-4 – Эстафета «Формула виража» – спринтерский и барьерный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать бегу в спринтерско-барьерной эстафете на произвольных дистанциях;

2) обучать бегу по дистанции между углом виража и первым барьером;

3) обучать преодолению барьеров, отталкиваясь поочередно обеими ногами;

4) обучать технике передачи эстафетной палочки;

5) обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью.

5. Комплекс Б-5 – бег с барьерами (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать технике стартового ускорения до первого барьера и преодоления первого препятствия;

2) обучать технике преодоления барьеров;

3) обучать ритму бега между барьерами;

4) совершенствовать технику межбарьерного бега на высокой скорости;

5) совершенствовать технику барьерного бега в целом.

6. Комплекс Б-6 – «формула-1» (карточки для решения задач: 1,2,3,4,5):

1) обучать технике кувырков вперед и назад;

2) обучать умению преодолевать препятствия в беге при различной (вариативной) их расстановке;

3) совершенствовать технику «спринтерского слалома»;

4) совершенствовать технику бега по виражу;

5) обучать быстрому стартовому ускорению из различных исходных положений.

7. Комплекс Б-7 – «скоростная лестница» (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать активной постановке ног на опору в беге;
- 2) обучать бегу с изменением длины шагов;
- 3) совершенствовать умение бежать с высокой частотой шагов;
- 4) совершенствовать технику поворотов в «челночном» беге;
- 5) обучать передаче эстафетной палочки во встречном беге.

8. Комплекс Б-8 – бег на выносливость (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать умению поддерживать заданную скорость перемещения по беговой дистанции;
- 2) обучать контролю за бегом с переменной скоростью;
- 3) развивать аэробную выносливость;
- 4) обучать контролю за скоростью бега на различных дорожках и трассах;
- 5) обучать бегу на выносливость в условиях соревнований.

Раздел II (прыжки)

1. Комплекс П-1 – «перекрестные» прыжки (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать прыжковой технике отталкивания двумя ногами;
- 2) обучать прыжковой технике многократных отталкиваний двумя ногами;
- 3) обучать технике прыжков со скакалкой;
- 4) обучать технике прыжков справа налево, и наоборот, через препятствие, стоя к нему боком;
- 5) обучать технике серийных прыжков в сторону и вперед на двух ногах («координационная лестница»).

2. Комплекс П-2 – прыжок с шестом в длину (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике вися и приземления с шестом;
- 2) обучать технике отталкивания от шеста;
- 3) обучать технике ходьбы с шестом с последующей постановкой шеста;
- 4) обучать технике бега с шестом;
- 5) обучать технике перехода через планку

3. Комплекс П-3 – тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега;

2) обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега по размеченной дистанции;

3) обучать последовательному выполнению связки «скачок – шаг» без потери скорости;

4) обучать эффективному использованию помощи рук в прыжковых отталкиваниях;

5) обучать технике выполнения связки «скачок – шаг» с короткого разбега.

4. Комплекс П-4 – прыжок с шестом в длину и высоту (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать отталкиванию от шеста, чтобы прыгнуть в длину;

2) обучать ритму бега / прыжка вперед и вверх с шестом;

3) обучать постановке шеста;

4) обучать разбегу с шестом;

5) обучать прыжкам с короткого разбега.

Раздел М (метания)

1. Комплекс М-1 – метание детского копия (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать технике метания согнутой в локтевом суставе рукой;

- 2) обучать разбегу перед броском;
- 3) обучать выпуску снаряда по правильной траектории его полета;
- 4) создать представление о разбеге скрестными шагами;
- 5) обучать выполнению полного броскового движения с короткого разбега.

2. Комплекс М-2 – метание набивного мяча вперед, стоя на коленях (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике метания из любого положения, кроме положения стоя;
- 2) совершенствовать технику метания при участии верхней части туловища;
- 3) обучать передаче усилия от нижних конечностей в энергию броска;
- 4) обучать разным формам метания с колена и из положения «сидя»;
- 5) обучать контролировать траекторию полета снаряда после броска из положения «стоя на колене» и из положения «сидя».

3. Комплекс М-3 – метание с поворотом (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике метания с поворотом;
- 2) обучать выполнять метание после поворота прямо вперед;
- 3) обучать сохранению устойчивого положения при метании с поворотом;
- 4) совершенствовать технику ускоренного перемещения предмета во время метания после поворота;
- 5) обучать метанию в цель с поворотом после нескольких шагов.

4. Комплекс М-4 – метание набивного мяча назад (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать общей координации движений во время метания;
- 2) обучать бросковому движению по полной амплитуде;
- 3) обучать метанию назад с разбега (после прыжка назад);
- 4) обучать броску набивного мяча вперед;

5) обучать сохранению равновесия при метании сбоку-назад.

В качестве второго компонента основной части тренировочного занятия используются комплексы упражнений преимущественно кондиционной направленности (из раздела К – кондиционной тренировки). Данные комплексы физических упражнений, выполняемых занимающимися по методу круговой тренировки, используются на занятиях поочередно. При этом допускается частичная модификация КФУ самим тренером, а также предусматривается их чередование с подвижными либо спортивными (по упрощенным правилам) играми (И).

Во всех случаях дозировка выполнения двигательных заданий в основной части тренировочного занятия осуществляется тренером с учетом индивидуальных возможностей и текущего состояния занимающихся с ориентацией на освоение каждым из них запланированной в тренировочном занятии физической нагрузки – средней либо значительной по величине воздействия на организм.

Далее (таблицы А.1 – А.6) представлена схема использования программного материала (карточек разделов Б, П, М, К) с указанием места включения в планы занятий подвижных и спортивных игр (И) на протяжении каждого года спортивной подготовки на ЭНП с учетом того обстоятельства, что после 1-го года занятий тренером принимается решение о целесообразности планирования двухлетней либо трехлетней общей продолжительности этого этапа применительно к тем или иным занимающимся под его руководством юным спортсменам.

Порядок включения в основную часть каждого отдельно взятого тренировочного занятия карточек из той совокупности, которая определена на этот день (таблицы А.1 – А.6), устанавливается тренером в соответствии с базовыми (общепринятыми) принципами включения в единое занятие двигательных заданий различной преимущественной направленности.

Таблица А.1 – Распределение программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (7 – 78) развивающих тренировочных микроциклов 3 – 26, планируемых к использованию после 2 втягивающих микроциклов (1, 2) на 1-м году ЭНП

3	7	Б-1.1	П-1.1	К-1	11	31	Б-1.1	П-1.1	К-1	19	55	Б-1.2	П-1.2	К-1
	8	Б.2.1	М-1.1	К-2		32	Б.2.1	М-1.1	К-2		56	Б.2.2	М-1.2	К-2
	9	Б.8.1	П-2.1	К-3		33	Б.8.1	П-2.1	К-3		57	Б.8.2	П-2.2	К-3
4	10	Б.3.1	М-2.1	К-4	12	34	Б.3.1	М-2.1	К-4	20	58	Б.3.2	М-2.2	К-4
	11	Б.4.1	П-3.1	К-5		35	Б.4.1	П-3.1	К-5		59	Б.4.2	П-3.2	К-5
	12	Б.8.1	М-3.1	И		36	Б.8.1	М-3.1	И		60	Б.8.2	М-3.2	И
5	13	Б.5.1	П-4.1	К-6	13	37	Б.5.1	П-4.1	К-6	21	61	Б.5.2	П-4.2	К-6
	14	Б.6.1	М-4.1	К-7		38	Б.6.1	М-4.1	К-7		62	Б.6.2	М-4.2	К-7
	15	Б.8.1	П-1.1	К-8		39	Б.8.1	П-1.1	К-8		63	Б.8.2	П-1.2	К-8
6	16	Б.7.1	М-1.1	К-9	14	40	Б.7.1	М-1.1	К-9	22	64	Б.7.2	М-1.2	К-9
	17	И	П-2.1	К-10		41	И	П-2.1	К-10		65	И	П-2.2	К-10
	18	Б.8.1	М-2.1	И		42	Б.8.1	М-2.1	И		66	Б.8.2	М-2.2	И
7	19	Б-1.1	П-3.1	К-11	15	43	Б-1.1	П-3.1	К-11	23	67	Б-1.2	П-3.2	К-11
	20	Б.2.1	М-3.1	К-12		44	Б.2.1	М-3.1	К-12		68	Б.2.2	М-3.2	К-12
	21	Б.8.1	П-4.1	К-13		45	Б.8.1	П-4.1	К-13		69	Б.8.2	П-4.2	К-13
8	22	Б.3.1	М-4.1	К-14	16	46	Б.3.1	М-4.1	К-14	24	70	Б.3.2	М-4.2	К-14
	23	Б.4.1	П-1.1	К-15		47	Б.4.1	П-1.1	К-15		71	Б.4.2	П-1.2	К-15
	24	Б.8.1	М-1.1	И		48	Б.8.1	М-1.1	И		72	Б.8.2	М-1.2	И
9	25	Б.5.1	П-2.1	К-16	17	49	Б.5.1	П-2.1	К-16	25	73	Б.5.2	П-2.2	К-16
	26	Б.6.1	М-2.1	К-17		50	Б.6.1	М-2.1	К-17		74	Б.6.2	М-2.2	К-17
	27	Б.8.1	П-3.1	К-18		51	Б.8.1	П-3.1	К-18		75	Б.8.2	П-3.2	К-18
10	28	Б.7.1	М-3.1	К-19	18	52	Б.7.1	М-3.1	К-19	26	76	Б.7.2	М-3.2	К-19
	29	И	П-4.1	К-20		53	И	П-4.1	К-20		77	И	П-4.2	К-20
	30	Б.8.1	М-4.1	И		54	Б.8.1	М-4.1	И		78	Б.8.2	М-4.2	И

Таблица А.2 – Распределение программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (79 – 150) развивающих тренировочных микроциклов 27 – 50, планируемых к использованию перед подводящим (51) и собственно-соревновательным (контрольно-переводным, 52) микроциклами на 1-м году ЭНП

27	79	Б-1.2	П-1.2	К-1	35	103	Б-1.3	П-1.3	К-1	43	127	Б-1.3	П-1.3	К-1
	80	Б.2.2	М-1.2	К-2		104	Б.2.3	М-1.3	К-2		128	Б.2.3	М-1.3	К-2
	81	Б.8.2	П-2.2	К-3		105	Б.8.3	П-2.3	К-3		129	Б.8.3	П-2.3	К-3
28	82	Б.3.2	М-2.2	К-4	36	106	Б.3.3	М-2.3	К-4	44	130	Б.3.3	М-2.3	К-4
	83	Б.4.2	П-3.2	К-5		107	Б.4.3	П-3.3	К-5		131	Б.4.3	П-3.3	К-5
	84	Б.8.2	М-3.2	И		108	Б.8.3	М-3.3	И		132	Б.8.3	М-3.3	И
29	85	Б.5.2	П-4.2	К-6	37	109	Б.5.3	П-4.3	К-6	45	133	Б.5.3	П-4.3	К-6
	86	Б.6.2	М-4.2	К-7		110	Б.6.3	М-4.3	К-7		134	Б.6.3	М-4.3	К-7
	87	Б.8.2	П-1.2	К-8		111	Б.8.3	П-1.3	К-8		135	Б.8.3	П-1.3	К-8
30	88	Б.7.2	М-1.2	К-9	38	112	Б.7.3	М-1.3	К-9	46	136	Б.7.3	М-1.3	К-9
	89	И	П-2.2	К-10		113	И	П-2.3	К-10		137	И	П-2.3	К-10
	90	Б.8.2	М-2.2	И		114	Б.8.3	М-2.3	И		138	Б.8.3	М-2.3	И
31	91	Б-1.2	П-3.2	К-11	39	115	Б-1.3	П-3.3	К-11	47	139	Б-1.3	П-3.3	К-11
	92	Б.2.2	М-3.2	К-12		116	Б.2.3	М-3.3	К-12		140	Б.2.3	М-3.3	К-12
	93	Б.8.2	П-4.2	К-13		117	Б.8.3	П-4.3	К-13		141	Б.8.3	П-4.3	К-13
32	94	Б.3.2	М-4.2	К-14	40	118	Б.3.3	М-4.3	К-14	48	142	Б.3.3	М-4.3	К-14
	95	Б.4.2	П-1.2	К-15		119	Б.4.3	П-1.3	К-15		143	Б.4.3	П-1.3	К-15
	96	Б.8.2	М-1.2	И		120	Б.8.3	М-1.3	И		144	Б.8.3	М-1.3	И
33	97	Б.5.2	П-2.2	К-16	41	121	Б.5.3	П-2.3	К-16	49	145	Б.5.3	П-2.3	К-16
	98	Б.6.2	М-2.2	К-17		122	Б.6.3	М-2.3	К-17		146	Б.6.3	М-2.3	К-17
	99	Б.8.2	П-3.2	К-18		123	Б.8.3	П-3.3	К-18		147	Б.8.3	П-3.3	К-18
34	100	Б.7.2	М-3.2	К-19	42	124	Б.7.3	М-3.3	К-19	50	148	Б.7.3	М-3.3	К-19
	101	И	П-4.2	К-20		125	И	П-4.3	К-20		149	И	П-4.3	К-20
	102	Б.8.2	М-4.2	И		126	Б.8.3	М-4.3	И		150	Б.8.3	М-4.3	И

Таблица А.3 – Распределение программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (7 – 78) развивающих тренировочных микроциклов 3 – 26, планируемых к использованию после 2 втягивающих микроциклов (1, 2) на 2-м году при 3-летнем построении ЭНП

3	7	Б-1.2	П-1.2	К-1	11	31	Б-1.2	П-1.2	К-1	19	55	Б-1.3	П-1.3	К-1
	8	Б.2.2	М-1.2	К-2		32	Б.2.2	М-1.2	К-2		56	Б.2.3	М-1.3	К-2
	9	Б.8.2	П-2.2	К-3		33	Б.8.2	П-2.2	К-3		57	Б.8.3	П-2.3	К-3
4	10	Б.3.2	М-2.2	К-4	12	34	Б.3.2	М-2.2	К-4	20	58	Б.3.3	М-2.3	К-4
	11	Б.4.2	П-3.2	К-5		35	Б.4.2	П-3.2	К-5		59	Б.4.3	П-3.3	К-5
	12	Б.8.2	М-3.2	И		36	Б.8.2	М-3.2	И		60	Б.8.3	М-3.3	И
5	13	Б.5.2	П-4.2	К-6	13	37	Б.5.2	П-4.2	К-6	21	61	Б.5.3	П-4.3	К-6
	14	Б.6.2	М-4.2	К-7		38	Б.6.2	М-4.2	К-7		62	Б.6.3	М-4.3	К-7
	15	Б.8.2	П-1.2	К-8		39	Б.8.2	П-1.2	К-8		63	Б.8.3	П-1.3	К-8
6	16	Б.7.2	М-1.2	К-9	14	40	Б.7.2	М-1.2	К-9	22	64	Б.7.3	М-1.3	К-9
	17	И	П-2.2	К-10		41	И	П-2.2	К-10		65	И	П-2.3	К-10
	18	Б.8.2	М-2.2	И		42	Б.8.2	М-2.2	И		66	Б.8.3	М-2.3	И
7	19	Б-1.2	П-3.2	К-11	15	43	Б-1.2	П-3.2	К-11	23	67	Б-1.3	П-3.3	К-11
	20	Б.2.2	М-3.2	К-12		44	Б.2.2	М-3.2	К-12		68	Б.2.3	М-3.3	К-12
	21	Б.8.2	П-4.2	К-13		45	Б.8.2	П-4.2	К-13		69	Б.8.3	П-4.3	К-13
8	22	Б.3.2	М-4.2	К-14	16	46	Б.3.2	М-4.2	К-14	24	70	Б.3.3	М-4.3	К-14
	23	Б.4.2	П-1.2	К-15		47	Б.4.2	П-1.2	К-15		71	Б.4.3	П-1.3	К-15
	24	Б.8.2	М-1.2	И		48	Б.8.2	М-1.2	И		72	Б.8.3	М-1.3	И
9	25	Б.5.2	П-2.2	К-16	17	49	Б.5.2	П-2.2	К-16	25	73	Б.5.3	П-2.3	К-16
	26	Б.6.2	М-2.2	К-17		50	Б.6.2	М-2.2	К-17		74	Б.6.3	М-2.3	К-17
	27	Б.8.2	П-3.2	К-18		51	Б.8.2	П-3.2	К-18		75	Б.8.3	П-3.3	К-18
10	28	Б.7.2	М-3.2	К-19	18	52	Б.7.2	М-3.2	К-19	26	76	Б.7.3	М-3.3	К-19
	29	И	П-4.2	К-20		53	И	П-4.2	К-20		77	И	П-4.3	К-20
	30	Б.8.2	М-4.2	И		54	Б.8.2	М-4.2	И		78	Б.8.3	М-4.3	И

Таблица А.4 – Распределение программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (79 – 150) развивающих тренировочных микроциклов 27 – 50, планируемых к использованию перед подводящим (51) и собственно-соревновательным (контрольно-переводным, 52) микроциклами на 2-м году при 3-летнем построении ЭНП

27	79	Б-1.3	П-1.3	К-1	35	103	Б-1.4	П-1.4	К-1	43	127	Б-1.4	П-1.4	К-1
	80	Б.2.3	М-1.3	К-2		104	Б.2.4	М-1.4	К-2		128	Б.2.4	М-1.4	К-2
	81	Б.8.3	П-2.3	К-3		105	Б.8.4	П-2.4	К-3		129	Б.8.4	П-2.4	К-3
28	82	Б.3.3	М-2.3	К-4	36	106	Б.3.4	М-2.4	К-4	44	130	Б.3.4	М-2.4	К-4
	83	Б.4.3	П-3.3	К-5		107	Б.4.4	П-3.4	К-5		131	Б.4.4	П-3.4	К-5
	84	Б.8.3	М-3.3	И		108	Б.8.4	М-3.4	И		132	Б.8.4	М-3.4	И
29	85	Б.5.3	П-4.3	К-6	37	109	Б.5.4	П-4.4	К-6	45	133	Б.5.4	П-4.4	К-6
	86	Б.6.3	М-4.3	К-7		110	Б.6.4	М-4.4	К-7		134	Б.6.4	М-4.4	К-7
	87	Б.8.3	П-1.3	К-8		111	Б.8.4	П-1.4	К-8		135	Б.8.4	П-1.4	К-8
30	88	Б.7.3	М-1.3	К-9	38	112	Б.7.4	М-1.4	К-9	46	136	Б.7.4	М-1.4	К-9
	89	И	П-2.3	К-10		113	И	П-2.4	К-10		137	И	П-2.4	К-10
	90	Б.8.3	М-2.3	И		114	Б.8.4	М-2.4	И		138	Б.8.4	М-2.4	И
31	91	Б-1.3	П-3.3	К-11	39	115	Б-1.4	П-3.4	К-11	47	139	Б-1.4	П-3.4	К-11
	92	Б.2.3	М-3.3	К-12		116	Б.2.4	М-3.4	К-12		140	Б.2.4	М-3.4	К-12
	93	Б.8.3	П-4.3	К-13		117	Б.8.4	П-4.4	К-13		141	Б.8.4	П-4.4	К-13
32	94	Б.3.3	М-4.3	К-14	40	118	Б.3.4	М-4.4	К-14	48	142	Б.3.4	М-4.4	К-14
	95	Б.4.3	П-1.3	К-15		119	Б.4.4	П-1.4	К-15		143	Б.4.4	П-1.4	К-15
	96	Б.8.3	М-1.3	И		120	Б.8.4	М-1.4	И		144	Б.8.4	М-1.4	И
33	97	Б.5.3	П-2.3	К-16	41	121	Б.5.4	П-2.4	К-16	49	145	Б.5.4	П-2.4	К-16
	98	Б.6.3	М-2.3	К-17		122	Б.6.4	М-2.4	К-17		146	Б.6.4	М-2.4	К-17
	99	Б.8.3	П-3.3	К-18		123	Б.8.4	П-3.4	К-18		147	Б.8.4	П-3.4	К-18
34	100	Б.7.3	М-3.3	К-19	42	124	Б.7.4	М-3.4	К-19	50	148	Б.7.4	М-3.4	К-19
	101	И	П-4.3	К-20		125	И	П-4.4	К-20		149	И	П-4.4	К-20
	102	Б.8.3	М-4.3	И		126	Б.8.4	М-4.4	И		150	Б.8.4	М-4.4	И

Таблица А.5 – Распределение программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (7 – 78) развивающих тренировочных микроциклов 3 – 26, планируемых к использованию после 2 втягивающих микроциклов (1, 2) на 2-м году при 2-летнем построении ЭНП и на 3-м году при 3-летнем построении ЭНП

3	7	Б-1.3	П-1.3	К-1	11	31	Б-1.3	П-1.3	К-1	19	55	Б-1.4	П-1.4	К-1
	8	Б.2.3	М-1.3	К-2		32	Б.2.3	М-1.3	К-2		56	Б.2.4	М-1.4	К-2
	9	Б.8.3	П-2.3	К-3		33	Б.8.3	П-2.3	К-3		57	Б.8.4	П-2.4	К-3
4	10	Б.3.3	М-2.3	К-4	12	34	Б.3.3	М-2.3	К-4	20	58	Б.3.4	М-2.4	К-4
	11	Б.4.3	П-3.3	К-5		35	Б.4.3	П-3.3	К-5		59	Б.4.4	П-3.4	К-5
	12	Б.8.3	М-3.3	И		36	Б.8.3	М-3.3	И		60	Б.8.4	М-3.4	И
5	13	Б.5.3	П-4.3	К-6	13	37	Б.5.3	П-4.3	К-6	21	61	Б.5.4	П-4.4	К-6
	14	Б.6.3	М-4.3	К-7		38	Б.6.3	М-4.3	К-7		62	Б.6.4	М-4.4	К-7
	15	Б.8.3	П-1.3	К-8		39	Б.8.3	П-1.3	К-8		63	Б.8.4	П-1.4	К-8
6	16	Б.7.3	М-1.3	К-9	14	40	Б.7.3	М-1.3	К-9	22	64	Б.7.4	М-1.4	К-9
	17	И	П-2.3	К-10		41	И	П-2.3	К-10		65	И	П-2.4	К-10
	18	Б.8.3	М-2.3	И		42	Б.8.3	М-2.3	И		66	Б.8.4	М-2.4	И
7	19	Б-1.3	П-3.3	К-11	15	43	Б-1.3	П-3.3	К-11	23	67	Б-1.4	П-3.4	К-11
	20	Б.2.3	М-3.3	К-12		44	Б.2.3	М-3.3	К-12		68	Б.2.4	М-3.4	К-12
	21	Б.8.3	П-4.3	К-13		45	Б.8.3	П-4.3	К-13		69	Б.8.4	П-4.4	К-13
8	22	Б.3.3	М-4.3	К-14	16	46	Б.3.3	М-4.3	К-14	24	70	Б.3.4	М-4.4	К-14
	23	Б.4.3	П-1.3	К-15		47	Б.4.3	П-1.3	К-15		71	Б.4.4	П-1.4	К-15
	24	Б.8.3	М-1.3	И		48	Б.8.3	М-1.3	И		72	Б.8.4	М-1.4	И
9	25	Б.5.3	П-2.3	К-16	17	49	Б.5.3	П-2.3	К-16	25	73	Б.5.4	П-2.4	К-16
	26	Б.6.3	М-2.3	К-17		50	Б.6.3	М-2.3	К-17		74	Б.6.4	М-2.4	К-17
	27	Б.8.3	П-3.3	К-18		51	Б.8.3	П-3.3	К-18		75	Б.8.4	П-3.4	К-18
10	28	Б.7.3	М-3.3	К-19	18	52	Б.7.3	М-3.3	К-19	26	76	Б.7.4	М-3.4	К-19
	29	И	П-4.3	К-20		53	И	П-4.3	К-20		77	И	П-4.4	К-20
	30	Б.8.3	М-4.3	И		54	Б.8.3	М-4.3	И		78	Б.8.4	М-4.4	И

Таблица А.6 – Распределение программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (79 – 150) развивающих тренировочных микроциклов 27 – 50, планируемых к использованию перед подводящим (51) и собственно-соревновательным (контрольно-переводным, 52) микроциклами на 2-м году при 2-летнем построении ЭНП и на 3-м году при 3-летнем построении ЭНП

27	79	Б-1.4	П-1.4	К-1	35	103	Б-1.5	П-1.5	К-1	43	127	Б-1.5	П-1.5	К-1
	80	Б.2.4	М-1.4	К-2		104	Б.2.5	М-1.5	К-2		128	Б.2.5	М-1.5	К-2
	81	Б.8.4	П-2.4	К-3		105	Б.8.5	П-2.5	К-3		129	Б.8.5	П-2.5	К-3
28	82	Б.3.4	М-2.4	К-4	36	106	Б.3.5	М-2.5	К-4	44	130	Б.3.5	М-2.5	К-4
	83	Б.4.4	П-3.4	К-5		107	Б.4.5	П-3.5	К-5		131	Б.4.5	П-3.5	К-5
	84	Б.8.4	М-3.4	И		108	Б.8.5	М-3.5	И		132	Б.8.5	М-3.5	И
29	85	Б.5.4	П-4.4	К-6	37	109	Б.5.5	П-4.5	К-6	45	133	Б.5.5	П-4.5	К-6
	86	Б.6.4	М-4.4	К-7		110	Б.6.5	М-4.5	К-7		134	Б.6.5	М-4.5	К-7
	87	Б.8.4	П-1.4	К-8		111	Б.8.5	П-1.5	К-8		135	Б.8.5	П-1.5	К-8
30	88	Б.7.4	М-1.4	К-9	38	112	Б.7.5	М-1.5	К-9	46	136	Б.7.5	М-1.5	К-9
	89	И	П-2.4	К-10		113	И	П-2.5	К-10		137	И	П-2.5	К-10
	90	Б.8.4	М-2.4	И		114	Б.8.5	М-2.5	И		138	Б.8.5	М-2.5	И
31	91	Б-1.4	П-3.4	К-11	39	115	Б-1.5	П-3.5	К-11	47	139	Б-1.5	П-3.5	К-11
	92	Б.2.4	М-3.4	К-12		116	Б.2.5	М-3.5	К-12		140	Б.2.5	М-3.5	К-12
	93	Б.8.4	П-4.4	К-13		117	Б.8.5	П-4.5	К-13		141	Б.8.5	П-4.5	К-13
32	94	Б.3.4	М-4.4	К-14	40	118	Б.3.5	М-4.5	К-14	48	142	Б.3.5	М-4.5	К-14
	95	Б.4.4	П-1.4	К-15		119	Б.4.5	П-1.5	К-15		143	Б.4.5	П-1.5	К-15
	96	Б.8.4	М-1.4	И		120	Б.8.5	М-1.5	И		144	Б.8.5	М-1.5	И
33	97	Б.5.4	П-2.4	К-16	41	121	Б.5.5	П-2.5	К-16	49	145	Б.5.5	П-2.5	К-16
	98	Б.6.4	М-2.4	К-17		122	Б.6.5	М-2.5	К-17		146	Б.6.5	М-2.5	К-17
	99	Б.8.4	П-3.4	К-18		123	Б.8.5	П-3.5	К-18		147	Б.8.5	П-3.5	К-18
34	100	Б.7.4	М-3.4	К-19	42	124	Б.7.5	М-3.5	К-19	50	148	Б.7.5	М-3.5	К-19
	101	И	П-4.4	К-20		125	И	П-4.5	К-20		149	И	П-4.5	К-20
	102	Б.8.4	М-4.4	И		126	Б.8.5	М-4.5	И		150	Б.8.5	М-4.5	И

В рамках основной части любого из учебно-тренировочных занятий решение задач технической подготовки должно предварять решение задач кондиционной тренировки, направленной преимущественно на развитие физических качеств. Таким образом, именно вторым компонентом основной части занятия (кондиционной тренировкой), как правило, регулируется общая величина осваиваемой занимающимися физической нагрузки на том или ином занятии.

Унификация общего тренирующего воздействия при вполне допустимой вариативности содержания каждого из занятий в зависимости от условий их проведения и ряда других значимых факторов позволяет должным образом стандартизировать тренировочный процесс на ЭНП. Это, в том числе, является необходимым условием надежной оценки дальнейшей спортивной перспективности занимающихся. Как известно, лишь по прошествии не менее чем полутора лет занятий с адекватными возрастным особенностям юных спортсменов нагрузками появляется возможность оценить темпы прироста показателей подготовленности (реактивность организма на предъявляемые нагрузки), что наряду с уровнем исходных показателей является одним из двух ключевых критериев в процессе оценки спортивной перспективности.

В соответствии с требованиями ФССП и сложившейся практикой спортивный отбор и комплектование групп занимающихся являются прерогативой физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку. В этой связи независимые региональные центры оценки перспективности спортсменов в легкой атлетике (РЦОПСЛА) призваны, не подменяя собой в вопросах спортивного отбора физкультурно-спортивные организации, направлять работу последних в данном направлении и выполнять в основном консультационную и своего рода аудиторскую функции.

При приеме и зачислении спортсменов, вновь поступающих на тот или иной этап спортивной подготовки, физкультурно-спортивными организациями в обязательном порядке учитываются минимальные

требования, установленные ФССП. Эти требования применительно к поступлению на ЭНП и ТЭ весьма невысоки, и достаточно легко выполняются большинством кандидатов. При этом только сама физкультурно-спортивная организация имеет право устанавливать повышенные (по сравнению с ФССП) требования к поступающим в самостоятельно разрабатываемых и утверждаемых этой организацией программах спортивной подготовки, а также в локальных нормативных актах.

Организуя отбор юных легкоатлетов для поступления на ЭНП и их перевода на ТЭ, администрации и тренерскому составу физкультурно-спортивной организации целесообразно исходить из базовых положений, сформулированных ниже.

Диагностика спортивной предрасположенности представляет собой сложный и длительный процесс, не сводимый к одноразовому мероприятию, каковым является первичный набор детей в группу.

В начальной стадии спортивного отбора основной задачей является выявление контингента двигательно одаренных (в целом) детей, а также уточнение их личного психомоторного статуса и состояния здоровья.

К занятиям привлекается по возможности большее число мальчиков и девочек, обладающих заметным моторным потенциалом, в возрасте, определенном для начала занятий легкой атлетикой. Целесообразно вести эту работу на уроках физической культуры или через школьные секции по легкой атлетике и смежным видам спорта. Следует дать возможность попробовать свои силы всем желающим, определяя устойчивость стремления к совершенствованию, темпы овладения двигательными умениями и навыками, интерес к выполнению физических упражнений и, особенно, к состязательным их формам со стороны ребенка, отношение семьи к его систематическим занятиям спортом, и т.д. В результате (желательно – не менее чем через 2 – 4 недели наблюдений за детьми в процессе специально организованных занятий) осуществляется набор в группы начальной подготовки легкоатлетических отделений ДЮСШ.

На следующей стадии отбора оцениваются способности к эффективному совершенствованию в избранном виде спорта. Во время занятий на ЭНП проводится углубленная проверка соответствия набранного контингента требованиям легкой атлетики. Для этого несколько раз в течение года на протяжении 1 – 3 лет используется педагогическое тестирование с привлечением широкого круга ранее апробированных контрольных испытаний, оцениваются результаты участия в разнообразных состязаниях (в основном – внутригрупповых), изучаются координационные предпосылки для овладения базовыми для легкой атлетики двигательными умениями и навыками.

Основные критерии – отсутствие отклонений в состоянии здоровья, а также соответствие телосложения, потенциальных возможностей нервно-мышечной системы и систем энергообеспечения требованиям легкой атлетики. Кроме того, оцениваются темпы прогрессирования по ключевым параметрам подготовленности, выявляется степень инициативности и способность к концентрации внимания детей на спортивных занятиях. В итоге производится набор в ДЮСШ и СДЮШОР для занятий на ТЭ.

Одной из актуальных для тренера задач в работе с самыми юными спортсменами является сохранение в составе формируемой группы наиболее перспективных занимающихся. К сожалению, именно в этот период нерегулируемый «отсев» особенно велик.

Если интересующий тренера ребенок поначалу не отличается позитивным отношением к занятиям, имеет смысл установить более тесный контакт с родителями, посоветовать пригласить на тренировки друга или подругу, дать возможность одержать победу в состязаниях со сверстниками и выразить в связи с этим сдержанное удовлетворение.

Следует следить за взаимоотношениями детей, занимающихся в одной группе. Часто дети перестают посещать занятия не потому, что им не нравится легкая атлетика или их не удовлетворяет организация тренировочного процесса, а потому, что не все в порядке во взаимоотношениях с товарищами.

Очень важно, чтобы в группе, где осуществляется отбор, была конкурсная обстановка. Когда юные спортсмены знают, что окончательное зачисление зависит не только от их физических данных и спортивных результатов, но и от посещаемости и прилежания, они «закрепляются» в группе лучше.

Действия, связанные со спортивным отбором во время занятий на ТЭ, а также на ЭССМ и ЭВСМ имеют свою выраженную специфику. В процессе многолетних легкоатлетических занятий идет регулируемый и нерегулируемый «отсев» менее перспективных спортсменов по мере повышения требований, предъявляемых к спортивной подготовленности, реализуются мероприятия, связанные с решением задач оценки перспективности занимающихся, в том числе в условиях РЦОПСЛА.

Для каждой из стадий отбора характерны свои методы, учитываемые критерии и категоричность заключений. Если на первых этапах в фокусе внимания тренера находятся генетически детерминированные способности и предпосылки, то в последующем их значимость несколько снижается, и акцент переносится на динамику значимых показателей подготовленности под воздействием одновременно оцениваемых тренирующих программ, а также на динамику спортивных достижений и мотивацию занимающихся к спортивному совершенствованию.

Общий методологический подход к диагностике спортивных способностей заключается в следующем:

а) определить те основные качества и свойства, которые присущи выдающимся представителям определенной легкоатлетической специализации, и которые отличают их от занимающихся с более низкой спортивной результативностью;

б) выявить у начинающих спортсменов задатки совершенствования необходимых для конкретной легкоатлетической специализации и в большей мере генетически обусловленных качеств и свойств;

в) отслеживать многолетнюю динамику показателей, характеризующих эти качества и свойства, сличая ее с промежуточными эталонными показателями (должными нормами).

В процессе многолетнего совершенствования необходимо ориентироваться на широкий комплекс показателей, являющихся критериями в системе спортивного отбора и спортивной ориентации:

- состояние здоровья и уровень физического развития;
- особенности телосложения;
- особенности биологического созревания;
- свойства нервной системы;
- функциональные возможности важнейших систем организма и перспективы их повышения;
- уровень развития двигательных способностей и перспективы его повышения;
- способности к освоению спортивной техники и тактики, перестройке двигательных навыков и технико-тактических схем;
- способность к реализации различных сторон спортивного мастерства в экстремальных условиях соревновательной деятельности;
- способность к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок, интенсивному протеканию восстановительных процессов;
- сохранившиеся резервы в совершенствовании различных сторон подготовленности и компонентов соревновательной деятельности;
- мотивация, трудолюбие, решительность, мобилизационная готовность.

В процессе спортивного отбора (в том числе на начальных этапах многолетней спортивной подготовки) необходимо следовать корректной технологии принятия решений, понимать относительную прогностическую значимость тех или иных критериев.

Один из ключевых вопросов – что важнее для качественного отбора: ориентироваться на детей, явно выделяющихся среди сверстников по уровню развития релевантных качеств и способностей, или на занимающихся, которые

под влиянием стандартных тренирующих воздействий демонстрируют более высокие темпы развития этих качеств и способностей?

Спортивная практика и проведенные исследования свидетельствуют, что различия в биологическом развитии детей, начинающих заниматься спортом, значительно усложняют использование данных оценки их физических способностей к занятиям, поэтому они могут быть использованы лишь как ориентировочные. Надежность прогнозирования спортивных достижений значительно возрастает, если брать за основу темпы роста показателей подготовленности. Это прогностически более надежный критерий, чем данные исходного тестирования при наборе в группу. Исключительно важна «реактивность» организма спортсмена, то есть степень адаптационного ответа на предъявленную нагрузку. К сожалению, на практике очень редко встречаются дети с одинаково высокими исходными данными и темпами изменения их в прогрессивную сторону в процессе занятий специально организованной двигательной деятельностью.

По исходным результатам начинающего легкоатлета нельзя уверенно судить о его дальнейших спортивных перспективах. Удовлетворительный прогноз может быть осуществлен по темпам прироста основных показателей подготовленности только через первые полтора – два года занятий спортом, причем с обязательным учетом степени адекватности используемых тренирующих воздействий.

Важно учитывать и темпы возрастного созревания организма. У так называемых «акселератов» исходный уровень показателей может быть выше, и темпы их прироста на начальных этапах занятий могут быть весьма высоки, однако в дальнейшем они в большинстве случаев существенно снижаются. У «ретардантов», напротив, вначале для физического развития характерно некоторое запаздывание, однако со временем его достигнутый уровень часто оказывается выше, чем у «акселератов».

С позиции прогностической значимости выстраивается следующая иерархия факторов, подлежащих учету в исходной проверке способностей юных легкоатлетов:

- 1) наследственность (генетическая предрасположенность в целом);
- 2) антропометрические данные;
- 3) координационные предпосылки;
- 4) функциональные и физические задатки;
- 5) особенности психики.

В практике спорта утвердилось мнение, что спортивные способности во многом наследственно обусловлены. Так, в настоящее время установлено, что примерно у половины отцов рождаются сыновья, в двигательном отношении им не уступающие. То есть от детей видных спортсменов с вероятностью не ниже 50% можно ожидать демонстрации выдающихся спортивных достижений при обеспечении должных внешних условий (адекватная систематическая тренировка, правильное питание, и т.д.).

Выявлено, что надежность связи «родители – дети» несколько снижается в следующей последовательности: а) отец – сын; б) мать – дочь; в) отец – дочь; г) мать – сын. Еще более достоверная зависимость установлена между признаками дедушек и бабушек с их внуками и внучками, то есть через поколение (до 75% наследуемости). Высокая предрасположенность к двигательной активности наблюдается больше у младших братьев и сестер, чем у старших.

Наследственный фактор в значительной степени сказывается на физическом развитии и морфологических показателях (длина тела – 81%, масса тела – 78%, пропорции тела – 90%, формирование двигательных качеств – 80%). Особенно ярко наследственная зависимость проявляется в продольных размерах тела, меньше – в объемах и мышечной массе.

Функциональные возможности наследуются менее выражено, однако применительно к большинству наиболее существенных для легкой атлетики показателей (аэробная и анаэробная энергопроизводительность, максимальная

вентиляция легких, пиковый уровень лактата в крови, аэробная мощность, максимальное потребление кислорода, максимальный кислородный долг, состав мышечной ткани, окислительный потенциал мышц, окисление липидных субстратов, прирост функциональных возможностей под влиянием спортивной тренировки – адаптационный резерв, и др.) отмечается высокая или средняя генетическая обусловленность. В свете учета значимости передаваемых по наследству функциональных особенностей можно заключить, что скоростные и скоростно-силовые способности, а также скоростная выносливость в значительной степени генетически обусловлены. Наследственность вносит высокий вклад и в уровень развития и координационных способностей.

Каждая легкоатлетическая дисциплина предъявляет определенные требования к тотальным размерам тела, и особенно – к конституциональным пропорциям сильнейших спортсменов. Поэтому при оценке перспектив занятия легкой атлетикой один из значимых критериев – выявление соответствия телосложения возможности достижения высоких результатов в избранной соревновательной дисциплине.

Применительно к отдельным легкоатлетическим дисциплинам на этот счет имеются свои особенности, но существуют и общие положения, к которым следует отнести:

- относительно длинные конечности (особенно нижние);
- относительно узкий таз;
- специфический для соревновательной дисциплины ростовой параметр и росто-весовой индекс;
- так называемое «тонкое колено» (в поперечном измерении);
- высокие своды стопы;
- низкий удельный вес жировой ткани;
- крепкое и длинное ахиллово сухожилие.

Как видно, большинство из перечисленных признаков относится к морфологии костной ткани, к строению скелета. Поэтому понятно, что

скелетные особенности в первую очередь должны интересовать тренера при изучении антропометрических данных юного легкоатлета.

Природная предрасположенность к выполнению специфических для данного вида соревновательной деятельности движений, их экономичность, внешняя легкость, незакрепощенность, умение расслаблять мышцы в нужные фазы двигательного акта, быстрое овладение новыми двигательными умениями и навыками – все это имеет очень большое значение, подлежит учету при отборе перспективных юных бегунов, прыгунов и метателей.

При оценке координационных способностей на практике можно отказаться от сложных методов, ограничившись наблюдениями за отбираемыми детьми в процессе занятий.

В качестве примера можно привести следующий подход, эффективно используемый при отборе юных легкоатлетов. Как известно, любому бегуну, прыгуну или метателю исключительно важно обладать природной согласованностью движений маховыми и опорными звеньями в локомоторных или бросковых движениях. В этой связи необходимо оценивать умение использовать в движениях так называемые «реактивные» и внешние силы, а не только чисто механическую энергию мышечного сокращения.

Для этого производят следующие действия:

а) измеряют результативность броска или прыжка, время преодоления отрезка беговой дистанции в условиях, когда юный спортсмен может выполнять движения только либо преимущественно за счет активных мышечных усилий («выключая» маховые движения, изменяя условия опорного взаимодействия и инерционные проявления, уменьшая длину разбега перед прыжком или убирая его вовсе перед выполнением финального движения в метаниях);

б) измеряют результативность в обычных (привычных) условиях выполнения того же упражнения;

в) определяют разницу в результативности, которая и характеризует умение использовать «внешние» силы.

Характеристики различных сторон функциональной и физической подготовленности занимающихся традиционно являются центральными для тренера при спортивном отборе юных легкоатлетов. Вместе с тем при оценке уровня их развития зачастую совершаются грубые методические ошибки, путается диагностическую ценность изучаемых показателей с их прогностической ценностью.

Основной ошибкой в оценке функциональных и физических задатков является примитивизированный подход к тестированию способностей юных спортсменов. Выражается это в том, что если в будущем нужны спринтеры, то и отбираются среди новичков лучшие в основном по результатам в беге на коротких отрезках, а также по результатам в ряде сходных в координационном отношении контрольных упражнений. То же происходит и в других легкоатлетических дисциплинах. Такой подход принципиально неверен. Результаты новичков в большинстве видов соревновательной деятельности и в контрольных упражнениях, естественно, невысоки, и их может обеспечивать не специфический комплекс двигательных и функциональных возможностей (как это бывает у спортсменов высокой квалификации), а доминирующее развитие одного качества (в частности – силы). В возрастной зоне отбора силовой потенциал, накапливаемый «акселератами» прежде всего, может компенсировать недостаток координационных способностей, способностей к расслаблению действующей мускулатуры, к совершенствованию быстроты и выносливости. Таким образом, тренер может пытаться измерять одно качество, а информацию при этом получать совершенно о других свойствах организма, не имеющих выраженного прогностического значения, поскольку взрослые спортсмены разной квалификации по этим характеристикам почти не отличаются друг от друга, отличаясь совсем по другим параметрам. В этой связи следует очень внимательно относиться к выбору индикаторных показателей тех качеств, которые важны для сильнейших представителей избранного вида легкоатлетической программы. В большинстве случаев такие прогностически значимые индикаторы спортивной наукой определены.

Другое необходимое условие – наличие оценочных эталонов, которые тоже в основном разработаны.

Психические особенности (темперамент, склонности и особенности характера, мотивация, волевые качества), к сожалению, не стали до настоящего времени для значительного числа тренеров предметом изучения при отборе юных спортсменов. В какой-то мере, это – следствие недостаточной теоретической и практической разработанности вопроса. В результате многие годы тренеры тратят на работу со спортсменами, способными к преодолению лишь «детских» психологических трудностей, как на тренировках, так и в соревнованиях.

Вместе с тем возможности спортивно-психологического отбора существуют, хотя и следует учитывать, что пока основные выводы можно сделать только по прошествии значительного времени занятий (1 – 2 года) после установления первого контакта тренера с учеником. Если за это время наставник убеждается, что достаточно быстрый, сильный и ловкий ребенок не выделяется среди других силой характера, то не приходится далее питать иллюзий на результаты будущей совместной работы с таким мальчиком или девочкой.

Психологическая оценка обычно проводится по трем основным направлениям: психолого-педагогическое, психофизиологическое и психическое. В первом случае речь идет о фиксированных наблюдениях, опросниках, тестах самооценки и т.д. Во втором случае – о методах, отражающих психофизиологические состояния спортсмена в тренировке или на соревнованиях (регистрация различных двигательных реакций, а также тремора или кожно-гальванической реакции до и после нагрузки). В третьем случае – о методах, позволяющих диагностировать уровень психических качеств (быстрота и точность реакций, устойчивость внимания, точность двигательных восприятий).

Наряду с перечисленным выше существует один общий критерий, по которому можно в значительной степени установить пригодность к

спортивной деятельности с психологической точки зрения – это отношение ребенка к соревнованиям и единоборствам во всем их многообразии. Дети, проявляющие активный и стойкий интерес к состязательному соперничеству, всегда должны привлекать внимание тренера. Иногда подобный интерес завуалирован застенчивостью, стеснительностью, боязнью показаться неуспешным. Такую «боязнь соревнований» достаточно легко распознать на тренировках. Но вот если боязнь – подлинная и связана с нежеланием максимально «выкладываться» в соревновательной борьбе, то это должно насторожить наставника, поскольку из слабохарактерного, безвольного, плохо «мотивированного», хотя и подающего надежды с других сторон занимающегося никогда не вырастет высококвалифицированный спортсмен.

Организуя отбор юных легкоатлетов к специализации в различных легкоатлетических дисциплинах, администрации и тренерско-преподавательскому составу физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов, целесообразно установить контакт с РЦОПСЛА (при его наличии в соответствующем регионе). Независимая оценка спортивной перспективности занимающихся по итогам динамических обследований с использованием имеющегося в распоряжении специалистов РЦОПСЛА диагностического инструментария позволяет существенным образом объективизировать процесс спортивного отбора и минимизировать риски, связанные с принятием неадекватных решений лицами, по тем или иным причинам лично заинтересованными в «продвижении» на последующие этапы спортивной подготовки занимающихся с заведомо ограниченным спортивным потенциалом.

Кроме того, индивидуально ориентированные рекомендации, выработанные на основе результатов регулярных обследований спортсменов в условиях РЦОПСЛА, позволят более обоснованно определять предпочтительность той или иной легкоатлетической специализации занимающихся после освоения относительно стандартизированной программы учебно-тренировочных занятий на ЭНП.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Методические рекомендации по организации центров отбора и ориентации спортсменов (на примере Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ)

На современном этапе развития спорта в Российской Федерации организацию деятельности центров отбора и ориентации спортсменов (далее – Центры оценки спортивной перспективности, Центры) следует рассматривать как действенный способ повышения эффективности процесса формирования контингента лиц, занимающихся определенными видами спорта по программам спортивной подготовки в организациях, ее осуществляющих.

Ключевыми условиями обеспечения эффективности функционирования Центров оценки спортивной перспективности являются:

1) обеспечение регионального масштаба их работы (сфера деятельности создаваемого Центра оценки спортивной перспективности должна распространяться на всю территорию соответствующего субъекта Российской Федерации, для которого профильные применительно к деятельности Центра виды спорта определены Минспортом России в качестве базовых);

2) обеспечение относительной независимости функционирования создаваемого Центра оценки спортивной перспективности (прежде всего – от вызывающего конфликт интересов влияния представителей тренерского состава партнерских организаций, осуществляющих спортивную подготовку, а также от возможного аналогичного влияния отдельных представителей учредителей этих организаций);

3) создание Центров оценки спортивной перспективности на базе образовательных или научных организаций, обладающих необходимым научно-методическим потенциалом, что подразумевает:

- наличие квалифицированных научно-педагогических кадров, в полной мере ориентирующихся в специфике теории и методики избранного вида спорта, заинтересованных и готовых к практической работе по формированию контингента лиц, проходящих спортивную подготовку в регионе;

- наличие надежного научно-методического задела для разработки необходимого в практической работе Центра организационного и педагогического инструментария (организационных нормативных документов, выстраивающих взаимодействие с партнерскими организациями, осуществляющими спортивную подготовку, а также учетных и оценочных регламентов, устанавливающих порядок обследования спортсменов и обработки полученной в его ходе информации);

- наличие подготовленных волонтеров (прежде всего – из числа студентов и аспирантов физкультурных вузов, а также из числа лиц, обучающихся на факультетах и отделениях физического воспитания и спорта в непрофильных вузах и образовательных учреждениях среднего профессионального образования);

- наличие необходимого аппаратного обеспечения и подготовленных кадров для проведения лабораторной части этапных испытаний обследуемых спортсменов (спортсменок);

4) наличие достаточно надежных источников финансирования деятельности Центра оценки спортивной перспективности на начальном этапе его работы (по линии финансирования органами государственной или муниципальной власти в сфере физической культуры и спорта, за счет получения научных грантов, спонсорской поддержки и других внебюджетных источников) с постепенным переходом на частичную или полную самокупаемость на условиях хозяйственно-договорного (заказного) характера взаимодействия с партнерскими организациями, осуществляющими спортивную подготовку по соответствующим видам спорта в регионе;

5) постепенное объединение региональных Центров оценки спортивной перспективности по определенным видам спорта в

общероссийскую систему таких центров при наделении ведущей ролью одного из региональных центров, выполняющего в дальнейшем функции головного в научно-методическом обеспечении работы остальных центров и аккумулирующего информацию о наиболее перспективных представителях соответствующего вида спорта в масштабах всей страны.

Разработку необходимой нормативной документации, предваряющей создание Центра оценки спортивной перспективности и выстраивание его практического взаимодействия с партнерскими организациями, предлагается осуществлять с использованием в качестве образца разработанного нами и прошедшего всестороннюю апробацию комплекта документов, регламентирующих взаимодействие Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ и организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов в городе Москве (приложение В).

В частности, взаимодействие Центра оценки спортивной перспективности и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта в регионе, рекомендуется основывать на следующих документах:

- Организационный регламент деятельности Центра;
- соглашения Центра с партнерскими организациями (с каждой в отдельности либо пакетно);
- Порядок работы Центра по заявкам партнерских организаций.

Оценка перспективности спортивного резерва подразумевает периодическое (один раз в полгода либо, как минимум, один раз в год – желательно в состоянии набранной спортивной формы) комплексное обследование спортсменов в условиях Центра по заявкам партнерских организаций с использованием заранее разработанных, апробированных и официально утвержденных регламентов учета и оценки релевантных показателей:

- а) важнейших с учетом специфики соревновательной деятельности антропометрических;

б) адекватно характеризующих различные стороны специальной спортивной подготовленности;

в) отражающих используемые объемы и структуру тренирующих воздействий;

г) оценивающих функциональное состояние обследуемых лиц с позиции реагирования организма на осваиваемые тренировочные нагрузки.

Таким образом, на начальном этапе работы Центра оценки перспективности основные усилия его сотрудников должны быть сосредоточены на разработке и отладке соответствующих учетных и оценочных регламентов.

В качестве образцов предлагается использовать разработанные нами учетные и оценочные регламенты, прошедшие успешную апробацию в деятельности Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ (приложения Г – Ж).

К имеющим принципиальное значение отличительным особенностям разрабатываемых учетных и оценочных регламентов относятся:

а) конкретный характер и однозначность толкования предлагаемого протокола всеми участниками контрольных испытаний;

б) выбор действительно значимых (валидных, то есть обладающих метрологической надежностью, а также логической и эмпирической прогностической информативностью) контрольных показателей по каждому из направлений оценивания спортивной перспективности спортсменов;

в) должное комбинирование в протоколах обследования методов экспертного оценивания и методов, предусматривающих прямые измерительные процедуры (при этом используемый инструментарий не должен включать неэтичные и излишне обременительные для обследуемых лиц процедуры);

г) наличие системы дифференцированных количественных и качественных оценок по каждому из контрольных показателей;

д) наличие комплектов учетных форм для визуализированного отображения в подбираемых установленным способом нормированных оценочных матрицах зарегистрированных в процессе контрольных испытаний индивидуальных данных обследуемых лиц для быстрого, надежного и удобного в восприятии профилирования зафиксированных параметров в каждом из контролируемых направлений;

е) приоритетность графических, а не таблично-цифровых вариантов отображения индивидуальных параметров обследуемых лиц;

ж) создание условий для удобного и быстрого фиксирования направленности и величины (выраженности) сдвигов в индивидуальных параметрах обследуемых лиц между контрольными сессиями;

и) надежное архивирование индивидуальных данных, полученных в процессе обследования, в электронном информационном банке с исключением несанкционированного доступа к ним.

Регулярное этапное обследование спортсменов в условиях Центра оценки спортивной перспективности должно осуществляться с ориентацией на следующие отправные положения:

а) управление ходом контрольных испытаний на принципах единоначалия ответственным за тестирование лицом, уполномоченным на то руководством Центра (включая определение им порядка прохождения отдельных видов испытаний каждым из обследуемых лиц);

б) предварительный сбор всей необходимой исходной информации об обследуемых лицах до начала проведения этапных контрольных испытаний (включая сведения о текущей спортивной результативности и осваиваемых занимающимися объемах тренировочных нагрузок);

в) обязательное личное присутствие уполномоченного представителя партнерской организации во время обследования (в том числе для обеспечения должной мотивации обследуемых лиц к полноценной демонстрации своих физических и иных оцениваемых возможностей);

г) обеспечение состязательного характера и соревновательных условий проведения контрольных испытаний, оценивающих физические возможности обследуемых лиц;

д) широкое привлечение к обслуживанию организуемых контрольных испытаний волонтеров Центра, заблаговременно прошедших инструктаж под руководством ответственного за тестирование (в том числе к подготовке и заполнению учетных оценочных форм, организации и непосредственному проведению тестирования, приему и сопровождению обследуемых лиц во время нахождения на обследовании в Центре).

По завершении очередного этапного обследования на каждого спортсмена (спортсменку) должно быть подготовлено персонифицированное экспертное заключение, содержащее обоснованную текущую оценку его (ее) спортивной перспективности. Такие заключения должны составляться в соответствии с разработанным и утвержденным регламентом их подготовки. В качестве возможного примера рекомендуется использовать разработанный и успешно апробированный нами Регламент подготовки персонифицированных заключений о спортивной перспективности легкоатлетов, специализирующихся в различных легкоатлетических дисциплинах (приложение И).

Исходная оценка спортивной перспективности лиц, проходящих спортивную подготовку на ЭНП, должна осуществляться не ранее чем через 1 – 1,5 года после начала регулярных занятий при обеспечении должного характера осваиваемых тренирующих воздействий.

Для создания условий к этому представляется желательным своевременное доведение до административно-управленческого и тренерского составов партнерских организаций (при необходимости с разработкой специалистами Центра оценки спортивной перспективности) методических рекомендаций по целесообразной методике начальной подготовки и порядку многоэтапного отбора в соответствующих видах спорта (пример применительно к легкой атлетике представлен в приложении А).

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Регламент взаимодействия Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ и организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов

Взаимодействие Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ и организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов в городе Москве, основывается на следующих документах:

- Организационный регламент деятельности Центра;
- соглашения Центра с партнерскими организациями;
- Порядок работы Центра по заявкам партнерских организаций.

Тексты указанных документов представлены ниже. При этом для примера приведен текст лишь одного из соглашений с партнерскими организациями.

Утверждаю

Руководитель Центра

_____ В.Б. Зеличенко

24 июня 2019 г.

**Организационный регламент деятельности
Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва
при Российском государственном университете физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)**

1. Общие положения

1.1 Центр оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва (далее – Центр) представляет собой утвержденную Ректором

Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» (далее – Университет, Ректор) по представлению заведующего кафедрой теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина (далее – Кафедра) исследовательскую группу (далее – Группа), образованную на условиях добровольного вхождения в нее лиц профессорско-преподавательского состава, сотрудников учебно-вспомогательного и учебно-производственного персонала Кафедры, а также сотрудников других учебных и научных подразделений Университета и отдельных обучающихся Университета.

1.2 Организуя свою работу, Центр основывается на нормах Устава Университета и Положения о Кафедре, в частности на том, что к предмету деятельности Университета относится содействие распространению инновационных практик, обеспечение практического внедрения результатов интеллектуальной деятельности Университета, в Университете выполняются прикладные научные исследования, экспериментальные разработки, осуществляется инновационная деятельность, экспертные, консультативные и аналитические работы и услуги, а к основным функциям (обязанностям) Кафедры относится установление связей с физкультурными, спортивными, оздоровительными, образовательными организациями, учреждениями, клубами, школами и т.д. в целях обобщения и распространения передового опыта и оказание им научно-методической помощи в установленном Университетом порядке.

2. Цели и задачи Центра

Целями деятельности Центра являются:

- разработка пригодного для последующего расширенного использования в регионах Российской Федерации эффективного механизма независимой оценки спортивной перспективности легкоатлетов, входящих в группу спортивного резерва;

- оказание научно-методической помощи физкультурно-спортивным организациям, осуществляющим спортивную подготовку легкоатлетов в городе Москве, в оценке спортивной перспективности контингента занимающихся на этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного (этапа спортивной специализации).

К основным задачам Центра относятся:

- проведение научно-исследовательских и методических разработок, направленных на формирование эффективного механизма независимой оценки спортивной перспективности легкоатлетов, входящих в группу спортивного резерва (приоритетное внимание уделяется лицам, проходящим спортивную подготовку на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства), в условиях Центра;

- взаимодействие с физкультурно-спортивными организациями, осуществляющим спортивную подготовку легкоатлетов в городе Москве, в вопросах оценки перспективности спортсменов, входящих в группу спортивного резерва;

- сбор необходимой информации о спортсменах и их тестирование в условиях Центра в соответствии с разработанными Центром оценочными процедурами по заявкам партнерских физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов в городе Москве;

- подготовка персонифицированных заключений по итогам оценивания перспективности легкоатлетов, входящих в группу спортивного резерва, передача персонифицированных заключений заказчикам;

- аккумулярование собираемой информации, ее систематизация и обобщение, аналитическая работа с накопленными базами данных, в том числе в ходе проведения прикладных научных исследований по планам Кафедры и Университета;

- выполнение функций головного научно-методического Центра в процессе и после формирования сети аналогичных Центров в регионах Российской Федерации.

3. Управление Центром и финансирование его работы

3.1 Центр не является самостоятельным структурным подразделением Университета.

3.2 Возглавляет Центр и координирует его работу назначаемый приказом Ректора руководитель Центра в лице руководителя научно-исследовательской работы по теме «Разработка научно обоснованных предложений по научному и методическому обеспечению, по управлению деятельностью центров отбора и ориентации спортсменов (на примере Центра оценки перспективности спортсменов в легкой атлетике).

3.3 Работа лиц профессорско-преподавательского состава Кафедры в составе Группы относится к научной и/или методической работе и в качестве таковой учитывается в установленном в Университете порядке.

3.4 Финансирование Центра осуществляется в рамках государственного задания Министерства спорта Российской Федерации на выполнение научно-исследовательской работы «Разработка научно обоснованных предложений по научному и методическому обеспечению, по управлению деятельностью центров отбора и ориентации спортсменов (на примере Центра оценки перспективности спортсменов в легкой атлетике)».

4. Права Центра

Центр имеет право:

- допускать или не допускать к обследованию заявляемых партнерскими физкультурно-спортивными организациями лиц;
- запрашивать у обследуемых лиц и заявивших их к обследованию партнерских физкультурно-спортивных организаций информацию, необходимую для выработки объективных оценочных заключений и осуществления деятельности Центра в целом;

- вносить руководству Университета предложения по совершенствованию организации научной и научно-методической работы в Университете, сформулированные на основе опыта работы Центра;

- привлекать к работе Центра волонтеров из числа сотрудников и обучающихся Университета.

5. Ответственность Центра

Центр обеспечивает:

- допуск к обследованию направляемых заказчиками лиц только при наличии документально подтвержденного отсутствия медицинских противопоказаний к тестированию их физической (функциональной) подготовленности или с присутствием на всех устанавливаемых Центром испытаниях тренеров, официально руководящих спортивной подготовкой обследуемых лиц и несущих личную ответственность за их жизнь и здоровье;

- осуществление тестирования обследуемых лиц только на объектах спорта и в лабораторных условиях, соответствующих требованиям безопасности;

- использование во время проводимого обследования способов, гарантирующих гуманное отношение к обследуемым лицам и всесторонний учет их индивидуальных психофизиологических особенностей;

- объективность и сохранность полученных в ходе обследования персональных данных;

- обеспечение защиты персональных данных в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и соответствующими локальными нормативно-правовыми актами Университета;

- своевременную подготовку и передачу заказчикам в конфиденциальной форме персонифицированных заключений с оценкой спортивной перспективности обследованных лиц.

6. Взаимодействие со структурными подразделениями Университета, органами государственной и муниципальной власти, иными внешними организациями

6.1 В процессе своей деятельности Центр вступает во взаимодействие со структурными подразделениями Университета, органами государственной и муниципальной власти, иными внешними организациями через руководителя НИР в установленном в Университете порядке.

6.2 Взаимодействие Центра с организациями, осуществляющими спортивную подготовку легкоатлетов, регламентируется настоящим Положением, соглашениями о сотрудничестве и совместной деятельности, связанной с использованием возможностей Центра, между Центром и такими организациями, а также подготавливаемым руководителем НИР и утвержденным Ректором Порядком работы Центра.

7. Заключительная часть

Деятельность Центра может быть прекращена приказом Ректора, в том числе в соответствии с вносимым руководителем Центра проектом такого приказа, только после полного урегулирования всех возникших спорных вопросов с теми юридическими лицами, с которыми Центр вступил ранее во взаимодействие.

Соглашение

о сотрудничестве и совместной деятельности

№ 03

30 августа 2019 г.

Центр оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ, именуемый в дальнейшем Центр, в лице руководителя Центра Зеличенка Вадима Борисовича, действующего на

основании Положения о Центре, с одной стороны, и Спортивная школа олимпийского резерва ГБУ «МГФСО» Москомспорта по легкой атлетике, именуемая в дальнейшем СШОР, в лице директора Трушина Юрия Викторовича, действующего на основании Положения о СШОР, с другой стороны, совместно именуемые в дальнейшем Стороны, заключили Соглашение о нижеследующем:

1. Предмет соглашения

1.1 Стороны договорились оказывать взаимные услуги, осуществлять обмен информацией, участвовать в совместном проекте по оценке спортивной перспективности лиц, входящих в группу спортивного резерва по легкой атлетике (приоритетно – лица, проходящие спортивную подготовку на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства») на взаимовыгодных условиях и на безвозмездной основе (далее – Проект).

1.2 Стороны берут на себя поиск дополнительных партнеров, потенциально заинтересованных в участии в Проекте.

1.3 Стороны могут оказывать друг другу все виды организационной помощи на взаимосогласных условиях.

1.4 Стороны производят приоритетный взаимообмен научной, научно-методической и иной информацией, если это не противоречит ранее принятым обязательствам Сторон и действующему законодательству.

1.5 Стороны имеют право отказываться от предложений, если предлагаемые условия невыгодны, или если Сторона не имеет возможности выполнить данное поручение надлежащим образом.

2. Ответственность Сторон

2.1 Стороны обязуются не разглашать конфиденциальные сведения, которые стали известны в процессе совместной деятельности, руководствоваться действующим законодательством в области защиты персональных данных.

2.2 Стороны обеспечивают соблюдение медицинских норм и норм безопасности в процессе реализации Проекта.

2.3 Стороны обязуются своевременно передавать друг другу все материалы, необходимые для осуществления взаимных обязательств в рамках Проекта и других видов совместной деятельности.

2.4 Стороны придерживаются утвержденного Порядка работы Центра по заявкам организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов в городе Москве, а также по заявкам спортивной сборной командой Российской Федерации по легкой атлетике (группа резерва), члены которой проходят этапное комплексное обследование в Университете, норм Положения о Центре и иных утвержденных регламентирующих документов в рамках Проекта. Несоблюдение одной из Сторон норм утвержденных регламентов в рамках Проекта является основанием для отказа другой Стороны выполнять сопряженные нормы регламентов в части оказания взаимно согласованных услуг и информационного обмена.

2.5 Стороны обязуются рекламировать деятельность друг друга в форме и объемах, согласованных друг с другом.

3. Форс-мажорные обстоятельства

3.1 При наступлении обстоятельства невозможности полного или частичного исполнения одной из Сторон обязательств по настоящему Соглашению в силу не зависящих от Сторон обстоятельств срок исполнения обязательств сдвигается соразмерно времени, в течение которого будут действовать данные обстоятельства.

3.2 Сторона, для которой создалась невозможность исполнения обязательств по настоящему Соглашению, должна о наступлении и прекращении обстоятельств, препятствующих исполнению обязательств, извещать другую Сторону в срок не позднее двух недель.

3.3 Наличие указанных выше обстоятельств должно быть подтверждено документально.

4. Прочие условия

4.1 Стороны примут все меры к разрешению всех споров и разногласий, могущих возникнуть в процессе совместной деятельности на основании настоящего Соглашения, дружественным путём.

4.2 В случае если Стороны не договорятся, все споры и разногласия решаются в соответствии с действующим законодательством.

5. Срок действия соглашения

5.1 Настоящее Соглашение вступает в силу с даты его подписания обеими Сторонами и действительно в течение двух лет.

5.2 Соглашение может быть расторгнуто с письменного уведомления и прекращает действие через два месяца со дня направления другой Стороне уведомления о прекращении Соглашения. В таком случае условия расторжения Соглашения определяются по взаимному согласию Сторон.

6. Общие положения

6.1 Споры и разногласия, касающиеся настоящего Соглашения, решаются путем переговоров или в установленном законодательством порядке.

6.2 Все изменения и дополнения к настоящему Соглашению действительны только в том случае, если они сделаны в письменном виде и подписаны уполномоченными на то лицами обеих Сторон.

6.3 Настоящее Соглашение составлено в двух экземплярах, причём оба экземпляра имеют одинаковую юридическую силу.

Руководитель Центра

_____ / В.Б. Зеличенко /

Фамилия И.О.

Директор СШОР ГБУ «МГФСО»

_____ / Ю.В. Трушин /

Фамилия И.О.

Утверждаю

Руководитель Центра

В.Б. Зеличенок

24 июня 2019 г.

Порядок работы

Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) по заявкам организаций, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов в городе Москве, и заявкам спортивной сборной команды Российской Федерации по легкой атлетике (группа резерва)

1. Функционирующий на базе Университета Центр оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва (далее – Центр) принимает заявки на участие в мероприятиях, связанных с оценкой перспективности легкоатлетов, только от тех физкультурно-спортивных организаций города Москвы, с которыми РГУФКСМиТ предварительно заключил Соглашение о сотрудничестве и совместной деятельности, связанной с использованием возможностей Центра (далее – Партнерские организации, Соглашение). До заключения Соглашения администрация Партнерской организации должна быть ознакомлена с Положением о Центре и настоящим Порядком работы Центра. Кроме того, Положение о Центре и настоящим Порядок работы Центра размещаются в открытом доступе на странице кафедры теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина на официальном Интернет-сайте РГУФКСМиТ.

2. Центр силами своих специалистов осуществляет независимую экспертизу и оценку спортивной перспективности лиц, занимающихся легкой атлетикой на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства, имеющих стаж занятий легкой атлетикой не менее двух лет. Персонифицированные заключения

подготавливаются на основе использования разработанных Центром оценочных процедур и испытаний по отношению к обследуемым лицам. Персонифицированные заключения, подготавливаемые по разрабатываемым Центром технологическим схемам, передаются администрации Партнерских организаций в конфиденциальной форме вместе с результатами, полученными с использованием оценочных процедур и испытаний, а также их интерпретацией на основе разрабатываемых Центром оценочных критериев.

3. Партнерская организация обеспечивает участие заявленных спортсменов в обследованиях, их актуальный медицинский допуск, необходимую экипировку, адекватное используемым испытаниям текущее функциональное состояние (обусловленное, в том числе, обязательным наличием не менее чем одного дня отдыха в тренировочно-соревновательном процессе перед днем обследования), должную мотивацию к полной демонстрации своих возможностей, присутствие во время обследования представителей администрации Партнерской организации и/или личных тренеров спортсменов, несущих персональную ответственность за их жизнь и здоровье (далее – Представителей).

4. Специалисты Центра не осуществляют своими силами подготовку обследуемых лиц к оценочным процедурам и испытаниям (не руководят преднагрузочной разминкой и постнагрузочной заминкой спортсменов, гигиеническими процедурами с их участием до и после испытаний, и т.д.), но при этом создают необходимые на то условия (предоставляют время, необходимый инвентарь, раздевалки, душевые, и т.д.). Подготовка обследуемых лиц к оценочным процедурам и испытаниям возлагается на Представителей.

5. Обследования проводятся на спортивных объектах и в лабораторных условиях, как правило, на базе РГУФКСМиТ с участием специалистов Центра, уполномоченных на то руководителем Центра с назначением ответственного за проведение оценочных процедур и испытаний сотрудника Центра (далее – Ответственный за тестирование). Кандидатуры таких специалистов

руководитель Центра с Партнерскими организациями согласовывать не обязан. Руководитель Центра единолично определяет состав специалистов, привлекаемых к оценочным мероприятиям, и несет персональную ответственность за их квалификационный уровень. В качестве помощников к проведению обследований привлекаются подготовленные Центром волонтеры из числа студентов и аспирантов РГУФКСМиТ.

6. Перед проведением обследований специалисты Центра проводят инструктаж обследуемых лиц, их ознакомление с установленными регламентами оценочных процедур и испытаний.

7. В процессе обследования по совместному решению специалистов Центра и Представителей в качестве отдельных результатов обследования могут быть засчитаны спортивные результаты или контрольные показатели обследуемых лиц, официально зарегистрированные сторонними лицами не ранее чем за 3 месяца до испытаний, проводимых специалистами Центра, с соответствующим документальным подтверждением таких спортивных результатов или контрольных показателей. Результаты, показанные на соревнованиях, учитываются, если эти соревнования включены в официальный календарный план Всероссийской федерации легкой атлетики или Федерации легкой атлетики города Москвы.

8. В отдельных случаях без сопровождения Представителями к участию в обследовании могут быть допущены заявленные Партнерской организацией спортсмены, имеющие опыт участия в обследованиях, проводимых специалистами Центра. Решение принимает Ответственный за тестирование. Обязательным условием принятия положительного решения в этом случае является наличие актуального документа о медицинском допуске обследуемых лиц к спортивным занятиям. Если это признано целесообразным Сторонами, в отдельных случаях спортсмены, участвующие в обследовании, могут повторно пройти обследование с целью достижения более высоких результатов в контрольных показателях.

9. Оценочные процедуры и испытания обследуемых лиц осуществляются в соответствии с разрабатываемыми Центром регламентами. Очередность и формат участия обследуемых в серии оценочных процедур и испытаний определяет Ответственный за тестирование. Для дополнительной мотивации обследуемых к полной демонстрации своих возможностей условия тестирования максимально приближаются к условиям соревнований.

10. При явном отсутствии стремления к демонстрации максимальных возможностей обследуемый спортсмен решением Ответственного за тестирование по представлению специалистов Центра может быть отстранен от оценочных процедур и испытаний с информированием об этом администрации Партнерской организации.

11. Вместе с заявкой на участие спортсменов в обследованиях Партнерская организация через своего Представителя (Представителей) представляет подготовленную с соблюдением соответствующего регламента информацию об осваиваемых спортсменами тренировочных нагрузках. Непредставление такой информации либо ее представление в некорректном виде является основанием для отклонения Центром заявки Партнерской организации на участие соответствующих спортсменов в оценочных мероприятиях.

12. Центр обеспечивает хранение собранной в процессе обследований информации на электронных носителях, в том числе для использования в ходе динамических наблюдений за обследуемыми лицами. Конфиденциальный характер использования такой информации Центром гарантируется. Ее опубликование в научных целях возможно исключительно в обобщенном виде и/или при соблюдении принципа анонимности по отношению к обследуемым лицам, Представителям и Партнерским организациям.

13. Форма заявки Партнерской организации на участие спортсменов в оценочных мероприятиях Центра представлена ниже.

Заявка

_____ (название Партнерской организации)

на участие спортсменов в оценочных мероприятиях Центра оценки перспективности легкоатлетического спортивного резерва при РГУФКСМиТ

Просим в период с «___» _____ 20__ по «___» _____ 20__ осуществить оценочное обследование (предварительно согласовав с нами точные даты его проведения) следующих спортсменов:

№	Фамилия, имя спортсмена	Пол (м, ж)	Дата рождения	Фамилия, инициалы тренера	Стаж спорт. занятий (в скобках – лег. атлет.), лет	Спорт. квалификация	Группа, год подготовки	Основная спорт. дисциплина	Основная соревноват. дисциплина

Подтверждаем актуальный медицинский допуск всех вышеперечисленных спортсменов к спортивным занятиям и участию в соревнованиях, их минимальный двухлетний тренировочный стаж.

Представителями нашей организации, сопровождающими спортсменов во время оценочного обследования, назначаются (указать ФИО, контактные номера телефонов): _____ .

Вышеуказанные Представители с Порядком работы Центра по заявкам спортивных организаций знакомы.

Информация об осваиваемых спортсменами тренировочных нагрузках, подготовленная с соблюдением соответствующего регламента Центра, прилагается к заявке (или) будет представлена Представителями перед обследованием (выбрать или подчеркнуть нужное).

Руководитель

_____ (подпись)

_____ (Фамилия И.О.)

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Регламент

учета и оценки антропометрических данных обследуемых легкоатлетов

Утверждаю

Руководитель Центра оценки
перспективности легкоатлетического
спортивного резерва при РГУФКСМиТ

_____ В.Б. Зеличенко

09 сентября 2019 г.

Регламент

учета и оценки антропометрических данных обследуемых легкоатлетов

На основе содержания поступивших от партнерских организаций заявок на обследование спортсменов Ответственным за тестирование до прибытия обследуемых лиц в Центр формируются индивидуальные протоколы для каждого из привлекаемых экспертов.

Протоколы по форме 1-А (рисунок Г.1) частично заполняются Ответственным за тестирование персональными сведениями из поступивших заявок в верхней части формы и распечатываются.

Организация _____ Тренер _____ Дата «__» _____ 201__ Эксперт _____ Спортсмен (ка) _____ Общий стаж занятий спортом ____ (лет) Стаж занятий легкой атлетикой ____ (лет) Пол М Ж Дата рождения _____ Возраст ____ (полных лет) Оценка биологич. возраста ____ (лет) Спорт. квалификация _____ _____ Группа спорт. подготовки _____ Основная спорт. дисциплина _____ Основная сор. дисциплина _____		
№	Диагностируемый признак	Экспертная оценка (0,1,2)
1	Соответствие роста и росто-весового индекса модельным диапазонам для элитных представителей соответствующей легкоатлетической дисциплины либо уверенно диагностируемое наличие предпосылок к выходу на модельные значения на завершающих этапах многолетней спортивной подготовки	
2	Относительно длинные конечности (применительно к метанию молота показатель не является значимым, без оценки)	
3	Относительно узкий таз (применительно к метанию молота показатель не является значимым, без оценки)	
4	«Тонкокостность» – относительная «легкость» скелета (применительно ко всем видам метаний показатель не является значимым, без оценки)	
5	Биомеханически целесообразное для основных локомоторных перемещений строение коленного сустава – так называемое «тонкое колено» (применительно к метанию молота показатель не является значимым, без оценки)	
6	Соосное сочленение бедренной и большеберцовой костей (применительно к метанию молота показатель не является значимым, без оценки)	
7	Высокий свод стопы	
8	Характерная выраженность сухожильно-связочного компонента тела	
9	Характерная мышечная топография с превалированием мышечного компонента тела над жировым компонентом	
10	Наличие специфической осанки при взаимодействии с опорой в беге, ходьбе, прыжковых упражнениях, в финальной части броскового движения (в зависимости от избранной легкоатлетической специализации) либо безусловное наличие предпосылок к ее формированию	

Примечание – 0 – признак отсутствует; 1 – признак присутствует, но выражен не явно; 2 – признак выражен явно

Рисунок Г.1 – Форма для учета антропометрических данных

Число подготавливаемых протоколов для учета антропометрических показателей каждого из спортсменов соответствует числу привлекаемых экспертов (3 человека).

При визуальном осмотре телосложения легкоатлета (легкоатлетки) обследуемые лица должны быть одеты в «короткую» спортивную форму, позволяющую экспертам сделать требуемые заключения.

В процессе визуального осмотра экспертами диагностируется наличие 10 признаков соответствия антропометрическому эталону элитного представителя избранной легкоатлетической специализации:

1) соответствие роста и росто-весового индекса модельным диапазонам для элитных представителей соответствующей легкоатлетической дисциплины либо безусловное наличие предпосылок к выходу на модельные значения на завершающих этапах многолетней спортивной подготовки;

2) относительно длинные конечности (применительно к метанию молота признак не является значимым);

3) относительно узкий таз (применительно к метанию молота признак не является значимым);

4) «тонкокость» – относительная «легкость» скелета (применительно ко всем видам метаний признак не является значимым);

5) биомеханически целесообразное для основных локомоторных перемещений строение коленного сустава – так называемое «тонкое колено» (применительно к метанию молота признак не является значимым);

6) соосное сочленение бедренной и большеберцовой костей (применительно к метанию молота признак не является значимым);

7) высокий свод стопы;

8) характерная выраженность сухожильно-связочного компонента тела;

9) характерная мышечная топография с превалированием мышечного компонента тела над жировым компонентом;

10) наличие специфической осанки при взаимодействии с опорой в беге, ходьбе, прыжковых упражнениях, в финальной части броскового движения (в зависимости от избранной легкоатлетической специализации) либо безусловное наличие предпосылок к ее формированию.

Эксперты вместе с биологическим возрастом обследуемого оценивают наличие вышеперечисленных признаков целыми баллами от 0 до 2 (0 – отсутствует; 1 – присутствует, но выражен не явно; 2 – выражен явно).

Независимые (без согласования в процессе оценивания) оценки биологического возраста и наличия признаков выставляются в форме 1-А, после чего усредняются Ответственным за тестирование с визуализацией средних значений в оценочной матрице заранее подготовленной и распечатанной им на каждого обследуемого формы 2-А (таблица Г.2) в виде индивидуального профиля с выводением интегральной оценки соответствия телосложения обследуемого лица антропометрическому эталону элитного представителя избранной легкоатлетической специализации.

Интегральная оценка определяется повторным усреднением до того усредненных экспертных оценок наличия каждого из значимых признаков. Если признак не является значимым (применительно к специализации в метаниях), его наличие не учитывается.

Полученные (с округлением до 0,1) значения интегральной оценки (ИО) интерпретируются следующим образом:

$ИО \leq 1,2$ – признание соответствия антропометрическому эталону элитного представителя избранной легкоатлетической специализации затруднено;

$1,3 \leq ИО \leq 1,6$ – имеет место частичное соответствие антропометрическому эталону элитного представителя избранной легкоатлетической специализации;

$1,7 \leq ИО$ – имеет место выраженное соответствие антропометрическому эталону элитного представителя избранной легкоатлетической специализации;

2,0 – налицо максимальное соответствие антропометрическому эталону элитного представителя избранной легкоатлетической специализации.

Результаты оценивания обследуемым лицам не сообщаются, вся значимая информация доводится до Представителей и администрации Партнерских организаций строго в конфиденциальной форме.

Организация _____ Тренер _____ Дата «__» _____ 201__ Ответственный за тестирование _____ Спортсмен (ка) _____ Общий стаж занятий спортом __ (лет) Стаж занятий легкой атлетикой __ (лет) Пол М Ж Дата рождения _____ Возраст __ (полных лет) Оценка биологич. возраста __ (лет) Спорт. квалификация _____ Группа спорт. подготовки _____ Основная спорт. дисциплина _____ Основная сор. дисциплина _____								
№	Диагностируемый признак (сокращенная формулировка)	Средняя оценка наличия признака						
		0	0,33	0,67	1	1,33	1,67	2
1	Вхождение в модельные диапазоны по росту и росто-весовому индексу							
2	Относительно длинные конечности (кроме метания молота)							
3	Относительно узкий таз (кроме метания молота)							
4	Относительная легкость скелета (кроме всех видов метаний)							
5	«Тонкое колено» (кроме метания молота)							
6	Соосное сочленение бедренной и большеберцовой костей (кроме метания молота)							
7	Высокий свод стопы							
8	Характерная выраженность сухожильно-связочного компонента							
9	Характерная мышечная топография, превалирование мышечного компонента							
10	Специфическая динамическая осанка							
Интегральная оценка соответствия телосложения антропометрическому эталону элитного представителя избранной легкоатлетической специализации (ИО)		1,63						

Индивидуальный
профиль

Рисунок Г.2 – Форма для оценки антропометрических данных (пример заполнения)

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Регламент учета и оценки параметров специальной спортивной подготовленности обследуемых легкоатлетов

Утверждаю

Руководитель Центра оценки
перспективности легкоатлетического
спортивного резерва при РГУФКСМиТ

_____ В.Б. Зеличенко

02 сентября 2019 г.

Регламент учета и оценки параметров специальной спортивной подготовленности обследуемых легкоатлетов

На основе содержания поступивших от Партнерских организаций заявок на обследование спортсменов Ответственным за тестирование до прибытия обследуемых лиц в Центр формируются индивидуальные протоколы по Форме СП (рисунок Д.1), а именно:

- заполняется верхняя часть Формы СП;
- подбирается и интегрируется в Форму СП индивидуально ориентированная на возраст обследуемого, его легкоатлетическую специализацию и этап его многолетней спортивной подготовки оценочная матрица из комплекта оценочных матриц (рисунки Д.2 – Д.51).

Сформированные индивидуальные протоколы по Форме СП распечатываются и доставляются к месту обследования спортсменов.

На месте обследования спортсменов во время их подготовки к тестированию в беседе Ответственного за тестирование с Представителем

(Представителями) Партнерской организации индивидуальный протокол дополняется сведениями о текущей спортивной результативности конкретного спортсмена в тех или иных актуальных для него соревновательных дисциплинах. Засчитываются только те спортивные результаты, которые показаны в стандартных условиях и имеют документальное подтверждение.

Результаты должны быть показаны на соревнованиях, включенных в официальные календарные планы Всероссийской федерации легкой атлетики или Федерации легкой атлетики города Москвы.

Кроме того, могут быть засчитаны с занесением в индивидуальный протокол показатели разносторонней физической подготовленности обследуемого лица, зарегистрированные вне Центра не ранее чем за три месяца до проводимого обследования и засвидетельствованные Представителями Партнерской организации. Недостающие показатели фиксируются в индивидуальных протоколах после контрольных испытаний непосредственно в условиях Центра с соблюдением основных правил проведения соревнований по легкой атлетике.

Протокольная фиксация всех показателей осуществляется Ответственным за тестирование в визуализированной форме (без цифровой записи количественных значений) точками на шкалах оценочной матрицы.

Точки соединяются отрезками прямых линий для обозначения индивидуального профиля специальной спортивной подготовленности обследуемого спортсмена. При пропуске показателей в упражнении (упражнениях) соединительные линии с пересечением пропущенной горизонтальной шкалы (шкал) не проводятся. В примере (таблица Д.1) спортсмен не имеет зафиксированных показателей в барьерном беге на дистанциях 60 и 400 м, но имеет зафиксированный контрольный показатель в барьерном беге на дистанцию 110 м и других актуальных упражнениях.

При интерпретации зафиксированных контрольных показателей конкретного обследуемого лица все они соотносятся с самым высоким

показателем в группе видов программы (соревновательных дисциплин) в составе основной для данного легкоатлета спортивной дисциплины. Этот наивысший показатель будет отмечен на шкале в оценочной матрице правее всех других, а соответствующее соревновательное упражнение будет признано основным для спортсмена (спортсменки).

Эквивалентными (равноуровневыми, должными) признаются значения контрольных показателей, считываемые с горизонтальных шкал вертикальной линией, проведенной из точки, отмечающей результат в основном соревновательном упражнении.

Чем правее от воображаемой вертикали расположены отметки прочих контрольных показателей, тем более опережающими должный уровень они признаются, чем левее – тем более отстающими от должного уровня.

Каждый из показателей является индикатором определенного (значимого) компонента разносторонней физической подготовленности, что позволяет оценить структуру спортивной подготовленности обследуемого лица (спортсмена или спортсменки).

Уровень спортивной подготовленности определяется по лучшему показателю в соревновательных дисциплинах.

При этом для спортсменов (мальчики и юноши) с нормальными темпами биологического созревания критериальные показатели отнесения к категории перспективных легкоатлетов следующие: III разряд – 14 лет, II разряд – 15 лет, I разряд – 16 лет, КМС – 17 лет, МС – до 20 лет. Для спортсменок (девочки, девушки) с нормальными темпами биологического созревания критериальные показатели отнесения к категории перспективных легкоатлетов несколько отличаются: III разряд – 13 лет, II разряд – 14 лет, I разряд – 15 лет, КМС – 16 лет, МС – до 19 лет. При диагностике акселерированных и ретардированных темпов биологического развития оценка уровня спортивной подготовленности корректируется.

Организация _____ Тренер _____ Дата «__» _____ 201__ Ответственный за тестирование _____
 Спортсмен (ка) _____ Общий стаж занятий спортом __ (лет) Стаж занятий легкой атлетикой __ (лет)
 Пол М Ж Дата рождения _____ Возраст __ (полных лет) Оценка биологич. возраста __ (лет) Спорт. квалификация _____
 Группа спорт. подготовки _____ Основная спорт. дисциплина _____ Основная сор. дисциплина _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Матрица СП.01.1м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к юным легкоатлетам в возрасте от 12 до 15 лет, специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции» (тренировочный этап, до 2 лет)

Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (минимум 3)

Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		б/р	III юн. р.	II юн. р.	I юн. р.	III р.	II р.
- бег 60 м	с	9,3	8,7	8,2	7,8	7,4	
- бег 100 м	с	15,4	14,4	13,5	12,6	11,8	
- бег 200 м	с	34,0	30,5	28,0	26,0	24,3	
- бег 300 м	с	53,0	49,0	45,2	41,6	38,7	
- бег 400 м	мин, с	1.16,2	1.10,5	1.05,0	1.00,0	56,0	
- барьер. бег 60 м	0,84 м	с	11,6	10,8	10,3	9,7	9,1
	0,914 м			10,9	10,4	9,8	9,2
- барьер. бег 110 м	0,914 м	с	20,6	19,4	18,1	16,8	
- барьер. бег 400 м	0,84 м	мин, с		1.14,5	1.08,5	1.02,5	
Соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю физическую подготовленность							
- бег 1000 м	мин, с	4.13,0	3.54,0	3.35,0	3.18,0	3.03,0	
- прыжок в длину	м	3,75	4,25	4,75	5,25	5,75	
- метание мяча	140 г	м	35,00	40,00	45,00	50,00	60,00

Индивидуальный профиль

Примечание – хронометраж ручной, длина трека – 400 м

Рисунок Д.1 – Форма (с примером заполнения) для учета и оценки параметров специальной спортивной подготовленности (с интегрированной оценочной матрицей СП.01.1м, пример заполнения)

Матрица СП.01.1ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к юным легкоатлеткам в возрасте от 12 до 14 лет, специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции» (тренировочный этап, до 2 лет)							
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (минимум 3)							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		б/р	III юн. р.	II юн. р.	I юн. р.	III р.	II р.
- бег 60 м	с	10,5	9,9	9,4	8,9	8,4	
- бег 100 м	с	18,4	17,2	16,1	15,1	14,1	
- бег 200 м	с	39,7	36,3	33,9	31,5	29,2	
- бег 300 м	с		58,0	53,6	49,5	45,5	
- бег 400 м	мин, с	1.30,5	1.24,0	1.17,0	1.11,0	1.06,0	
- барьер. бег 60 м	0,762 м	с	14,6	13,6	11,6	10,7	9,9
- барьер. бег 100м	0,762 м	с	23,0	21,2	19,6	18,1	16,8
- барьер. бег 400 м	0,762 м	мин, с			1.27,5	1.20,5	1.14,6
Соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю физическую подготовленность							
- бег 1000 м	мин, с	5.35,0	4.54,0	4.14,0	3.54,0	3.37,0	
- прыжок в длину	м	3,40	3,80	4,15	4,50	4,90	
- метание мяча	140 г	м	18,00	25,00	32,00	39,00	48,00

Примечание – хронометраж ручной, длина трека – 400 м

Рисунок Д.2 – Оценочная матрица СП.01.1ж, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.02.1м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к юным легкоатлетам в возрасте от 12 до 15 лет, специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на средние и длинные дистанции» (тренир. этап, до 2 лет)							
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (минимум 3)							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		б/р	III юн. р.	II юн. р.	I юн. р.	III р.	II р.
- бег 800 м	мин, с	2.58,0	2.43,0	2.31,0	2.20,0	2.10,0	
- бег 1000 м	мин, с	3.54,0	3.35,0	3.18,0	3.03,0	2.49,0	
- бег 1500 м	мин, с	6.10,0	5.30,0	5.10,0	4.45,0	4.25,0	
- бег 3000 м	мин, с	13.20,0	12.00,0	11.00,0	10.20,0	9.40,0	
- бег 5000 м	мин, с		20.50,0	19.10,0	17.55,0	16.45,0	
- бег с преп. 2000 м	мин, с			7.48,0	7.18,0	6.46,0	
- кросс 1 км	мин, с	4.05,0	3.42,0	3.22,0	3.05,0	2.52,0	
- кросс 2 км	мин, с	8.45,0	7.58,0	7.28,0	6.54,0	6.26,0	
- кросс 3 км	мин, с	13.30,0	12.10,0	11.10,0	10.25,0	9.50,0	
- кросс 5 км	мин, с		21.15,0	19.15,0	18.00,0	16.50,0	
Соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю физическую подготовленность							
- бег 60 м	с	9,8	9,3	8,7	8,2	7,8	
- прыжок в длину	м	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	
- бег 400 м	м	1.19,0	1.13,4	1.07,6	1.02,5	58,0	

Примечание – хронометраж ручной, длина трека – 400 м

Рисунок Д.3 – Оценочная матрица СП.02.1м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.02.1ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к юным легкоатлеткам в возрасте от 12 до 14 лет, специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на средние и длинные дистанции» (тренир. этап, до 2 лет)							
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (минимум 3)							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		б/р	III юн. р.	II юн. р.	I юн. р.	III р.	II р.
- бег 800 м	мин, с	3.35,0	3.16,0	3.01,0	2.48,0	2.36,0	
- бег 1000 м	мин, с	4.54,0	4.14,0	3.54,0	3.37,0	3.21,0	
- бег 1500 м	мин, с	7.30,0	6.50,0	6.16,0	5.45,0	5.19,0	
- бег 3000 м	мин, с	16.10,0	14.55,0	13.50,0	12.45,0	11.40,0	
- бег 5000 м	мин, с		24.45,0	23.00,0	21.20,0	19.50,0	
- бег с преп. 2000 м	мин, с			9.28,0	8.32,0	7.53,0	
- кросс 1 км	мин, с	4.53,0	4.29,0	4.08,0	3.48,0	3.26,0	
- кросс 2 км	мин, с	10.40,0	9.40,0	8.50,0	8.02,0	7.30,0	
- кросс 3 км	мин, с	16.20,0	15.05,0	14.00,0	12.56,0	11.52,0	
- кросс 5 км	мин, с		25.30,0	23.55,0	21.40,0	20.00,0	
Соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю физическую подготовленность							
- бег 60 м	с	11,0	10,5	9,9	9,4	8,9	
- прыжок в длину	м	3,20	3,60	4,00	4,30	4,70	
- бег 400 м	м	1.33,5	1.27,3	1.20,5	1.14,0	1.08,5	

Примечание – хронометраж ручной, длина трека – 400 м

Рисунок Д.4 – Оценочная матрица СП.02.1ж, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.03.1м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к юным легкоатлетам в возрасте от 12 до 15 лет, специализирующимся в спортивной дисциплине «Спортивная ходьба» (тренировочный этап, до 2 лет)						
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины						
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон				
		б/р	Ш юн. р.	II юн. р.	I юн. р.	III р.
- ходьба 3000 м	мин, с	19.30,0	18.15,0	17.00,0	15.50,0	14.40,0
- ходьба 5000 м	мин, с	34.10,0	31.50,0	29.50,0	27.10,0	24.50,0
- ходьба 10000 м	ч, мин, с			1:04.20,0	57.50,0	52.20,0
Соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю физическую подготовленность						
- бег 60 м	с	9,8	9,3	8,7	8,3	8,0
- прыжок в длину	м	3,50	4,00	4,50	4,90	5,30
- бег 400 м	мин, с	1.19,0	1.13,4	1.07,6	1.02,5	58,0

Примечание – хронометраж ручной, длина трека – 400 м

Рисунок Д.5 – Оценочная матрица СП.03.1м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.03.1ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к юным легкоатлеткам в возрасте от 12 до 14 лет, специализирующимся в спортивной дисциплине «Спортивная ходьба» (тренировочный этап, до 2 лет)						
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины						
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон				
		б/р	Ш юн. р.	II юн. р.	I юн. р.	III р.
- ходьба 3000 м	мин, с	22.30,0	20.30,0	19.00,0	17.35,0	16.20,0
- ходьба 5000 м	мин, с	38.30,0	35.50,0	33.10,0	30.10,0	27.40,0
- ходьба 10000 м	ч, мин, с			1:09.10,0	1:03.30,0	59.10,0
Соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю физическую подготовленность						
- бег 60 м	с	11,0	10,5	9,9	9,4	9,0
- прыжок в длину	м	3,20	3,60	4,00	4,30	4,60
- бег 400 м	мин, с	1.33,5	1.27,3	1.20,5	1.14,0	1.08,5

Примечание – хронометраж ручной, длина трека – 400 м

Рисунок Д.6 – Оценочная матрица СП.03.1ж, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.04.1м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к юным легкоатлетам в возрасте от 12 до 15 лет, специализирующимся в спортивной дисциплине «Прыжки» (тренировочный этап, до 2 лет)							
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (минимум 3)							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		б/р	Ш юн. р.	II юн. р.	I юн. р.	III р.	II р.
- прыжок в высоту	м	1,30	1,40	1,50	1,60	1,75	
- прыжок в длину	м	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00	
- прыжок с шестом	м	2,10	2,40	2,80	3,20	3,70	
- прыжок тройной	м	8,70	9,70	10,70	11,80	12,90	
Соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю физическую подготовленность							
- бег 60 м	с	9,5	9,0	8,4	8,0	7,6	
- бег 1000 м	мин, с	4.14,0	3.54,0	3.35,0	3.18,0	3.03,0	
- метание мяча	140 г	м	35,00	40,00	45,00	50,00	60,00

Примечание – хронометраж ручной, длина трека – 400 м

Рисунок Д.7 – Оценочная матрица СП.04.1м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.04.1ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к юным легкоатлеткам в возрасте от 12 до 14 лет, специализирующимся в спортивной дисциплине «Прыжки» (тренировочный этап, до 2 лет)							
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (минимум 3)							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		б/р	Ш юн. р.	II юн. р.	I юн. р.	III р.	II р.
- прыжок в высоту	м	1,10	1,20	1,30	1,40	1,50	
- прыжок в длину	м	3,60	4,00	4,30	4,70	5,10	
- прыжок с шестом	м	1,80	2,00	2,20	2,40	2,80	
- прыжок тройной	м	8,00	8,80	9,50	10,30	11,00	
Соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю физическую подготовленность							
- бег 60 м	с	10,8	10,2	9,6	9,1	8,6	
- бег 1000 м	мин, с	5.35,0	4.54,0	4.14,0	3.54,0	3.37,0	
- метание мяча	140 г	м	31,00	25,00	32,00	39,00	48,00

Примечание – хронометраж ручной, длина трека – 400 м

Рисунок Д.8 – Оценочная матрица СП.04.1ж, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.05.1м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к юным легкоатлетам в возрасте от 12 до 15 лет, специализирующимся в спортивной дисциплине «Метания» (тренировочный этап, до 2 лет)									
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (минимум 3)									
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон						
			б/р	Ш юн. р.	II юн. р.	I юн. р.	III р.	II р.	
- толкание ядра	4 кг	м	8,00	9,00	10,00	11,00	13,00		
	5 кг	м		8,40	9,40	10,40	12,40		
- метание молота	4 кг	м	32,00	36,00	40,00	45,00	51,00		
	5 кг	м		34,00	39,00	44,00	50,00		
- метание диска	1 кг	м	22,00	26,00	30,00	35,00	41,00		
	1,5 кг	м		23,00	28,00	33,00	39,00		
- метание копья	600 г	м	30,00	35,00	39,00	45,00	52,00		
- метание гранаты	500 г	м	30,00	35,00	40,00	45,00	54,00		
- метание мяча	140 г	м	40,00	45,00	50,00	60,00	70,00		
Соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю физическую подготовленность									
- бег 60 м		с	9,5	9,0	8,4	8,0	7,6		
- прыжок в длину		м	3,75	4,25	4,75	5,25	5,75		
- бег 1000 м		мин, с	4.26,0	4.04,0	3.44,5	3.26,5	3.10,5		

Примечание – хронометраж ручной, длина трека – 400 м

Рисунок Д.9 – Оценочная матрица СП.05.1м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.05.1ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к юным легкоатлеткам в возрасте от 12 до 14 лет, специализирующимся в спортивной дисциплине «Метания» (тренировочный этап, до 2 лет)							
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (минимум 3)							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		б/р	III юн. р.	II юн. р.	I юн. р.	III р.	II р.
- толкание ядра	3 кг	м	6,00	7,00	8,00	9,00	10,80
- метание молота	3 кг	м	20,00	24,00	28,00	33,00	39,00
- метание диска	0,75кг	м	17,00	21,00	25,00	29,00	34,00
- метание копья	400 г	м	17,00	20,00	23,00	26,00	34,00
- метание гранаты	500 г	м	22,00	26,00	30,00	35,00	40,00
- метание мяча	140 г	м	25,00	32,00	39,00	48,00	58,00
Соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю физическую подготовленность							
- бег 60 м		с	10,8	10,2	9,6	9,1	8,6
- прыжок в длину		м	3,40	3,80	4,15	4,50	4,90
- бег 1000 м		мин, с	5.25,0	5.00,0	4.34,0	4.04,0	3.45,5

Примечание – хронометраж ручной, длина трека – 400 м

Рисунок Д.10 – Оценочная матрица СП.05.1ж, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.06.1м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к юным легкоатлетам в возрасте от 12 до 15 лет, специализирующимся в спортивной дисциплине «Многоборья» (тренировочный этап, до 2 лет)							
Легкоатлетические виды из входящих в соревновательную дисциплину «троеборье»							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		б/р	Ш юн. р.	II юн. р.	I юн. р.	III р.	II р.
- бег 60 м	с	9,5	9,0	8,4	8,0	7,6	
- прыжок в длину	м	3,75	4,25	4,75	5,30	5,95	
- толкание ядра	4 кг	7,20	8,30	9,30	10,30	11,60	
Дополнительные соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю физическую подготовленность							
- прыжок в высоту	м	1,25	1,35	1,45	1,55	1,67	
- барьер. бег 60 м	0,84 м	12,0	11,2	10,6	9,9	9,3	
- метание мяча	140 г	37,00	42,00	47,00	53,00	63,00	
- бег 1000 м	мин, с	4.25,0	4.00,0	3.36,0	3.17,0	3.02,0	

Примечание – хронометраж ручной, длина трека – 400 м

Рисунок Д.11 – Оценочная матрица СП.06.1м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.06.1ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к юным легкоатлеткам в возрасте от 12 до 14 лет, специализирующимся в спортивной дисциплине «Многоборья» (тренировочный этап, до 2 лет)							
Легкоатлетические виды из входящих в соревновательную дисциплину «троеборье»							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		б/р	Ш юн. р.	II юн. р.	I юн. р.	III р.	II р.
- бег 60 м	с	10,8	10,2	9,6	9,1	8,6	
- прыжок в длину	м	3,40	3,80	4,15	4,50	4,95	
- толкание ядра	3 кг	5,20	6,30	7,30	8,30	9,60	
Дополнительные соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю физическую подготовленность							
- прыжок в высоту	м	1,05	1,15	1,25	1,35	1,45	
- барьер. бег 60 м	0,72м	15,0	13,7	12,5	11,3	10,2	
- метание мяча	140 г	21,00	27,00	34,00	42,00	51,00	
- бег 1000 м	мин, с	5.10,0	4.45,0	4.20,0	4.00,0	3.40,0	

Примечание – хронометраж ручной, длина трека – 400 м

Рисунок Д.12 – Оценочная матрица СП.06.1ж, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.01.2м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлетам в возрасте 15 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м)							
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)							
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон				
			Ш р.	II р.	I р.	КМС	МС
- бег 60 м	а	с	7,64	7,34	7,04	6,84	6,68
- бег 100 м	а	с	12,04	11,44	10,94	10,64	10,28
- бег 200 м	а	с	24,54	23,24	22,24	21,30	20,72
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 30 м с ходу	а	с	3,25	3,13	3,00	2,88	2,75
- бег 300 м	р	с	41,0	38,9	36,8	34,8	32,8
- прыжок тройной с места		м	8,20	8,65	9,10	9,60	10,10
- мет. ядра вперед	7,26 кг	м	11,30	11,85	12,40	12,95	13,50

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Рисунок Д.13 – Оценочная матрица СП.01.2м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.01.2ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлеткам в возрасте 14 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м)							
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- бег 60 м	а	с	8,64	8,24	7,84	7,50	7,28
- бег 100 м	а	с	14,34	13,44	12,64	11,84	11,30
- бег 200 м	а	с	29,44	27,34	25,74	24,00	22,92
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 30 м с ходу	а	с	3,83	3,62	3,42	3,25	3,15
- бег 300 м	р	с	46,3	44,0	41,7	39,4	37,2
- прыжок тройной с места		м	6,40	7,05	7,70	8,20	8,60
- мет. ядра вперед	4 кг	м	10,00	10,80	11,60	12,45	13,30

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Рисунок Д.14 – Оценочная матрица СП.01.2ж, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.02.2м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлетам в возрасте 15 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранная соревновательная дисциплина: - бег 400 м)							
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины							
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон				
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС
- бег 400 м	а	с	56,24	52,24	49,74	47,34	45,90
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 30 м с ходу	а	с	3,30	3,18	3,06	2,94	2,82
- бег 500 м	р	мин, с	1.15,0	1.09,0	1,05,5	1.02,0	59,8
- прыжок тройной с места		м	8,10	8,55	8,95	9,35	9,70
- мет. ядра вперед	7,26 кг	м	11,10	11,60	12,10	12,50	12,90

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Рисунок Д.15 – Оценочная матрица СП.02.2м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.02.2ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлеткам в возрасте 14 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранная соревновательная дисциплина: - бег 400 м)							
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		Ш р.	П р.	І р.	КМС	МС	МСМК
- бег 400 м	а	мин, с	1.06,24	1.01,74	57,74	54,24	51,24
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 30 м с ходу	а	с	3,95	3,73	3,52	3,34	3,23
- бег 500 м	р	мин, с	1.27,0	1.21,0	1.15,5	1.11,5	1.07,8
- прыжок тройной с места		м	6,25	6,85	7,45	7,95	8,40
- мет. ядра вперед	4 кг	м	9,60	10,45	11,30	12,20	13,10

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Рисунок Д.16 – Оценочная матрица СП.02.2ж, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.03.2м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлетам в возрасте 15 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б, - бег 110 м с/б)							
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)							
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон				
			Ш р.	П р.	І р.	КМС	МС
- бег 60 м с/б	а, 1,067м	с	9,64	9,04	8,54	8,10	7,72
- бег 60 м с/б	а, 0,99м	с	9,54	8,94	8,44		
- бег 60 м с/б	а, 0,914м	с	9,44	8,84	8,34		
- бег 110 м с/б	а, 1,067м	с	17,44	16,24	15,24	14,34	13,64
- бег 110 м с/б	а, 0,99м	с	17,24	16,04	15,04		
- бег 110 м с/б	а, 0,914м	с	17,04	15,84	14,84		
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 30 м с ходу	а	с	3,30	3,18	3,06	2,94	2,82
- бег 150 м	р	с	18,3	17,3	16,5	15,8	15,3
- прыжок тройной с места		м	8,15	8,65	9,15	9,55	9,90
- мет. ядра впер.	7,26 кг	м	11,30	11,85	12,40	12,95	13,50

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Рисунок Д.17 – Оценочная матрица СП.03.2м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.03.2ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлеткам в возрасте 14 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б, - бег 100 м с/б)							
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)							
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон				
			Ш р.	П р.	І р.	КМС	МС
- бег 60 м с/б	а, 0,84м	с	10,34	9,64	9,04	8,54	8,12
- бег 60 м с/б	а, 0,762м	с	10,24	9,54	8,94		
- бег 100 м с/б	а, 0,84м	с	17,44	16,24	15,24	13,94	12,98
- бег 100 м с/б	а, 0,762м	с	17,24	16,04	15,04		
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 30 м с ходу	а	с	3,88	3,66	3,48	3,31	3,20
- бег 150 м	р	с	21,3	19,8	18,6	17,5	16,8
- прыжок тройной с места		м	6,40	7,05	7,70	8,20	8,60
- мет. ядра вперед.	4 кг	м	10,00	10,80	11,60	12,45	13,30

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Рисунок Д.18 – Оценочная матрица СП.03.2ж, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.04.2м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлетам в возрасте 15 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранная соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б)							
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)							
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон				
			Ш р.	П р.	І р.	КМС	МС
- бег 400 м с/б	а, 0,914м	мин, с	1.04,24	59,94	55,74	52,24	49,50
- бег 400 м с/б	а, 0,84м	мин, с	1.02,74	58,44	54,24		
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 30 м с ходу	а	с	3,33	3,20	3,08	2,96	2,84
- бег 500 м	р	мин, с	1.15,4	1.09,3	1.05,8	1.02,3	1.00,0
- прыжок тройной с места		м	8,10	8,55	8,95	9,35	9,70
- мет. ядра впер.	7,26 кг	м	11,10	11,60	12,10	12,50	12,90

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Рисунок Д.19 – Оценочная матрица СП.04.2м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.04.2ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлеткам в возрасте 14 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранная соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б)							
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины							
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон				
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС
- бег 400 м с/б	а, 0,762м	мин, с	1.14,84	1.09,24	1.04,24	59,54	55,54
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 30 м с ходу	а	с	3,95	3,74	3,53	3,35	3,25
- бег 500 м	р	мин, с	1.27,0	1.21,0	1.15,5	1.11,5	1.07,8
- прыжок тройной с места		м	6,25	6,85	7,45	7,95	8,40
- мет. ядра впер.	4 кг	м	9,60	10,45	11,30	12,20	13,10

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Рисунок Д.20 – Оценочная матрица СП.04.2ж, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.05.2м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлетам в возрасте 15 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на средние и длинные дистанции» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательные дисциплины: - бег 800 м, - бег 1500 м)							
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)							
Контрольные упражнения	a	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон				
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС
- бег 800 м	a	мин, с	2.10,24	2.01,24	1.54,74	1.49,24	1.46,50
- бег 1500 м	a	мин, с	4.25,24	4.07,74	3.54,74	3.46,24	3.38,24
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 400 м	p	мин, с	57,0	54,0	51,8	49,8	47,5
- бег 3000 м	p	мин, с	10.00,0	9.20,0	8.45,0	8.17,0	8.00,0

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Рисунок Д.21 – Оценочная матрица СП.05.2м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.05.2ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлеткам в возрасте 14 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на средние и длинные дистанции» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательные дисциплины: - бег 800 м, - бег 1500 м)							
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)							
Контрольные упражнения	a	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон				
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС
- бег 800 м	a	мин, с	2.36,24	2.25,24	2.15,24	2.05,64	2.00,24
- бег 1500 м	a	мин, с	5.19,24	4.57,24	4.36,24	4.18,24	4.06,74
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 400 м	p	мин, с	68,5	64,8	61,0	57,3	53,6
- бег 3000 м	p	мин, с	12.13,0	11.13,0	10.21,0	9.37,0	9.04,0

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Рисунок Д.22 – Оценочная матрица СП.05.2ж, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.06.2м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлетам в возрасте 15 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на средние и длинные дистанции» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательные дисциплины: - бег 3000м, - 2000м с/п, 3000м с/п)							
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)							
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон				
			Ш р.	П р.	І р.	КМС	МС
- бег 3000 м	а	мин, с	9.40,24	9.00,24	8.30,24	8.05,24	7.52,24
- бег 2000 м с/п	р	мин, с	6.46,0	6.20,0	6.00,0		
- бег 3000 м с/п	а	мин, с		10.02,24	9.25,24	8.50,24	8.26,24
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 400 м	р	мин, с	58,2	55,3	53,6	52,0	50,5
- бег 5000 м	р	мин, с	17.08,0	16.02,0	15.00,0	14.14,0	13.38,0

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Рисунок Д.23 – Оценочная матрица СП.06.2м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.06.2ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлеткам в возрасте 14 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на средние и длинные дистанции» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательные дисциплины: - бег 3000м, - 2000м с/п, 3000м с/п)							
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)							
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон				
			Ш р.	П р.	І р.	КМС	МС
- бег 3000 м	а	мин, с	11.40,24	10.45,24	9.58,24	9.15,24	8.52,24
- бег 2000 м с/п	р	мин, с	7.53,0	7.21,0	6.54,0		
- бег 3000 м с/п	а	мин, с		11.36,24	10.50,24	10.18,24	9.42,24
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 400 м	р	мин, с	70,0	66,1	62,4	58,6	54,8
- бег 5000 м	р	мин, с	20.35,0	18.50,0	17.27,0	16.23,0	15.35,0

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Рисунок Д.24 – Оценочная матрица СП.06.2ж, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.07.2м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлетам в возрасте 15 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на средние и длинные дистанции» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательные дисциплины: - бег 5000 м, - бег 10000 м)							
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)							
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон				
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС
- бег 5000 м	а	мин, с	16.45,24	15.40,24	14.40,24	14,00,24	13.27,24
- бег 10000 м	а	мин, с	33.10,24	30.50,24	29,25,24	28.05,24	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 400 м	р	мин, с	58,8	56,6	54,5	52,8	51,2
- бег 3000 м	р	мин, с	9.50,0	9.10,0	8.37,0	8.11,0	7.56,0

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Рисунок Д.25 – Оценочная матрица СП.07.2м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.07.2ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлеткам в возрасте 14 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на средние и длинные дистанции» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательные дисциплины: - бег 5000 м, - бег 10000 м)							
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)							
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон				
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС
- бег 5000 м	а	мин, с	19.50,24	18.20,24	17.00,24	16,10,24	15.18,24
- бег 10000 м	а	мин, с	38.40,24	36.10,24	34,00,24	32.00,24	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 400 м	р	мин, с	71,5	67,6	63,9	60,0	56,2
- бег 3000 м	р	мин, с	11.57,0	11.00,0	10.10,0	9.26,0	8.58,0

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Рисунок Д.26 – Оценочная матрица СП.07.2ж, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.09.2м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлетам в возрасте 15 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Спортивная ходьба» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательные дисциплины: - ходьба 3000 м, 5000 м, 10000 м)								
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			Ш р.	П р.	І р.	КМС	МС	МСМК
- ходьба 3000 м	р	мин, с	14.40,0	13.40,0	12.45,0			
- ходьба 5000 м	р	мин, с	24.50,0	23.00,0	21.50,0			
- ходьба 10000 м	р	мин, с		48.00,0	44.30,0	40.40,0		
Контрольное упражнение, отражающее специальную физическую подготовленность								
- бег 5000 м	р	мин, с	17.30,0	16.30,0	15.25,0	14.40,0		

Примечание – хронометраж: р – ручной; длина трека – 400 м

Рисунок Д.29 – Оценочная матрица СП.09.2м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.09.2ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлеткам в возрасте 14 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Спортивная ходьба» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательные дисциплины: - ходьба 3000 м, 5000 м, 10000 м)								
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			Ш р.	П р.	І р.	КМС	МС	МСМК
- ходьба 3000 м	р	мин, с	16.20,0	15.15,0	14.20,0			
- ходьба 5000 м	р	мин, с	27.40,0	26.00,0	24.30,0	23.00,0		
- ходьба 10000м	р	мин, с		55.10,0	51.40,0	48.30,0	46.50,0	
Контрольное упражнение, отражающее специальную физическую подготовленность								
- бег 5000 м	р	мин, с	21.15,0	19.50,0	18.20,0	17.10,0	16.10,0	

Примечание – хронометраж: р – ручной; длина трека – 400 м

Рисунок Д.30 – Оценочная матрица СП.09.2ж, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.10.2м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлетам в возрасте 17 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Спортивная ходьба» (этап совершенств. спорт. мастерства, этап высшего спорт. мастерства; избранная соревновательная дисциплина: ходьба 20 км)							
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины							
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон				
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС
- ходьба 20 км	р	ч, мин, с			1:35.00	1:29.00	1:21.30
Контрольное упражнение, отражающее специальную физическую подготовленность							
- бег 10000 м	р	мин, с			33.15	31.00,0	30.30,0

Примечание – хронометраж: р – ручной

Рисунок Д.31 – Оценочная матрица СП.10.2м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.10.2ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлеткам в возрасте 17 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Спортивная ходьба» (этап совершенств. спорт. мастерства, этап высшего спорт. мастерства; избранная соревновательная дисциплина: ходьба 20 км)							
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины							
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон				
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС
- ходьба 20 км	р	ч, мин, с			1:48.00	1:41.00	1:32.00
Контрольное упражнение, отражающее специальную физическую подготовленность							
- бег 10000 м	р	мин, с			38.40,00	36.25,0	34.15,0

Примечание – хронометраж: р – ручной

Рисунок Д.32 – Оценочная матрица СП.10.2ж, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.11.2м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлетам в возрасте 17 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Спортивная ходьба» (этап совершенств. спорт. мастерства, этап высшего спорт. мастерства; избранная соревновательная дисциплина: ходьба 50 км)							
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины							
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон				
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС
- ходьба 50 км	р	ч, мин, с			4:45.00	4:20.00	3:50.00
Контрольное упражнение, отражающее специальную физическую подготовленность							
- бег 10000 м	р	мин, с			33.50,0	31.30,0	30.50,0

Примечание – хронометраж: р – ручной

Рисунок Д.33 – Оценочная матрица СП.11.2м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.12.2м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлетам в возрасте 15 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Прыжки» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательная дисциплина: - прыжок в высоту)							
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		Ш р.	П р.	І р.	КМС	МС	МСМК
- прыжок в высоту	м	1,75	1,90	2,00	2,15	2,28	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 30 м (в. ст.)	р, по дв.	с	4,55	4,4	4,3	4,15	4,05
- прыжок тройной с места	м		7,80	8,40	8,90	9,40	9,70
- мет. ядра впер.	7,26 кг	м	10,40	11,00	11,60	12,20	12,80

Примечание – хронометраж: р – ручной

Рисунок Д.34 – Оценочная матрица СП.12.2м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.12.2ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлеткам в возрасте 14 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Прыжки» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательная дисциплина: - прыжок в высоту)							
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		Ш р.	П р.	І р.	КМС	МС	МСМК
- прыжок в высоту	м	1,50	1,65	1,75	1,84	1,94	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 30 м (в. ст.)	р, по дв.	с	4,9	4,75	4,6	4,45	4,3
- прыжок тройной с места	м	6,55	7,05	7,50	7,95	8,40	
- мет. ядра впер.	4 кг	м	9,30	10,10	10,80	11,50	12,20

Примечание – хронометраж: р – ручной

Рисунок Д.35 – Оценочная матрица СП.12.2ж, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.13.2м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлетам в возрасте 15 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Прыжки» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательная дисциплина: - прыжок в длину)							
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		Ш р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- прыжок в длину	м	6,00	6,60	7,10	7,60	8,00	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 60 м	а	с	7,80	7,60	7,40	7,15	6,90
- прыжок тройной с места	м		8,20	8,60	9,00	9,45	9,90
- мет. ядра впер.	7,26 кг	м	11,60	12,20	12,80	13,40	14,00

Примечание – хронометраж: а – автоматический

Рисунок Д.36 – Оценочная матрица СП.13.2м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.13.2ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлеткам в возрасте 14 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Прыжки» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательная дисциплина: - прыжок в длину)							
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		Ш р.	П р.	І р.	КМС	МС	МСМК
- прыжок в длину	м	5,10	5,55	5,90	6,25	6,65	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 60 м	а	с	8,84	8,50	8,16	7,85	7,45
- прыжок тройной с места	м		6,50	7,10	7,70	8,20	8,80
- мет. ядра впер.	4 кг	м	10,10	10,90	11,70	12,50	13,30

Примечание – хронометраж: а – автоматический

Рисунок Д.37 – Оценочная матрица СП.13.2ж, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.14.2м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлетам в возрасте 15 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Прыжки» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательная дисциплина: - прыжок тройной)							
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		Ш р.	П р.	І р.	КМС	МС	МСМК
- прыжок тройной	м	12,90	13,90	14,90	15,90	16,90	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 60 м	а	с	7,85	7,65	7,45	7,20	6,95
- прыжок тройной с места	м		8,30	8,80	9,30	9,80	10,35
- мет. ядра впер.	7,26 кг	м	11,60	12,20	12,80	13,40	14,00

Примечание – хронометраж: а – автоматический

Рисунок Д.38 – Оценочная матрица СП.14.2м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.14.2ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлеткам в возрасте 14 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Прыжки» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательная дисциплина: - прыжок тройной)							
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		Ш р.	П р.	І р.	КМС	МС	МСМК
- прыжок тройной	м	11,00	11,90	12,70	13,40	14,30	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 60 м	а	с	8,84	8,50	8,16	7,85	7,45
- прыжок тройной с места	м		6,50	7,10	7,70	8,20	8,80
- мет. ядра впер.	4 кг	м	10,10	10,90	11,70	12,50	13,30

Примечание – хронометраж: а – автоматический

Рисунок Д.39 – Оценочная матрица СП.14.2ж, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.15.2м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлетам в возрасте 15 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Прыжки» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательная дисциплина: - прыжок с шестом)							
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		Ш р.	П р.	І р.	КМС	МС	МСМК
- прыжок с шестом	м	3,70	4,20	4,60	5,15	5,65	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 60 м	а	с	7,90	7,70	7,50	7,25	7,00
- прыжок тройной с места	м		7,95	8,30	8,65	9,00	9,40
- мет. ядра впер.	7,26 кг	м	10,90	11,50	12,10	12,70	13,30

Примечание – хронометраж: а – автоматический

Рисунок Д.40 – Оценочная матрица СП.15.2м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.15.2ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлеткам в возрасте 14 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Прыжки» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательная дисциплина: - прыжок с шестом)							
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		Ш р.	П р.	І р.	КМС	МС	МСМК
- прыжок с шестом	м	2,80	3,20	3,65	4,10	4,55	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 30 м (в. ст.)	р, по дв.	с	4,8	4,65	4,5	4,3	4,1
- прыжок тройной с места	м	6,50	7,00	7,50	8,05	8,60	
- мет. ядра впер.	4 кг	м	9,60	10,40	11,20	12,00	12,80

Примечание – хронометраж: р – ручной; в. ст. – высокий старт; по дв. – по движению

Рисунок Д.41 – Оценочная матрица СП.15.2ж, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.16.2м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлетам в возрасте 15 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Метания» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательная дисциплина: - толкание ядра)								
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			Ш р.	П р.	І р.	КМС	МС	МСМК
- толкание ядра	5 кг	м	12,40	14,40	16,00			
- толкание ядра	6 кг	м	12,30	14,30	15,90			
- толкание ядра	7,26 кг	м	12,00	14,00	15,60	17,20	20,30	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- прыжок в длину с места		м	2,55	2,75	2,95	3,10	3,25	
- мет. ядра назад	7,26 кг	м	13,00	15,00	17,00	19,00	21,00	
- рывок штанги		кг	70,0	85,0	100,0	115,0	130,0	

Рисунок Д.42 – Оценочная матрица СП.16.2м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.16.2ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлеткам в возрасте 14 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Метания» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательная дисциплина: - толкание ядра)								
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			Ш р.	П р.	І р.	КМС	МС	МСМК
- толкание ядра	3 кг	м	10,80	12,80	14,80			
- толкание ядра	4 кг	м	10,00	12,00	14,00	15,80		18,40
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- прыжок в длину с места		м	2,25	2,38	2,52	2,64		2,77
- мет. ядра назад	4 кг	м	11,50	13,70	16,00	18,25		20,50
- рывок штанги		кг	45,0	55,0	67,5	77,5		87,5

Рисунок Д.43 – Оценочная матрица СП.16.2ж, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.17.2м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлетам в возрасте 15 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Метания» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательная дисциплина: - метание молота)								
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- метание молота	5 кг	м	50,00	56,00	62,00			
- метание молота	6 кг	м	49,00	55,00	61,00			
- метание молота	7,26 кг	м	48,00	54,00	60,00	67,00		76,00
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- прыжок в длину с места		м	2,55	2,75	2,95	3,05		3,20
- мет. ядра назад	7,26 кг	м	12,80	14,70	16,60	18,50		20,40
- рывок штанги		кг	65,0	80,0	95,0	110,0		125,0

Рисунок Д.44 – Оценочная матрица СП.17.2м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.17.2ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлеткам в возрасте 14 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Метания» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательная дисциплина: - метание молота)								
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			Ш р.	П р.	І р.	КМС	МС	МСМК
- метание молота	3 кг	м	39,00	45,00	51,00			
- метание молота	4 кг	м	36,00	42,00	48,00	57,00	69,00	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- прыжок в длину с места		м	2,25	2,35	2,45	2,56	2,67	
- мет. ядра назад	4 кг	м	10,70	13,00	15,50	18,00	20,50	
- рывок штанги		кг	40,0	45,0	52,5	65,0	77,5	

Рисунок Д.45 – Оценочная матрица СП.17.2ж, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.18.2м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлетам в возрасте 15 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Метания» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательная дисциплина: - метание диска)								
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			Ш р.	П р.	І р.	КМС	МС	МСМК
- метание диска	1,5 кг	м	39,00	45,00	51,00			
- метание диска	1,75 кг	м	38,00	44,00	50,00			
- метание диска	2 кг	м	36,00	42,00	48,00	54,00	63,00	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- прыжок в длину с места		м	2,55	2,75	2,95	3,10	3,25	
- мет. ядра назад	7,26 кг	м	12,50	14,60	16,75	18,70	20,70	
- рывок штанги		кг	70,0	85,0	100,0	115,0	130,0	

Рисунок Д.46 – Оценочная матрица СП.18.2м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.18.2ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлеткам в возрасте 14 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Метания» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательная дисциплина: - метание диска)							
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)							
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон				
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС
- метание диска	1 кг	м	33,00	39,00	45,00	53,00	62,00
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- прыжок в длину с места		м	2,25	2,38	2,52	2,66	2,80
- мет. ядра назад	4 кг	м	10,80	13,00	15,50	18,00	20,50
- рывок штанги		кг	45,0	55,0	65,0	75,0	85,0

Рисунок Д.47 – Оценочная матрица СП.18.2ж, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.19.2м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлетам в возрасте 15 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Метания» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательная дисциплина: - метание копья)								
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- метание копья	600 г	м	52,00	60,00				
- метание копья	700 г	м	51,00	59,00	65,00			
- метание копья	800 г	м	50,00	58,00	64,00	71,00	81,00	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- прыжок в длину с места		м	2,65	2,85	3,00	3,15	3,30	
- мет. ядра назад	7,26 кг	м	12,00	13,80	15,70	17,60	19,50	
- рывок штанги		кг	60,0	70,0	80,0	95,0	110,0	

Рисунок Д.48 – Оценочная матрица СП.19.2м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.19.2ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлеткам в возрасте 14 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Метания» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательная дисциплина: - метание копья)								
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			Ш р.	П р.	І р.	КМС	МС	МСМК
- метание копья	500 г	м	33,00	40,00	47,00			
- метание копья	600 г	м	32,00	39,00	46,00	52,00	61,00	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- прыжок в длину с места		м	2,30	2,42	2,53	2,64	2,75	
- мет. ядра назад	4 кг	м	10,20	12,50	14,85	17,30	19,70	
- рывок штанги		кг	37,5	45,0	52,5	60,0	67,5	

Рисунок Д.49 – Оценочная матрица СП.19.2ж, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.20.2м для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлетам в возрасте 15 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Многоборья» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательные дисциплины: - 3-борье, 6-борье, 10-борье)							
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- 3-борье (до 17 лет)	очки	1500	1800				
- 10-борье (до 17 лет)	очки	4700	5700	6400			
- 10-борье (18–19 лет)	очки	4700	5700	6400			
- 10-борье	очки	4600	5400	6200	7100	8150	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 60 м	а	с	7,95	7,75	7,55	7,33	7,12
- прыжок тройной с места		м	8,10	8,50	8,90	9,25	9,60
- мет. ядра впер.	7,26 кг	м	11,80	12,40	13,00	13,70	14,50

Примечание – состав входящих в программу многоборий видов, параметры барьерных дистанций и масса снарядов для метаний – в соответствии с правилами соревнований для соответствующих возрастных групп; используется таблица очков ИААФ; длина трека – 400 м; хронометраж: а – автоматический

Рисунок Д.50 – Оценочная матрица СП.20.2м, интегрируемая в Форму СП

Матрица СП.20.2ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к легкоатлеткам в возрасте 14 лет и старше, специализирующимся в спортивной дисциплине «Многоборья» (тренировочный этап, свыше 2 лет и последующие этапы; избранные соревновательные дисциплины: - 3-борье, 7-борье)							
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- 3-борье (до 17 лет)	очки	1500	1800				
- 7-борье (до 17 лет)	очки	3300	4100	4700			
- 7-борье	очки	3300	3900	4500	5250	6150	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность							
- бег 60 м	а	с	8,80	8,46	8,12	7,80	7,52
- прыжок тройной с места		м	6,40	6,85	7,30	7,80	8,25
- мет. ядра впер.	4 кг	м	10,20	11,00	11,90	12,90	14,00

Примечание – состав входящих в программу многоборий видов, параметры барьерных дистанций и масса снарядов для метаний – в соответствии с правилами соревнований для соответствующих возрастных групп; используется таблица очков ИААФ; длина трека – 400 м; хр онометраж: а – автоматический

Рисунок Д.51 – Оценочная матрица СП.20.2ж, интегрируемая в Форму СП

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Регламент учета и оценки текущей структуры нагрузок, осваиваемых обследуемыми легкоатлетами

Утверждаю

Руководитель Центра оценки
перспективности легкоатлетического
спортивного резерва при РГУФКСМиТ

_____ В.Б. Зеличенко

06 сентября 2019 г.

Регламент

учета и оценки текущей структуры нагрузок,
осваиваемых обследуемыми легкоатлетами

Перед подачей в Центр заявки на обследование своих спортсменов Партнерская организация должна получить у сотрудников Центра (это может быть осуществлено по электронной почте) Форму 1-Н для учета данных по текущей структуре осваиваемых нагрузок, адаптированную под каждого (каждую) из направляемых на обследование спортсменов (спортсменок) с учетом их легкоатлетической специализации.

Комплект таких форм, предназначенных к выборочной передаче в Партнерские организации для заполнения личными тренерами, представлен в нечетных таблицах, начиная с рисунка Е.1 и заканчивая рисунком Е.37.

Подбор и направление в партнерскую организацию нужных вариантов Формы 1-Н с учетом легкоатлетической специализации лиц, готовящихся к обследованию, осуществляет Ответственный за тестирование. Он же проводит инструктаж тренеров по порядку заполнения Формы 1-Н.

Тренером заполняются общие сведения в верхней части формы и вставляются количественные показатели в определенное число ячеек выделенной зоны формы, куда вписываются примерные недельные объемы нагрузок, используемых в типичных микроциклах занятий разного вида при работе с конкретным спортсменом (конкретной спортсменкой) в текущем макроцикле подготовки.

Получив заполненную Форму 1-Н, Ответственный за тестирование знакомится с содержащейся в ней информацией и при необходимости проводит с тренером дополнительное собеседование для того, чтобы убедиться в корректности данных об осваиваемых занимающимся тренировочных нагрузках.

Затем предоставленная тренером информация о нагрузках обрабатывается Ответственным за тестирование по следующему алгоритму:

1) количественные значения в каждой из строк суммируются, полученная сумма делится на 5, частное записывается в соответствующую ячейку столбца «Расчетное значение среднегодового недельного объема»;

2) записанные значения умножаются на число тренировочных недель в годичном цикле занятий (в норме – 52) и записываются в Форме 1-Н левее в ячейках столбца «Примерный годовой объем нагрузки».

Оценка данных по парциальным объемам нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, осуществляется Ответственным за тестирование с использованием индивидуально адаптированной Формы 2-Н, каждый из исходных вариантов которой изначально ориентирован на определенную легкоатлетическую специализацию.

Комплект «привязанных» к легкоатлетическим специализациям исходных вариантов Формы 2-Н представлен в четных рисунках, начиная с рисунка Е.2 и заканчивая рисунком Е.38.

Их завершающая индивидуальная адаптация осуществляется с использованием таблицы Е.1.

Форма 1-Н (м, ж: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м)

Организация _____		Предоставивший сведения тренер _____		Дата «__» _____ 201__				
Спортсмен (ка) _____		Общий стаж занятий спортом ____ (лет)		Стаж занятий легкой атлетикой ____ (лет)				
Пол М Ж		Дата рождения _____		Возраст ____ (полных лет)		Спорт. квалификация _____		
Группа спорт. подготовки _____		Основная спорт. дисциплина _____		Основная сор. дисциплина _____				
Ниже личным тренером заполняются только 35 микроцикловых ячеек, относящихся к выделенной зоне								
На- прав- ление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем нагрузки	Расчетное значение среднегодового недельного объема	Недельный объем нагрузки в типичных микроциклах занятий				
				Типичный нагрузочный микроцикл общеподготови- тельного этапа	Типичный нагрузочный микроцикл специально- подготовитель- ного этапа	Разгрузочный микроцикл подготовитель- ного периода	Типичный нагрузочный микроцикл соревнователь- ного этапа	Типичный соревнователь- ный микроцикл
ТР-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)							
ТР-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–100 % (км)							
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)							
S	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 90 % и ниже (км)							
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)							
P	Специальные силовые упражнения (т)							
G	Общеподготовительные упражнения (ч)							

Рисунок Е.1 – Форма для учета данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплинах: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м

Спортсмен (ка) _____ Дата «__» _____ 201__ Ответственный за тестирование _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем	Должный диапазон годового объема		Индивидуальный профиль
			0		
ТР-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)		0		
ТР-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–100 % (км)		0		
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)		0		
S	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 90 % и ниже (км)		0		
SP	Прыжковые упражнения (отгалкиваний)		0		
P	Специальные силовые упражнения (т)		0		
G	Общеподготовительные упражнения (ч)		0		

Примечание – должные диапазоны годовых объемов нагрузок задаются с учетом года подготовки на соответствующем этапе (с привлечением материала таблицы 107); начиная с 1-го года занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства должные значения нагрузок для спортсменок уменьшаются на 10% по сравнению с должными значениями нагрузок для спортсменов, а по силовым нагрузкам – на 15%; примерные годовые объемы – из Формы 1-Н (м, ж: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м)

Рисунок Е.2 – Форма (с примером заполнения) для оценки данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплинах: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м

Организация _____		Предоставивший сведения тренер _____		Дата «__» _____ 201__				
Спортсмен (ка) _____		Общий стаж занятий спортом ____ (лет)		Стаж занятий легкой атлетикой ____ (лет)				
Пол М Ж		Дата рождения _____		Возраст ____ (полных лет)		Спорт. квалификация _____		
Группа спорт. подготовки _____		Основная спорт. дисциплина _____		Основная сор. дисциплина _____				
Ниже личным тренером заполняются только 35 микроцикловых ячеек, относящихся к выделенной зоне								
Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем нагрузки	Расчетное значение среднегодового недельного объема	Недельный объем нагрузки в типичных микроциклах занятий				
				Типичный нагрузочный микроцикл общеподготовительного этапа	Типичный нагрузочный микроцикл специально-подготовительного этапа	Разгрузочный микроцикл подготовительного периода	Типичный нагрузочный микроцикл соревновательного этапа	Типичный соревновательный микроцикл
ТР-1	Бег на отрезках свыше 100 м с инт. 91–100 % (км)							
ТР-2	Бег на отрезках до 100 м с инт. 96–100 % (км)							
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)							
S	Бег на отр. свыше 100м с инт. 90% и м., интервал. бег (км)							
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)							
P	Специальные силовые упражнения (т)							
G	Общеподготовительные упражнения (ч)							

Рисунок Е.3 – Форма для учета данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - бег 400 м

Спортсмен (ка) _____ Дата «__» _____ 201__ Ответственный за тестирование _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем													Должный диапазон годового объема	
ТР-1	Бег на отрезках свыше 100 м с инт. 91–100 % (км)		0													
ТР-2	Бег на отрезках до 100 м с инт. 96–100 % (км)		0													
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)		0													
S	Бег на отр. свыше 100м с инт. 90% и м., интервал. бег (км)		0													
SP	Прыжковые упражнения (отгалкиваний)		0													
P	Специальные силовые упражнения (т)		0													
G	Общеподготовительные упражнения (ч)		0													

Примечание – должные диапазоны годовых объемов нагрузок задаются с учетом года подготовки на соответствующем этапе (с привлечением материала таблицы 107); начиная с 1-го года занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства должные значения нагрузок для спортсменок уменьшаются на 10% по сравнению с должными значениями нагрузок для спортсменов, а по силовым нагрузкам – на 15%; примерные годовые объемы – из Формы 1-Н (м, ж: - бег 400 м)

Рисунок Е.4 – Форма для оценки данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - бег 400 м

Форма 1-Н (м, ж: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б)

Организация _____		Предоставивший сведения тренер _____		Дата «__» _____ 201__				
Спортсмен (ка) _____		Общий стаж занятий спортом ____ (лет)		Стаж занятий легкой атлетикой ____ (лет)				
Пол М Ж		Дата рождения _____		Возраст ____ (полных лет)		Спорт. квалификация _____		
Группа спорт. подготовки _____		Основная спорт. дисциплина _____		Основная сор. дисциплина _____				
Ниже личным тренером заполняются только 35 микроцикловых ячеек, относящихся к выделенной зоне								
Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем нагрузки	Расчетное значение среднегодового недельного объема	Недельный объем нагрузки в типичных микроциклах занятий				
				Типичный нагрузочный микроцикл общеподготовительного этапа	Типичный нагрузочный микроцикл специально-подготовительного этапа	Разгрузочный микроцикл подготовительного периода	Типичный нагрузочный микроцикл соревновательного этапа	Типичный соревновательный микроцикл
ТР-1	Барьерный бег со стандарт. расстановкой (барьеров)							
ТР-2	Барьерный бег с нестандарт. расстановкой (барьеров)							
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)							
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–100 % (км)							
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)							
P	Специальные силовые упражнения (т)							
G	Общеподготовительные упражнения (ч)							

Рисунок Е.5 – Форма для учета данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплинах: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б

Спортсмен (ка) _____ Дата «__» _____ 201__ Ответственный за тестирование _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем	Должный диапазон годового объема
ТР-1	Барьерный бег со стандарт. расстановкой (барьеров)	0	
ТР-2	Барьерный бег с нестандарт. расстановкой (барьеров)	0	
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	0	
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–100 % (км)	0	
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	0	
P	Специальные силовые упражнения (т)	0	
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	0	

Примечание – должные диапазоны годовых объемов нагрузок задаются с учетом года подготовки на соответствующем этапе (с привлечением материала таблицы 107); начиная с 1-го года занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства должные значения нагрузок для спортсменок уменьшаются на 10% по сравнению с должными значениями нагрузок для спортсменов, а по силовым нагрузкам – на 15%; примерные годовые объемы – из Формы 1-Н (м, ж: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б)

Рисунок Е.6 – Форма для оценки данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплинах: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б

Организация _____		Предоставивший сведения тренер _____		Дата «__» _____ 201__				
Спортсмен (ка) _____		Общий стаж занятий спортом ____ (лет)		Стаж занятий легкой атлетикой ____ (лет)				
Пол М Ж		Дата рождения _____		Возраст ____ (полных лет)		Спорт. квалификация _____		
Группа спорт. подготовки _____		Основная спорт. дисциплина _____		Основная сор. дисциплина _____				
Ниже личным тренером заполняются только 35 микроцикловых ячеек, относящихся к выделенной зоне								
Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем нагрузки	Расчетное значение среднегодового недельного объема	Недельный объем нагрузки в типичных микроциклах занятий				
				Типичный нагрузочный микроцикл общеподготовительного этапа	Типичный нагрузочный микроцикл специально-подготовительного этапа	Разгрузочный микроцикл подготовительного периода	Типичный нагрузочный микроцикл соревновательного этапа	Типичный соревновательный микроцикл
ТР-1	Барьерный бег со стандарт. расстановкой (барьеров)							
ТР-2	Барьерный бег с нестандарт. расстановкой (барьеров)							
S-1	Бег на отрезках свыше 150 м с инт. 91–100 % (км)							
S-2	Бег на отрезках до 150 м с инт. 96–100 % (км)							
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)							
P	Специальные силовые упражнения (т)							
G	Общеподготовительные упражнения (ч)							

Рисунок Е.7 – Форма для учета данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - бег 400 м с/б

Спортсмен (ка) _____ Дата «__» _____ 201__ Ответственный за тестирование _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем	Должный диапазон годового объема
ТР-1	Барьерный бег со стандарт. расстановкой (барьеров)	0	
ТР-2	Барьерный бег с нестандарт. расстановкой (барьеров)	0	
S-1	Бег на отрезках свыше 150 м с инт. 91–100 % (км)	0	
S-2	Бег на отрезках до 150 м с инт. 96–100 % (км)	0	
SP	Прыжковые упражнения (отгалкиваний)	0	
P	Специальные силовые упражнения (т)	0	
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	0	

Примечание – должные диапазоны годовых объемов нагрузок задаются с учетом года подготовки на соответствующем этапе (с привлечением материала таблицы 107); начиная с 1-го года занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства должные значения нагрузок для спортсменок уменьшаются на 10% по сравнению с должными значениями нагрузок для спортсменов, а по силовым нагрузкам – на 15%; примерные годовые объемы – из Формы 1-Н (м, ж: - бег 400 м с/б)

Рисунок Е.8 – Форма для оценки данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - бег 400 м с/б

Форма 1-Н (м, ж: - бег 800 м; - бег 1500 м)

Организация _____		Предоставивший сведения тренер _____		Дата «__» _____ 201__				
Спортсмен (ка) _____		Общий стаж занятий спортом ____ (лет)		Стаж занятий легкой атлетикой ____ (лет)				
Пол М Ж		Дата рождения _____		Возраст ____ (полных лет)		Спорт. квалификация _____		
Группа спорт. подготовки _____		Основная спорт. дисциплина _____		Основная сор. дисциплина _____				
Ниже личным тренером заполняются только 35 микроцикловых ячеек, относящихся к выделенной зоне								
Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем нагрузки	Расчетное значение среднегодового недельного объема	Недельный объем нагрузки в типичных микроциклах занятий				
				Типичный нагрузочный микроцикл общеподготовительного этапа	Типичный нагрузочный микроцикл специально-подготовительного этапа	Разгрузочный микроцикл подготовительного периода	Типичный нагрузочный микроцикл соревновательного этапа	Типичный соревновательный микроцикл
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)							
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)							
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)							
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)							
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)							
Р	Специальные силовые упражнения (км)							
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)							

Рисунок Е.9 – Форма для учета данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплинах: - бег 800 м; - бег 1500 м

Спортсмен (ка) _____ Дата «__» _____ 201__ Ответственный за тестирование _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем	Должный диапазон годового объема	
			0	
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)		0	
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)		0	
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)		0	
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)		0	
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)		0	
Р	Специальные силовые упражнения (км)		0	
G	Общеподготовительные упражнения (ч)		0	

Примечание – должные диапазоны годовых объемов нагрузок задаются с учетом года подготовки на соответствующем этапе (с привлечением материала таблицы 107); начиная с 1-го года занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства должные значения нагрузок для спортсменок уменьшаются на 10% по сравнению с должными значениями нагрузок для спортсменов, а по силовым нагрузкам – на 15%; примерные годовые объемы – из Форма 1-Н (м, ж: - бег 800 м; - бег 1500 м)

Рисунок Е.10 – Форма для оценки данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплинах: - бег 800 м; - бег 1500 м

Форма 1-Н (м, ж: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м)

Организация _____		Предоставивший сведения тренер _____		Дата «__» _____ 201__				
Спортсмен (ка) _____		Общий стаж занятий спортом ____ (лет)		Стаж занятий легкой атлетикой ____ (лет)				
Пол М Ж		Дата рождения _____		Возраст ____ (полных лет)		Спорт. квалификация _____		
Группа спорт. подготовки _____		Основная спорт. дисциплина _____		Основная сор. дисциплина _____				
Ниже личным тренером заполняются только 35 микроцикловых ячеек, относящихся к выделенной зоне								
Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем нагрузки	Расчетное значение среднегодового недельного объема	Недельный объем нагрузки в типичных микроциклах занятий				
				Типичный нагрузочный микроцикл общеподготовительного этапа	Типичный нагрузочный микроцикл специально-подготовительного этапа	Разгрузочный микроцикл подготовительного периода	Типичный нагрузочный микроцикл соревновательного этапа	Типичный соревновательный микроцикл
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)							
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)							
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)							
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)							
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)							
Р	Специальные силовые упражнения (км)							
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)							

Рисунок Е.11 – Форма для учета данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплинах: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м

Спортсмен (ка) _____ Дата «__» _____ 201__ Ответственный за тестирование _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем													Должный диапазон годового объема
			0												
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)		0												
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)		0												
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)		0												
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)		0												
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)		0												
Р	Специальные силовые упражнения (км)		0												
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)		0												

Примечание – должные диапазоны годовых объемов нагрузок задаются с учетом года подготовки на соответствующем этапе (с привлечением материала таблицы 107); начиная с 1-го года занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства должные значения нагрузок для спортсменок уменьшаются на 10% по сравнению с должными значениями нагрузок для спортсменов, а по силовым нагрузкам – на 15%; примерные годовые объемы – из Формы 1-Н (м, ж: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м)

Рисунок Е.12 – Форма для оценки данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплинах: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м

Форма 1-Н (м, ж: - бег 2000 м с/п; - бег 3000 м с/п)

Организация _____		Предоставивший сведения тренер _____		Дата «__» _____ 201__				
Спортсмен (ка) _____		Общий стаж занятий спортом ____ (лет)		Стаж занятий легкой атлетикой ____ (лет)				
Пол М Ж		Дата рождения _____		Возраст ____ (полных лет)		Спорт. квалификация _____		
Группа спорт. подготовки _____		Основная спорт. дисциплина _____		Основная сор. дисциплина _____				
Ниже личным тренером заполняются только 35 микроцикловых ячеек, относящихся к выделенной зоне								
На- прав- ление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем нагрузки	Расчетное значение среднегодового недельного объема	Недельный объем нагрузки в типичных микроциклах занятий				
				Типичный нагрузочный микроцикл общеподготови- тельного этапа	Типичный нагрузочный микроцикл специально- подготовитель- ного этапа	Разгрузочный микроцикл подготовитель- ного периода	Типичный нагрузочный микроцикл соревнователь- ного этапа	Типичный соревнователь- ный микроцикл
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)							
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)							
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)							
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)							
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)							
Р	Специальные силовые упражнения (км)							
G	Общеподготовительные упражнения (ч)							

Рисунок Е.13 – Форма для учета данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплинах: - бег 2000 м с/п; - бег 3000 м с/п

Спортсмен (ка) _____ Дата «__» _____ 201__ Ответственный за тестирование _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем	Должный диапазон годового объема
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	0	
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	0	
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)	0	
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)	0	
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)	0	
Р	Специальные силовые упражнения (км)	0	
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	0	

Примечание – должные диапазоны годовых объемов нагрузок задаются с учетом года подготовки на соответствующем этапе (с привлечением материала таблицы 107); начиная с 1-го года занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства должные значения нагрузок для спортсменок уменьшаются на 10% по сравнению с должными значениями нагрузок для спортсменов, а по силовым нагрузкам – на 15%; примерные годовые объемы – из Формы 1-Н (м, ж: - бег 2000 м с/п; - бег 3000 м с/п)

Рисунок Е.14 – Форма для оценки данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплинах: - бег 2000 м с/п; - бег 3000 м с/п

Организация _____		Предоставивший сведения тренер _____		Дата «__» _____ 201__				
Спортсмен (ка) _____		Общий стаж занятий спортом ____ (лет)		Стаж занятий легкой атлетикой ____ (лет)				
Пол М Ж		Дата рождения _____		Возраст ____ (полных лет)		Спорт. квалификация _____		
Группа спорт. подготовки _____		Основная спорт. дисциплина _____		Основная сор. дисциплина _____				
Ниже личным тренером заполняются только 35 микроцикловых ячеек, относящихся к выделенной зоне								
На- прав- ление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем нагрузки	Расчетное значение среднегодового недельного объема	Недельный объем нагрузки в типичных микроциклах занятий				
				Типичный нагрузочный микроцикл общеподготови- тельного этапа	Типичный нагрузочный микроцикл специально- подготовитель- ного этапа	Разгрузочный микроцикл подготовитель- ного периода	Типичный нагрузочный микроцикл соревнователь- ного этапа	Типичный соревнователь- ный микроцикл
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)							
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)							
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)							
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)							
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)							
Р	Специальные силовые упражнения (км)							
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)							

Рисунок Е.15 – Форма для учета данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - бег марафонский

Спортсмен (ка) _____ Дата «__» _____ 201__ Ответственный за тестирование _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем													Должный диапазон годового объема
			0												
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)		0												
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)		0												
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)		0												
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)		0												
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)		0												
Р	Специальные силовые упражнения (км)		0												
G	Общеподготовительные упражнения (ч)		0												

Примечание – должные диапазоны годовых объемов нагрузок задаются с учетом года подготовки на соответствующем этапе (с привлечением материала таблицы 107); начиная с 1-го года занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства должные значения нагрузок для спортсменок уменьшаются на 10% по сравнению с должными значениями нагрузок для спортсменов, а по силовым нагрузкам – на 15%; примерные годовые объемы – из Формы 1-Н (м, ж: - бег марафонский)

Рисунок Е.16 – Форма для оценки данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - бег марафонский

Форма 1-Н (м, ж: - спорт. ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км)

Организация _____		Предоставивший сведения тренер _____		Дата «__» _____ 201__				
Спортсмен (ка) _____		Общий стаж занятий спортом ____ (лет)		Стаж занятий легкой атлетикой ____ (лет)				
Пол М Ж		Дата рождения _____		Возраст ____ (полных лет)		Спорт. квалификация _____		
Группа спорт. подготовки _____		Основная спорт. дисциплина _____		Основная сор. дисциплина _____				
Ниже личным тренером заполняются только 35 микроцикловых ячеек, относящихся к выделенной зоне								
На- прав- ление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем нагрузки	Расчетное значение среднегодового недельного объема	Недельный объем нагрузки в типичных микроциклах занятий				
				Типичный нагрузочный микроцикл общеподготови- тельного этапа	Типичный нагрузочный микроцикл специально- подготовитель- ного этапа	Разгрузочный микроцикл подготовитель- ного периода	Типичный нагрузочный микроцикл соревнователь- ного этапа	Типичный соревнователь- ный микроцикл
ТР	Ходьба с моделированием соревнов. деятельности (км)							
Ае-1	Ходьба, бег в аэробном режиме развивающем (км)							
Ае-2	Ходьба, бег в аэробном режи- ме восстановительном (км)							
АеАп	Ходьба, бег в аэробно- анаэробном режиме (км)							
Ап	Ходьба, бег в анаэробном режиме (км)							
Р	Специальные силовые упражнения (км)							
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)							

Рисунок Е.17 – Форма для учета данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплинах: - спорт. ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км

Форма 2-Н (м, ж: - спорт. ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км)

Спортсмен (ка) _____ Дата «__» _____ 201__ Ответственный за тестирование _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем	Должный диапазон годового объема
ТР	Ходьба с моделированием соревнов. деятельности (км)	0	
Ае-1	Ходьба, бег в аэробном режиме развивающем (км)	0	
Ае-2	Ходьба, бег в аэробном режиме восстановительном (км)	0	
АеАп	Ходьба, бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	0	
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)	0	
Р	Специальные силовые упражнения (км)	0	
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)	0	

Примечание – должные диапазоны годовых объемов нагрузок задаются с учетом года подготовки на соответствующем этапе (с привлечением материала таблицы 107); начиная с 1-го года занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства должные значения нагрузок для спортсменок уменьшаются на 10% по сравнению с должными значениями нагрузок для спортсменов, а по силовым нагрузкам – на 15%; примерные годовые объемы – из Формы 1-Н (м, ж: - спорт. ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км)

Рисунок Е.18 – Форма для оценки данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплинах: - спорт. ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км

Организация _____		Предоставивший сведения тренер _____		Дата «__» _____ 201__				
Спортсмен (ка) _____		Общий стаж занятий спортом ____ (лет)		Стаж занятий легкой атлетикой ____ (лет)				
Пол М Ж		Дата рождения _____		Возраст ____ (полных лет)		Спорт. квалификация _____		
Группа спорт. подготовки _____		Основная спорт. дисциплина _____		Основная сор. дисциплина _____				
Ниже личным тренером заполняются только 35 микроцикловых ячеек, относящихся к выделенной зоне								
На- прав- ление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем нагрузки	Расчетное значение среднегодового недельного объема	Недельный объем нагрузки в типичных микроциклах занятий				
				Типичный нагрузочный микроцикл общеподготови- тельного этапа	Типичный нагрузочный микроцикл специально- подготовитель- ного этапа	Разгрузочный микроцикл подготовитель- ного периода	Типичный нагрузочный микроцикл соревнователь- ного этапа	Типичный соревнователь- ный микроцикл
ТР-1	Прыжки в высоту с полн. и длин. разбегов (раз)							
ТР-2	Прыжки в высоту со сред. и корот. разбегов (раз)							
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)							
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)							
SP	Прыжковые упражнения (отгалкиваний)							
P	Специальные силовые упражнения (т)							
G	Общеподготовительные упражнения (ч)							

Рисунок Е.19 – Форма для учета данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - прыжок в высоту

Спортсмен (ка) _____ Дата «__» _____ 201__ Ответственный за тестирование _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем	Должный диапазон годового объема
ТР-1	Прыжки в высоту с полн. и длин. разбегов (раз)	0	
ТР-2	Прыжки в высоту со сред. и корот. разбегов (раз)	0	
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	0	
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	0	
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	0	
P	Специальные силовые упражнения (т)	0	
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	0	

Примечание – должные диапазоны годовых объемов нагрузок задаются с учетом года подготовки на соответствующем этапе (с привлечением материала таблицы 107); начиная с 1-го года занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства должные значения нагрузок для спортсменок уменьшаются на 10% по сравнению с должными значениями нагрузок для спортсменов, а по силовым нагрузкам – на 15%; примерные годовые объемы – из Форма 1-Н (м, ж: - прыжок в высоту)

Рисунок Е.20 – Форма для оценки данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - прыжок в высоту

Форма 1-Н (м, ж: - прыжок в длину)

Организация _____		Предоставивший сведения тренер _____		Дата «__» _____ 201__				
Спортсмен (ка) _____		Общий стаж занятий спортом ____ (лет)		Стаж занятий легкой атлетикой ____ (лет)				
Пол М Ж		Дата рождения _____		Возраст ____ (полных лет)		Спорт. квалификация _____		
Группа спорт. подготовки _____		Основная спорт. дисциплина _____		Основная сор. дисциплина _____				
Ниже личным тренером заполняются только 35 микроцикловых ячеек, относящихся к выделенной зоне								
Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем нагрузки	Расчетное значение среднегодового недельного объема	Недельный объем нагрузки в типичных микроциклах занятий				
				Типичный нагрузочный микроцикл общеподготовительного этапа	Типичный нагрузочный микроцикл специально-подготовительного этапа	Разгрузочный микроцикл подготовительного периода	Типичный нагрузочный микроцикл соревновательного этапа	Типичный соревновательный микроцикл
ТР-1	Прыжки в длину с полн. и длин. разбегов (раз)							
ТР-2	Прыжки в длину со сред. и корот. разбегов (раз)							
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)							
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)							
SP	Прыжковые упражнения (отгалкиваний)							
P	Специальные силовые упражнения (т)							
G	Общеподготовительные упражнения (ч)							

Рисунок Е.21 – Форма для учета данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - прыжок в длину

Спортсмен (ка) _____ Дата «__» _____ 201__ Ответственный за тестирование _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем													Должный диапазон годового объема	
ТР-1	Прыжки в длину с полн. и длин. разбегов (раз)		0													
ТР-2	Прыжки в длину со сред. и корот. разбегов (раз)		0													
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)		0													
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)		0													
SP	Прыжковые упражнения (отгалкиваний)		0													
P	Специальные силовые упражнения (т)		0													
G	Общеподготовительные упражнения (ч)		0													

Примечание – должные диапазоны годовых объемов нагрузок задаются с учетом года подготовки на соответствующем этапе (с привлечением материала таблицы 107); начиная с 1-го года занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства должные значения нагрузок для спортсменок уменьшаются на 10% по сравнению с должными значениями нагрузок для спортсменов, а по силовым нагрузкам – на 15%; примерные годовые объемы – из Формы 1-Н (м, ж: - прыжок в длину)

Рисунок Е.22 – Форма для оценки данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - прыжок в длину

Организация _____		Предоставивший сведения тренер _____		Дата «__» _____ 201__				
Спортсмен (ка) _____		Общий стаж занятий спортом ____ (лет)		Стаж занятий легкой атлетикой ____ (лет)				
Пол М Ж		Дата рождения _____		Возраст ____ (полных лет)		Спорт. квалификация _____		
Группа спорт. подготовки _____		Основная спорт. дисциплина _____		Основная сор. дисциплина _____				
Ниже личным тренером заполняются только 35 микроцикловых ячеек, относящихся к выделенной зоне								
Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем нагрузки	Расчетное значение среднегодового недельного объема	Недельный объем нагрузки в типичных микроциклах занятий				
				Типичный нагрузочный микроцикл общеподготовительного этапа	Типичный нагрузочный микроцикл специально-подготовительного этапа	Разгрузочный микроцикл подготовительного периода	Типичный нагрузочный микроцикл соревновательного этапа	Типичный соревновательный микроцикл
ТР-1	Прыжки тройные с полн. и длин. разбегов (раз)							
ТР-2	Прыжки тройные со сред. и корот. разбегов (раз)							
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)							
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)							
SP	Прыжковые упражнения (отгалкиваний)							
P	Специальные силовые упражнения (т)							
G	Общеподготовительные упражнения (ч)							

Рисунок Е.23 – Форма для учета данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - прыжок тройной

Спортсмен (ка) _____ Дата «__» _____ 201__ Ответственный за тестирование _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем													Должный диапазон годового объема	
ТР-1	Прыжки тройные с полн. и длин. разбегов (раз)		0													
ТР-2	Прыжки тройные со сред. и корот. разбегов (раз)		0													
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)		0													
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)		0													
SP	Прыжковые упражнения (отгалкиваний)		0													
P	Специальные силовые упражнения (т)		0													
G	Общеподготовительные упражнения (ч)		0													

Примечание – должные диапазоны годовых объемов нагрузок задаются с учетом года подготовки на соответствующем этапе (с привлечением материала таблицы 107); начиная с 1-го года занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства должные значения нагрузок для спортсменок уменьшаются на 10% по сравнению с должными значениями нагрузок для спортсменов, а по силовым нагрузкам – на 15%; примерные годовые объемы – из Формы 1-Н (м, ж: - прыжок тройной)

Рисунок Е.24 – Форма для оценки данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - прыжок тройной

Организация _____		Предоставивший сведения тренер _____		Дата «__» _____ 201__				
Спортсмен (ка) _____		Общий стаж занятий спортом ____ (лет)		Стаж занятий легкой атлетикой ____ (лет)				
Пол М Ж		Дата рождения _____		Возраст ____ (полных лет)		Спорт. квалификация _____		
Группа спорт. подготовки _____		Основная спорт. дисциплина _____		Основная сор. дисциплина _____				
Ниже личным тренером заполняются только 35 микроцикловых ячеек, относящихся к выделенной зоне								
Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем нагрузки	Расчетное значение среднегодового недельного объема	Недельный объем нагрузки в типичных микроциклах занятий				
				Типичный нагрузочный микроцикл общеподготовительного этапа	Типичный нагрузочный микроцикл специально-подготовительного этапа	Разгрузочный микроцикл подготовительного периода	Типичный нагрузочный микроцикл соревновательного этапа	Типичный соревновательный микроцикл
ТР-1	Прыжки с шестом с полн. и длин. разбегов (раз)							
ТР-2	Прыжки с шестом со сред. и корот. разбегов (раз)							
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)							
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)							
SP	Прыжковые упражнения (отгалкиваний)							
P	Специальные силовые упражнения (т)							
G	Общеподготовительные упражнения (ч)							

Рисунок Е.25 – Форма для учета данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - прыжок с шестом

Спортсмен (ка) _____ Дата «__» _____ 201__ Ответственный за тестирование _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем	Должный диапазон годового объема
ТР-1	Прыжки с шестом с полн. и длин. разбегов (раз)	0	
ТР-2	Прыжки с шестом со сред. и корот. разбегов (раз)	0	
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	0	
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	0	
SP	Прыжковые упражнения (отгалкиваний)	0	
P	Специальные силовые упражнения (т)	0	
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	0	

Примечание – должные диапазоны годовых объемов нагрузок задаются с учетом года подготовки на соответствующем этапе (с привлечением материала таблицы 107); начиная с 1-го года занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства должные значения нагрузок для спортсменок уменьшаются на 10% по сравнению с должными значениями нагрузок для спортсменов, а по силовым нагрузкам – на 15%; примерные годовые объемы – из Формы 1-Н (м, ж: - прыжок с шестом)

Рисунок Е.26 – Форма для оценки данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - прыжок с шестом

Организация _____		Предоставивший сведения тренер _____		Дата «__» _____ 201__				
Спортсмен (ка) _____		Общий стаж занятий спортом ____ (лет)		Стаж занятий легкой атлетикой ____ (лет)				
Пол М Ж		Дата рождения _____		Возраст ____ (полных лет)		Спорт. квалификация _____		
Группа спорт. подготовки _____		Основная спорт. дисциплина _____		Основная сор. дисциплина _____				
Ниже личным тренером заполняются только 35 микроцикловых ячеек, относящихся к выделенной зоне								
Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем нагрузки	Расчетное значение среднегодового недельного объема	Недельный объем нагрузки в типичных микроциклах занятий				
				Типичный нагрузочный микроцикл общеподготовительного этапа	Типичный нагрузочный микроцикл специально-подготовительного этапа	Разгрузочный микроцикл подготовительного периода	Типичный нагрузочный микроцикл соревновательного этапа	Типичный соревновательный микроцикл
ТР-1	Толчки ядра соревновательных параметров (раз)							
ТР-2	Толчки ядра несоревновательных параметров (раз)							
SP-1	Бросковые упражнения (раз)							
SP-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)							
P	Специальные силовые упражнения (т)							
S	Спринтерские беговые упражнения (км)							
G	Общеподготовительные упражнения (ч)							

Рисунок Е.27 – Форма для учета данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - толкание ядра

Спортсмен (ка) _____ Дата «__» _____ 201__ Ответственный за тестирование _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем	Должный диапазон годового объема
ТР-1	Толчки ядра соревновательных параметров (раз)	0	
ТР-2	Толчки ядра несоревновательных параметров (раз)	0	
SP-1	Бросковые упражнения (раз)	0	
SP-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	0	
P	Специальные силовые упражнения (т)	0	
S	Спринтерские беговые упражнения (км)	0	
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	0	

Примечание – должные диапазоны годовых объемов нагрузок задаются с учетом года подготовки на соответствующем этапе (с привлечением материала таблицы 107); начиная с 1-го года занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства должные значения нагрузок для спортсменок уменьшаются на 10% по сравнению с должными значениями нагрузок для спортсменов, а по силовым нагрузкам – на 15%; примерные годовые объемы – из Формы 1-Н (м, ж: - толкание ядра)

Рисунок Е.28 – Форма для оценки данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - толкание ядра

Организация _____		Предоставивший сведения тренер _____		Дата «__» _____ 201__				
Спортсмен (ка) _____		Общий стаж занятий спортом ____ (лет)		Стаж занятий легкой атлетикой ____ (лет)				
Пол М Ж	Дата рождения _____	Возраст ____ (полных лет)	Спорт. квалификация _____					
Группа спорт. подготовки _____		Основная спорт. дисциплина _____		Основная сор. дисциплина _____				
Ниже личным тренером заполняются только 35 микроцикловых ячеек, относящихся к выделенной зоне								
Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем нагрузки	Расчетное значение среднегодового недельного объема	Недельный объем нагрузки в типичных микроциклах занятий				
				Типичный нагрузочный микроцикл общеподготовительного этапа	Типичный нагрузочный микроцикл специально-подготовительного этапа	Разгрузочный микроцикл подготовительного периода	Типичный нагрузочный микроцикл соревновательного этапа	Типичный соревновательный микроцикл
ТР-1	Метания молота соревновательных параметров (раз)							
ТР-2	Метания молота несоревновательных параметров (раз)							
SP-1	Бросковые упражнения (раз)							
SP-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)							
P	Специальные силовые упражнения (т)							
S	Спринтерские беговые упражнения (км)							
G	Общеподготовительные упражнения (ч)							

Рисунок Е.29 – Форма для учета данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - метание молота

Спортсмен (ка) _____ Дата «__» _____ 201__ Ответственный за тестирование _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем	Должный диапазон годового объема	
ТР-1	Метания молота соревновательных параметров (раз)	0		
ТР-2	Метания молота несоревновательных параметров (раз)	0		
SP-1	Бросковые упражнения (раз)	0		
SP-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	0		
P	Специальные силовые упражнения (т)	0		
S	Спринтерские беговые упражнения (км)	0		
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	0		

Примечание – должные диапазоны годовых объемов нагрузок задаются с учетом года подготовки на соответствующем этапе (с привлечением материала таблицы 107); начиная с 1-го года занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства должные значения нагрузок для спортсменок уменьшаются на 10% по сравнению с должными значениями нагрузок для спортсменов, а по силовым нагрузкам – на 15%; примерные годовые объемы – из Формы 1-Н (м, ж: - метание молота)

Рисунок Е.30 – Форма для оценки данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - метание молота

Организация _____		Предоставивший сведения тренер _____		Дата «__» _____ 201__				
Спортсмен (ка) _____		Общий стаж занятий спортом ____ (лет)		Стаж занятий легкой атлетикой ____ (лет)				
Пол М Ж		Дата рождения _____		Возраст ____ (полных лет)		Спорт. квалификация _____		
Группа спорт. подготовки _____		Основная спорт. дисциплина _____		Основная сор. дисциплина _____				
Ниже личным тренером заполняются только 35 микроцикловых ячеек, относящихся к выделенной зоне								
Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем нагрузки	Расчетное значение среднегодового недельного объема	Недельный объем нагрузки в типичных микроциклах занятий				
				Типичный нагрузочный микроцикл общеподготовительного этапа	Типичный нагрузочный микроцикл специально-подготовительного этапа	Разгрузочный микроцикл подготовительного периода	Типичный нагрузочный микроцикл соревновательного этапа	Типичный соревновательный микроцикл
ТР-1	Метания диска соревновательных параметров (раз)							
ТР-2	Метания диска несоревновательных параметров (раз)							
СП-1	Бросковые упражнения (раз)							
СП-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)							
Р	Специальные силовые упражнения (т)							
С	Спринтерские беговые упражнения (км)							
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)							

Рисунок Е.31 – Форма для учета данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - метание диска

Спортсмен (ка) _____ Дата «__» _____ 201__ Ответственный за тестирование _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем													Должный диапазон годового объема	
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
ТР-1	Метания диска соревновательных параметров (раз)		0													
ТР-2	Метания диска несоревновательных параметров (раз)		0													
SP-1	Бросковые упражнения (раз)		0													
SP-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)		0													
P	Специальные силовые упражнения (т)		0													
S	Спринтерские беговые упражнения (км)		0													
G	Общеподготовительные упражнения (ч)		0													

Примечание – должные диапазоны годовых объемов нагрузок задаются с учетом года подготовки на соответствующем этапе (с привлечением материала таблицы 107); начиная с 1-го года занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства должные значения нагрузок для спортсменок уменьшаются на 10% по сравнению с должными значениями нагрузок для спортсменов, а по силовым нагрузкам – на 15%; примерные годовые объемы – из Формы 1-Н (м, ж: - метание диска)

Рисунок Е.32 – Форма для оценки данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - метание диска

Организация _____		Предоставивший сведения тренер _____		Дата «__» _____ 201__				
Спортсмен (ка) _____		Общий стаж занятий спортом ____ (лет)		Стаж занятий легкой атлетикой ____ (лет)				
Пол М Ж		Дата рождения _____		Возраст ____ (полных лет)		Спорт. квалификация _____		
Группа спорт. подготовки _____		Основная спорт. дисциплина _____		Основная сор. дисциплина _____				
Ниже личным тренером заполняются только 35 микроцикловых ячеек, относящихся к выделенной зоне								
На- прав- ление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем нагрузки	Расчетное значение среднегодового недельного объема	Недельный объем нагрузки в типичных микроциклах занятий				
				Типичный нагрузочный микроцикл общеподготови- тельного этапа	Типичный нагрузочный микроцикл специально- подготовитель- ного этапа	Разгрузочный микроцикл подготовитель- ного периода	Типичный нагрузочный микроцикл соревнователь- ного этапа	Типичный соревнователь- ный микроцикл
ТР-1	Метания копья соревно- вательных параметров (раз)							
ТР-2	Метания копья несоревно- вательных параметров (раз)							
СП-1	Бросковые упражнения (раз)							
СП-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)							
Р	Специальные силовые упражнения (т)							
С	Спринтерские беговые упражнения (км)							
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)							

Рисунок Е.33 – Форма для учета данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - метание копья

Спортсмен (ка) _____ Дата «__» _____ 201__ Ответственный за тестирование _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем	Должный диапазон годового объема	
			0	
ТР-1	Метания копья соревновательных параметров (раз)		0	
ТР-2	Метания копья несоревновательных параметров (раз)		0	
СП-1	Бросковые упражнения (раз)		0	
СП-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)		0	
Р	Специальные силовые упражнения (т)		0	
С	Спринтерские беговые упражнения (км)		0	
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)		0	

Примечание – должные диапазоны годовых объемов нагрузок задаются с учетом года подготовки на соответствующем этапе (с привлечением материала таблицы 107); начиная с 1-го года занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства должные значения нагрузок для спортсменок уменьшаются на 10% по сравнению с должными значениями нагрузок для спортсменов, а по силовым нагрузкам – на 15%; примерные годовые объемы – из Формы 1-Н (м, ж: - метание копья)

Рисунок Е.34 – Форма для оценки данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами и спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - метание копья

Организация _____		Предоставивший сведения тренер _____		Дата «_» _____ 201__				
Спортсмен (ка) _____		Общий стаж занятий спортом ____ (лет)		Стаж занятий легкой атлетикой ____ (лет)				
Пол	Ж	Дата рождения _____	Возраст ____ (полных лет)	Спорт. квалификация _____				
Группа спорт. подготовки _____		Основная спорт. дисциплина _____		Основная сор. дисциплина _____				
Ниже личным тренером заполняются только 45 микроцикловых ячеек, относящихся к выделенной зоне								
На- прав- ление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем нагрузки	Расчетное значение среднегодового недельного объема	Недельный объем нагрузки в типичных микроциклах занятий				
				Типичный нагрузочный микроцикл общеподготови- тельного этапа	Типичный нагрузочный микроцикл специально- подготовитель- ного этапа	Разгрузочный микроцикл подготовитель- ного периода	Типичный нагрузочный микроцикл соревнователь- ного этапа	Типичный соревнователь- ный микроцикл
ТР-1	Барьерный бег в 3 шага (барьеров)							
ТР-2	Прыжки в высоту (раз)							
ТР-3	Прыжки в длину (раз)							
ТР-4	Толкание ядра (раз)							
ТР-5	Метание копья (раз)							
S	Бег на отрезках до 150 м с инт. 91–100 % (км)							
SP	Прыжковые упражнения (отгалкиваний)							
P	Специальные силовые упражнения (т)							
E	Упражнения для совершенст. общей выносливости (км)							

Рисунок Е.35 – Форма для учета данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - семиборье

Спортсменка _____ Дата «__» _____ 201__ Ответственный за тестирование _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем													Должный диапазон годового объема	
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
ТР-1	Барьерный бег в 3 шага (барьеров)		0													
ТР-2	Прыжки в высоту (раз)		0													
ТР-3	Прыжки в длину (раз)		0													
ТР-4	Толкание ядра (раз)		0													
ТР-5	Метание копья (раз)		0													
S	Бег на отрезках до 150 м с инт. 91–100 % (км)		0													
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)		0													
P	Специальные силовые упражнения (т)		0													
E	Упражнения для совершенст. общей выносливости (км)		0													

Примечание – должные диапазоны годовых объемов нагрузок задаются с учетом года подготовки на соответствующем этапе (с привлечением материала таблицы 107);
 примерные годовые объемы – из Формы 1-Н (ж: - семиборье)

Рисунок Е.36 – Форма для оценки данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменками, специализирующимися в дисциплине: - семиборье

Организация _____		Предоставивший сведения тренер _____		Дата «__» _____ 201__				
Спортсмен (ка) _____		Общий стаж занятий спортом __ (лет)		Стаж занятий легкой атлетикой __ (лет)				
Пол М Дата рождения _____		Возраст __ (полных лет)		Спорт. квалификация _____				
Группа спорт. подготовки _____		Основная спорт. дисциплина _____		Основная сор. дисциплина _____				
Ниже личным тренером заполняются только 55 микроцикловых ячеек, относящихся к выделенной зоне								
На- прав- ление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем нагрузки	Расчетное значение среднегодового недельного объема	Недельный объем нагрузки в типичных микроциклах занятий				
				Типичный нагрузочный микроцикл общеподготови- тельного этапа	Типичный нагрузочный микроцикл специально- подготовитель- ного этапа	Разгрузочный микроцикл подготовитель- ного периода	Типичный нагрузочный микроцикл соревнователь- ного этапа	Типичный соревнователь- ный микроцикл
ТР-1	Барьерный бег в 3 шага (барьеров)							
ТР-2	Прыжки в высоту (раз)							
ТР-3	Прыжки в длину (раз)							
ТР-4	Прыжки с шестом (раз)							
ТР-5	Толкание ядра (раз)							
ТР-6	Метание диска (раз)							
ТР-7	Метание копья (раз)							
S	Бег на отрезках до 150 м с инт. 91–100 % (км)							
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)							
P	Специальные силовые упражнения (т)							
E	Упражнения для совершенст. общей выносливости (км)							

Рисунок Е.37 – Форма для учета данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами, специализирующимися в дисциплине: - десятиборье

Спортсмен _____ Дата «__» _____ 201__ Ответственный за тестирование _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем	Должный диапазон годового объема
ТР-1	Барьерный бег в 3 шага (барьеров)	0	
ТР-2	Прыжки в высоту (раз)	0	
ТР-3	Прыжки в длину (раз)	0	
ТР-4	Прыжки с шестом (раз)	0	
ТР-5	Толкание ядра (раз)	0	
ТР-6	Метание диска (раз)	0	
ТР-7	Метание копья (раз)	0	
S	Бег на отрезках до 150 м с инт. 91–100 % (км)	0	
SP	Прыжковые упражнения (отгалкиваний)	0	
P	Специальные силовые упражнения (т)	0	
E	Упражнения для совершенст. общей выносливости (км)	0	

Примечание – должные диапазоны годовых объемов нагрузок задаются с учетом года подготовки на соответствующем этапе (с привлечением материала таблицы 107);
 примерные годовые объемы – из формы Формы 1-Н (м: - десятиборье)

Рисунок Е.38 – Форма для оценки данных по текущей структуре нагрузок, осваиваемых спортсменами, специализирующимися в дисциплине: - десятиборье

Таблица Е.1 – Должные (нормированные) диапазоны годовых объемов нагрузок по группам тренировочных средств для каждого года занятий легкоатлетов (мальчиков, юношей, мужчин), начиная с ТЭ

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
1. Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»:															
1.1. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м															
ТР-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	17,1 14,0	18,4 15,0	19,3 15,8	21,5 17,6	25,0 20,4	27,6 22,6	30,8 25,2	33,4 27,4	36,5 29,9	38,7 31,7	41,0 33,6	43,2 35,4	45,4 37,2	46,8 38,3
ТР-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–100 % (км)	38,8 31,8	41,6 34,0	43,3 35,5	47,9 39,2	55,0 45,0	60,4 49,4	66,7 54,5	72,1 59,0	78,3 64,1	82,8 67,8	87,3 71,5	91,9 75,2	96,4 78,8	99,0 81,0
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)	674 552	705 577	725 593	776 635	857 701	917 751	988 808	1049 859	1120 916	1170 958	1221 999	1272 1040	1322 1082	1353 1107
S	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 90 % и ниже (км)	89,3 73,1	99,1 81,1	107,4 87,8	113,9 93,2	126,9 103,9	141,7 115,9	154,8 126,6	164,6 134,6	171,1 140,0	174,4 142,7	179,3 146,7	179,3 146,7	177,7 145,4	176,0 144,0
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6620 5416	7888 6454	8945 7319	9790 8010	11481 9393	13383 10949	15073 12333	16341 13370	17186 14062	17609 14407	18242 14926	18242 14926	18031 14753	17820 14580
P	Специальные силовые упражнения (т)	35 29	87 71	130 106	165 135	234 192	312 256	382 312	435 356	469 383	486 398	513 419	513 419	504 412	495 405
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
1.2. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м															
ТР-1	Бег на отрезках свыше 100 м с инт. 91–100 % (км)	64,8 53,0	69,3 56,7	72,3 59,1	79,8 65,3	91,7 75,1	100,7 82,4	111,2 91,0	120,1 98,3	130,6 106,8	138,1 113	145,5 119,1	153,0 125,2	160,5 131,3	165,0 135,0
ТР-2	Бег на отрезках до 100 м с инт. 96–100 % (км)	39,5 32,3	43,2 35,4	45,7 37,4	51,7 42,3	61,4 50,2	68,8 56,3	77,2 63,2	84,5 69,1	93,1 76,1	99,1 81,1	105,2 86,0	111,3 91,1	117,4 96,0	121,0 99,0
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)	418 342	436 356	448 366	479 392	527 431	563 461	606 496	642 526	685 561	716 586	746 610	777 635	806 660	825 675
S	Бег на отр. свыше 100м с инт. 90% и м., интервал. бег (км)	141,2 115,6	206,1 168,7	260,3 212,9	303,6 248,4	390,2 319,2	487,6 399,0	574,3 469,9	639,2 523,0	682,6 558,5	704,2 576,2	736,7 602,7	736,7 602,7	725,8 593,8	715,0 585,0
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6768 5538	7845 6419	8742 7152	9460 7740	10896 8915	12511 10237	13947 11411	15024 12292	15742 12880	16101 13173	16639 13613	16639 13613	16459 13467	16280 13320
P	Специальные силовые упражнения (т)	35 29	87 71	130 106	165 135	234 192	312 256	382 312	435 356	469 383	486 398	513 419	513 419	504 412	495 405
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Продолжение таблицы Е.1

Направление подготовки)	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
1.3. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б															
ТР-1	Барьерный бег со стандарт. расстановкой (барьеров)	1033 845	1258 1030	1408 1152	1782 1458	2382 1949	2830 2316	3354 2744	3804 3112	4327 3541	4703 3848	5077 4154	5451 4460	5826 4766	6050 4950
ТР-2	Барьерный бег с нестандарт. расстановкой (барьеров)	2091 1711	2170 1776	2223 1819	2354 1926	2564 2098	2721 2227	2905 2377	3062 2506	3246 2656	3378 2764	3509 2871	3640 2978	3771 3085	3850 3150
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	17,2 14,0	20,2 16,6	22,8 18,6	24,8 20,3	28,8 23,6	33,3 27,3	37,4 30,6	40,5 33,1	42,5 34,7	43,5 35,6	45,0 36,8	45,0 36,8	44,6 36,5	44,0 36,0
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–100 % (км)	41,3 33,8	50,3 41,1	57,8 47,3	63,8 52,2	75,8 62,0	89,4 73,2	101,4 83,0	110,4 90,4	116,5 95,3	119,5 97,7	124,0 101,4	124,0 101,4	122,5 100,3	121,0 99,0
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6681 5467	7792 6376	8719 7133	9460 7740	10942 8952	12609 10317	14092 11530	15203 12439	15945 13046	16315 13349	16871 13803	16871 13803	16685 13651	16500 13500
P	Специальные силовые упражнения (т)	35 29	87 71	130 106	165 135	234 192	312 256	382 312	435 356	469 383	486 398	513 419	513 419	504 412	495 405
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
1.4. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б															
ТР-1	Барьерный бег со стандарт. расстановкой (барьеров)	493 403	560 458	604 494	715 585	892 730	1025 839	1181 967	1315 1076	1470 1202	1581 1293	1692 1384	1803 1475	1913 1565	1980 1620
ТР-2	Барьерный бег с нестандарт. расстановкой (барьеров)	985 806	1029 842	1058 866	1133 927	1252 1024	1341 1097	1445 1183	1535 1256	1638 1340	1713 1401	1786 1462	1861 1523	1935 1583	1980 1620
S-1	Бег на отрезках свыше 150 м с инт. 91–100 % (км)	137,1 112,1	190,1 155,5	234,2 191,6	269,5 220,5	340,1 278,3	419,5 343,3	490,3 401,1	543,2 444,4	578,5 473,3	596,2 487,8	622,7 509,5	622,7 509,5	613,8 502,2	605,0 495,0
S-2	Бег на отрезках до 150 м с инт. 96–100 % (км)	21,2 17,4	28,8 23,6	35,1 28,7	40,2 32,9	50,3 41,1	61,6 50,4	71,6 58,6	79,2 64,8	84,3 68,9	86,8 71,0	90,5 74,1	90,5 74,1	89,2 73,0	88,0 72,0
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6637 5431	7767 6355	8708 7124	9460 7740	10965 8971	12659 10357	14164 11588	15293 12513	16046 13128	16422 13436	16986 13898	16986 13898	16798 13744	16610 13590
P	Специальные силовые упражнения (т)	35 29	87 71	130 106	165 135	234 192	312 256	382 312	435 356	469 383	486 398	513 419	513 419	504 412	495 405
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Продолжение таблицы Е.1

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
2. Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции»:															
2.1. Соревновательные дисциплины: - бег 800 м; - бег 1500 м															
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	8 6	10 8	14 12	22 18	36 30	37 31	42 34	50 41	57 47	62 50	64 52	66 54	67 55	72 59
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	122 100	157 129	166 136	182 149	202 166	241 197	281 230	307 251	331 271	347 284	367 301	373 305	382 312	385 315
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)	747 611	893 731	930 761	990 810	1075 879	1233 1009	1390 1138	1499 1227	1596 1306	1658 1356	1742 1426	1767 1445	1803 1475	1815 1485
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)	793 649	977 799	1023 837	1100 900	1208 988	1407 1151	1607 1315	1746 1428	1869 1529	1945 1591	2053 1679	2083 1705	2130 1742	2145 1755
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)	32 26	48 40	53 43	61 50	70 58	89 73	109 89	122 100	133 109	141 115	151 123	154 126	158 130	160 131
Р	Специальные силовые упражнения (км)	40 32	56 46	59 49	66 54	75 61	92 76	109 89	120 98	131 107	138 113	146 120	149 122	153 125	154 126
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
2.2. Соревновательные дисциплины: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м															
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	43 35	48 40	57 47	77 63	111 91	116 95	125 103	145 119	164 134	174 142	178 146	184 150	188 154	198 162
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	196 160	266 218	284 232	314 257	355 291	431 353	508 416	561 459	608 498	638 522	680 556	692 566	710 581	715 585
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)	909 743	1206 986	1279 1047	1403 1148	1575 1289	1896 1552	2217 1814	2439 1995	2636 2156	2759 2257	2932 2399	2981 2439	3056 2500	3080 2520
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)	1382 1130	1575 1289	1624 1328	1705 1395	1818 1488	2028 1660	2239 1832	2385 1951	2514 2057	2595 2123	2708 2216	2740 2242	2789 2282	2805 2295
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)	32 26	48 40	53 43	61 50	70 58	89 73	109 89	122 100	133 109	141 115	151 123	154 126	158 130	160 131
Р	Специальные силовые упражнения (км)	36 30	57 47	63 51	72 59	84 68	107 87	130 106	146 120	161 131	169 139	182 149	186 152	190 156	193 158
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Продолжение таблицы Е.1

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
2.3. Соревновательные дисциплины: - бег 2000 м с/п; - бег 3000 м с/п															
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	50 41	53 43	62 50	77 63	105 86	109 89	117 95	132 108	149 122	156 128	161 131	164 134	168 138	176 144
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	128 104	194 158	209 171	237 194	274 224	345 283	416 340	464 380	507 415	535 437	572 468	583 477	600 491	605 495
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)	812 664	1084 887	1152 942	1265 1035	1423 1165	1718 1406	2012 1646	2217 1814	2397 1961	2510 2054	2669 2183	2715 2221	2782 2276	2805 2295
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)	1249 1022	1423 1165	1467 1201	1540 1260	1642 1344	1832 1499	2021 1653	2152 1760	2268 1856	2341 1915	2443 1999	2472 2022	2516 2058	2530 2070
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)	32 26	53 43	57 47	66 54	78 64	100 82	122 100	138 113	151 123	160 131	172 140	175 143	179 147	182 149
Р	Специальные силовые упражнения (км)	61 50	94 77	102 84	116 95	135 111	171 140	207 169	231 189	253 207	267 219	286 234	292 239	300 246	303 248
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
2.4. Соревновательная дисциплина: - бег марафонский															
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	41 33	47 39	61 50	88 72	135 111	143 117	156 128	184 150	211 173	224 184	231 189	238 194	245 201	259 212
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)	199 163	284 232	306 250	341 279	391 320	483 395	576 472	640 524	697 571	733 599	782 640	796 652	818 670	825 675
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)	1103 903	1530 1252	1637 1339	1815 1485	2064 1688	2527 2067	2990 2446	3310 2708	3595 2941	3772 3086	4022 3290	4093 3349	4200 3436	4235 3465
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	1447 1184	1602 1310	1640 1342	1705 1395	1795 1469	1964 1607	2132 1744	2248 1840	2352 1924	2417 1977	2507 2051	2533 2073	2572 2104	2585 2115
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)	45 37	51 41	53 43	55 45	58 48	65 53	72 59	76 62	79 65	81 67	85 69	86 70	88 72	88 72
Р	Специальные силовые упражнения (км)	25 21	43 35	52 42	66 54	86 70	122 100	160 131	185 151	208 170	222 182	242 198	248 203	255 209	259 212
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Продолжение таблицы Е.1

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
3. Спортивная дисциплина «Спортивная ходьба»:															
3.1. Соревновательные дисциплины: - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км															
ТР	Ходьба с моделированием соревнов. деятельности (км)	48 40	54 44	63 51	83 68	117 95	121 99	131 107	151 123	169 139	179 147	184 150	189 155	194 158	204 167
Ае-1	Ходьба, бег в аэробном режиме развивающем (км)	114 94	180 148	198 162	226 185	265 217	337 275	409 335	460 376	505 413	532 436	572 468	583 477	600 491	605 495
Ае-2	Ходьба, бег в аэробном режиме восстановительном (км)	628 514	977 799	1065 871	1210 990	1414 1157	1792 1466	2171 1777	2433 1991	2666 2182	2812 2300	3015 2467	3073 2515	3161 2587	3190 2610
АеАп	Ходьба, бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	1294 1058	1508 1234	1561 1277	1650 1350	1774 1452	2006 1642	2237 1831	2397 1961	2540 2078	2629 2151	2753 2253	2789 2282	2842 2326	2860 2340
Ап	Ходьба, бег в анаэробном режиме (км)	59 49	64 52	65 53	66 54	68 56	73 59	77 63	79 65	83 68	84 68	86 70	87 71	88 72	88 72
Р	Специальные силовые упражнения (км)	31 25	50 41	56 46	66 54	80 66	107 87	133 109	151 123	167 137	177 145	191 157	196 160	201 165	204 167
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
4. Спортивная дисциплина «Прыжки»:															
4.1. Соревновательная дисциплина: - прыжок в высоту															
ТР-1	Прыжки в высоту с полн. и длин. разбегов (раз)	253 207	296 242	325 266	396 324	510 418	596 488	696 570	782 640	881 721	953 779	1024 838	1096 896	1167 955	1210 990
ТР-2	Прыжки в высоту со сред. и корот. разбегов (раз)	503 411	543 445	571 467	638 522	746 610	827 677	922 754	1003 821	1098 898	1165 953	1232 1008	1300 1064	1367 1119	1408 1152
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	10,1 8,3	12,4 10,2	14,4 11,8	16,0 13,1	19,0 15,6	22,6 18,5	25,7 21,1	28,1 23,0	29,6 24,2	30,4 24,8	31,6 25,8	31,6 25,8	31,2 25,6	30,8 25,2
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	39,9 32,7	46,2 37,8	51,4 42,0	55,6 45,5	63,9 52,3	73,3 59,9	81,6 66,8	87,9 71,9	92,1 75,3	94,2 77,0	97,2 79,6	97,2 79,6	96,1 78,7	95,2 77,9
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6053 4953	6800 5564	7422 6072	7920 6480	8916 7295	10036 8212	11032 9026	11779 9637	12277 10045	12526 10248	12899 10553	12899 10553	12774 10452	12650 10350
Р	Специальные силовые упражнения (т)	41 33	86 70	124 102	154 126	215 176	282 230	342 280	387 317	417 341	432 354	455 373	455 373	448 366	440 360
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Продолжение таблицы Е.1

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
4.2. Соревновательная дисциплина: - прыжок в длину															
ТР-1	Прыжки в длину с полн. и длин. разбегов (раз)	200	222	238	275	336	381	433	479	531	569	606	644	681	704
		164	182	194	225	275	311	355	392	435	465	496	527	557	576
ТР-2	Прыжки в длину со сред. и корот. разбегов (раз)	502	519	531	561	609	645	686	723	765	794	824	854	884	902
		410	425	435	459	499	527	562	591	626	650	674	698	724	738
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	17,6	23,3	28,1	31,9	39,5	48,2	55,8	61,5	65,3	67,2	70,1	70,1	69,2	68,2
		14,4	19,1	23,0	26,1	32,3	39,4	45,6	50,3	53,5	55,0	57,3	57,3	56,6	55,8
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	47,3	54,8	61,1	66,0	76,0	87,1	97,1	104,6	109,6	112,1	115,8	115,8	114,5	113,3
		38,7	44,8	50,0	54,0	62,2	71,3	79,5	85,6	89,6	91,7	94,8	94,8	93,7	92,7
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6131	7242	8169	8910	10392	12059	13542	14653	15395	15765	16321	16321	16135	15950
		5017	5926	6683	7290	8502	9867	11080	11989	12596	12899	13353	13353	13201	13050
P	Специальные силовые упражнения (т)	37	92	139	176	250	333	408	463	501	519	547	547	537	528
		31	76	113	144	204	273	334	379	410	425	447	447	439	432
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222	235	249	266	275	279	279	279	275	271	266	266	257	253
		182	193	203	218	225	229	229	229	225	221	218	218	211	207
4.3. Соревновательная дисциплина: - прыжок тройной															
ТР-1	Прыжки тройные с полн. и длин. разбегов (раз)	121	136	146	171	210	240	274	304	338	362	387	411	437	451
		99	112	120	140	172	196	224	248	276	296	317	337	357	369
ТР-2	Прыжки тройные со сред. и корот. разбегов (раз)	312	323	330	347	374	394	417	438	461	479	495	512	529	539
		256	265	270	284	306	322	341	358	377	392	405	419	433	441
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	18,6	23,7	27,9	31,4	38,2	45,9	52,7	57,9	61,3	62,9	65,6	65,6	64,7	63,8
		15,2	19,4	22,9	25,7	31,2	37,5	43,1	47,3	50,1	51,5	53,6	53,6	52,9	52,2
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	50,3	57,6	63,8	68,8	78,5	89,7	99,6	106,9	111,8	114,3	117,9	117,9	116,7	115,5
		41,1	47,2	52,2	56,3	64,3	73,4	81,5	87,5	91,4	93,5	96,5	96,5	95,5	94,5
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6925	8071	9026	9790	11318	13038	14566	15712	16477	16859	17432	17432	17241	17050
		5666	6603	7385	8010	9260	10668	11918	12856	13481	13793	14262	14262	14107	13950
P	Специальные силовые упражнения (т)	33	90	138	176	252	339	415	472	510	529	558	558	549	539
		27	74	113	144	206	277	339	386	418	433	456	456	449	441
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222	235	249	266	275	279	279	279	275	271	266	266	257	253
		182	193	203	218	225	229	229	229	225	221	218	218	211	207

Продолжение таблицы Е.1

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
4.4. Соревновательная дисциплина: - прыжок с шестом															
ТР-1	Прыжки с шестом с полн. и длин. разбегов (раз)	76 62	96 78	109 89	143 117	197 161	238 194	285 233	326 266	373 305	406 332	440 360	474 388	508 416	528 432
ТР-2	Прыжки с шестом со сред. и корот. разбегов (раз)	485 397	499 409	509 417	534 437	572 468	601 491	635 519	663 543	697 571	722 590	746 610	770 630	794 650	809 662
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	13,8 11,3	20,4 16,7	25,9 21,2	30,3 24,8	39,1 32,0	49,0 40,1	57,8 47,3	64,4 52,7	68,8 56,3	71,0 58,1	74,3 60,8	74,3 60,8	73,2 59,9	72,1 59,0
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	36,3 29,7	42,9 35,1	48,4 39,6	52,8 43,2	61,6 50,4	71,5 58,5	80,3 65,7	86,9 71,1	91,3 74,7	93,5 76,5	96,8 79,2	96,8 79,2	95,7 78,3	94,6 77,4
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	5873 4805	6516 5332	7052 5770	7480 6120	8337 6821	9301 7610	10157 8311	10800 8836	11229 9187	11443 9363	11765 9626	11765 9626	11657 9537	11550 9450
P	Специальные силовые упражнения (т)	48 40	112 92	166 136	209 171	295 241	392 320	476 390	541 443	584 478	605 495	637 521	637 521	627 513	616 504
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
5. Спортивная дисциплина «Метания»:															
5.1. Соревновательная дисциплина: - толкание ядра															
ТР-1	Толчки ядра соревновательных параметров (раз)	1352 1106	1491 1220	1583 1295	1815 1485	2186 1788	2463 2015	2787 2281	3066 2508	3390 2774	3621 2963	3853 3153	4084 3342	4316 3532	4455 3645
ТР-2	Толчки ядра несоревновательных параметров (раз)	2385 1951	2553 2089	2666 2182	2948 2412	3399 2781	3737 3057	4132 3380	4469 3657	4864 3980	5146 4210	5427 4441	5709 4671	5991 4901	6160 5040
SP-1	Бросковые упражнения (раз)	1813 1483	2206 1805	2532 2072	2794 2286	3318 2714	3906 3196	4430 3624	4822 3946	5084 4160	5215 4267	5411 4427	5411 4427	5345 4373	5280 4320
SP-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	2637 2157	3210 2626	3688 3018	4070 3330	4835 3956	5694 4658	6458 5284	7031 5753	7413 6065	7604 6222	7891 6457	7891 6457	7796 6378	7700 6300
P	Специальные силовые упражнения (т)	231 189	429 351	594 486	726 594	990 810	1287 1053	1551 1269	1749 1431	1881 1539	1947 1593	2046 1674	2046 1674	2013 1647	1980 1620
S	Спринтерские беговые упражнения (км)	16,4 13,4	19,5 15,9	22,1 18,1	24,2 19,8	28,4 23,2	33,1 27,1	37,2 30,4	40,4 33,0	42,5 34,7	43,5 35,6	45,0 36,8	45,0 36,8	44,6 36,5	44,0 36,0
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Продолжение таблицы Е.1

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
5.2. Соревновательная дисциплина: - метание молота															
ТР-1	Метания молота соревновательных параметров (раз)	1394 1140	1514 1238	1593 1303	1793 1467	2113 1729	2352 1924	2632 2154	2872 2350	3152 2579	3351 2741	3551 2905	3750 3068	3950 3232	4070 3330
ТР-2	Метания молота несоревновательных параметров (раз)	2517 2059	2693 2203	2809 2299	3102 2538	3570 2921	3920 3208	4330 3542	4681 3830	5090 4164	5382 4404	5675 4643	5968 4883	6260 5122	6435 5265
SP-1	Бросковые упражнения (раз)	1938 1586	2329 1905	2654 2172	2915 2385	3436 2812	4023 3291	4543 3717	4935 4037	5194 4250	5325 4357	5520 4516	5520 4516	5455 4463	5390 4410
SP-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	2561 2095	3143 2571	3627 2967	4015 3285	4791 3920	5664 4634	6439 5269	7021 5745	7410 6062	7603 6221	7894 6458	7894 6458	7797 6379	7700 6300
P	Специальные силовые упражнения (т)	179 147	359 293	508 416	627 513	866 708	1134 928	1373 1123	1551 1269	1671 1367	1730 1416	1819 1489	1819 1489	1790 1464	1760 1440
S	Спринтерские беговые упражнения (км)	15,5 12,7	18,0 14,8	20,2 16,6	22,0 18,0	25,5 20,9	29,4 24,0	32,9 26,9	35,4 29,0	37,2 30,4	38,1 31,1	39,4 32,2	39,4 32,2	38,9 31,9	38,5 31,5
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
5.3. Соревновательная дисциплина: - метание диска															
ТР-1	Метания диска соревновательных параметров (раз)	2470 2021	2669 2183	2802 2292	3135 2565	3667 3001	4067 3327	4533 3709	4932 4036	5399 4417	5732 4690	6064 4962	6398 5234	6730 5506	6930 5670
ТР-2	Метания диска несоревновательных параметров (раз)	2410 1972	2588 2118	2707 2215	3003 2457	3477 2845	3832 3136	4247 3475	4602 3766	5017 4105	5314 4348	5610 4590	5906 4832	6202 5074	6380 5220
SP-1	Бросковые упражнения (раз)	1866 1526	2245 1837	2562 2096	2816 2304	3323 2719	3894 3186	4401 3601	4782 3912	5035 4119	5161 4223	5352 4379	5352 4379	5289 4327	5225 4275
SP-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	2860 2340	3520 2880	4070 3330	4510 3690	5390 4410	6380 5220	7260 5940	7920 6480	8360 6840	8580 7020	8910 7290	8910 7290	8800 7200	8690 7110
P	Специальные силовые упражнения (т)	231 189	429 351	594 486	726 594	990 810	1287 1053	1551 1269	1749 1431	1881 1539	1947 1593	2046 1674	2046 1674	2013 1647	1980 1620
S	Спринтерские беговые упражнения (км)	17,1 14,0	20,4 16,7	23,1 18,9	25,3 20,7	29,7 24,3	34,7 28,4	39,1 32,0	42,4 34,7	44,6 36,5	45,7 37,4	47,3 38,7	47,3 38,7	46,8 38,3	46,2 37,8
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Продолжение таблицы Е.1

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
5.4. Соревновательная дисциплина: - метание копья															
ТР-1	Метания копья соревновательных параметров (раз)	1309 1071	1428 1168	1507 1233	1705 1395	2022 1654	2259 1849	2536 2075	2773 2269	3050 2496	3248 2658	3445 2819	3643 2981	3841 3143	3960 3240
ТР-2	Метания копья несоревновательных параметров (раз)	2968 2428	3200 2618	3354 2744	3740 3060	4357 3565	4820 3944	5361 4387	5825 4766	6365 5207	6751 5523	7137 5839	7523 6155	7908 6470	8140 6660
SP-1	Бросковые упражнения (раз)	2369 1939	2829 2315	3213 2629	3520 2880	4134 3382	4825 3947	5437 4449	5898 4826	6205 5077	6358 5202	6588 5390	6588 5390	6512 5328	6435 5265
SP-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	3083 2523	3830 3134	4452 3642	4950 4050	5946 4865	7066 5782	8062 6596	8809 7207	9307 7615	9556 7818	9929 8123	9929 8123	9804 8022	9680 7920
P	Специальные силовые упражнения (т)	142 116	249 203	337 275	407 333	548 448	707 579	848 694	955 781	1025 839	1060 868	1113 911	1113 911	1096 896	1078 882
S	Спринтерские беговые упражнения (км)	32,1 26,3	39,1 32,0	44,9 36,7	49,5 40,5	58,7 48,1	69,2 56,6	78,4 64,2	85,4 69,8	90,0 73,6	92,3 75,5	95,8 78,4	95,8 78,4	94,7 77,5	93,5 76,5
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
6. Спортивная дисциплина «Многоборье»:															
6.1. Соревновательная дисциплина: - семиборье (ж.)															
ТР-1	Барьерный бег в 3 шага (барьеров)	1221 999	1333 1091	1462 1196	1606 1314	1830 1498	2008 1643	2248 1840	2408 1970	2521 2063	2649 2167	2761 2259	2858 2338	2922 2390	2970 2430
ТР-2	Прыжки в высоту (раз)	410 336	451 369	497 407	550 450	631 517	695 569	783 641	842 689	882 722	928 760	969 793	1004 822	1027 841	1045 855
ТР-3	Прыжки в длину (раз)	304 248	337 275	375 307	418 342	485 397	538 440	609 499	658 538	691 565	729 597	762 624	792 648	811 663	825 675
ТР-4	Толкание ядра (раз)	673 551	779 637	899 735	1034 846	1244 1018	1409 1153	1635 1337	1784 1460	1890 1546	2010 1644	2115 1731	2204 1804	2265 1853	2310 1890
ТР-5	Метание копья (раз)	776 635	902 738	1047 857	1210 990	1464 1198	1663 1361	1935 1583	2116 1732	2243 1835	2388 1954	2515 2057	2624 2147	2696 2206	2750 2250
S	Бег на отрезках до 150 м с инт. 91–100 % (км)	22 18	32 26	43 35	57 47	70 58	84 68	97 79	110 90	121 99	124 102	124 102	114 94	103 85	94 77
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	1894 1550	2668 2183	3451 2823	4510 3690	5550 4541	6587 5389	7592 6212	8597 7034	9427 7713	9722 7954	9722 7954	8938 7313	8154 6672	7370 6030

Продолжение таблицы Е.1

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
Р	Специальные силовые упражнения (т)	44	83	121	165	223	281	344	408	462	479	479	429	380	330
		36	68	99	135	183	230	282	334	378	392	392	351	311	270
Е	Упражнения для совершенст. общей выносливости (км)	262	320	437	495	670	728	787	845	787	787	728	728	728	693
		214	262	357	405	548	596	644	691	644	644	596	596	596	567
6.2. Соревновательная дисциплина: - десятиборье (м.)															
ТР-1	Барьерный бег в 3 шага (барьеров)	1010	1100	1203	1320	1502	1643	1838	1967	2058	2162	2252	2330	2382	2420
		826	900	985	1080	1229	1345	1504	1609	1684	1769	1842	1906	1949	1980
ТР-2	Прыжки в высоту (раз)	311	345	385	429	498	552	626	675	710	749	783	813	833	847
		255	283	315	351	408	452	512	553	581	613	641	665	681	693
ТР-3	Прыжки в длину (раз)	250	279	314	352	411	459	523	565	595	629	660	685	702	715
		204	229	257	288	337	375	428	463	487	515	540	561	574	585
ТР-4	Прыжки с шестом (раз)	196	229	266	308	373	425	494	541	573	611	644	671	690	704
		160	187	218	252	305	347	404	443	469	500	527	549	564	576
ТР-5	Толкание ядра (раз)	519	598	690	792	952	1077	1247	1362	1441	1532	1612	1681	1726	1760
		425	490	564	648	779	881	1021	1114	1179	1254	1319	1375	1412	1440
ТР-6	Метание диска (раз)	727	836	960	1100	1318	1488	1722	1877	1986	2110	2218	2311	2374	2420
		595	684	786	900	1078	1218	1409	1535	1625	1726	1814	1891	1942	1980
ТР-7	Метание копья (раз)	688	792	911	1045	1253	1417	1640	1789	1893	2012	2116	2206	2265	2310
		563	648	745	855	1025	1159	1342	1463	1549	1646	1732	1805	1853	1890
S	Бег на отрезках до 150 м с инт. 91–100 % (км)	23	34	46	59	73	84	95	106	117	122	122	113	103	94
		19	28	38	49	59	68	77	86	95	100	100	93	85	77
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	1991	2805	3630	4752	6105	6958	7810	8855	9933	10368	10368	9515	8663	7810
		1629	2295	2970	3888	4995	5693	6390	7245	8127	8483	8483	7785	7088	6390
Р	Специальные силовые упражнения (т)	50	94	138	187	253	317	385	457	530	559	559	501	443	385
		41	77	113	153	207	259	315	374	434	457	457	410	363	315
Е	Упражнения для совершенст. общей выносливости (км)	377	446	581	649	853	921	989	1057	989	989	921	921	921	880
		309	365	475	531	698	753	809	865	809	809	753	753	753	720

В таблице Е.1 представлены должные диапазоны годовых объемов нагрузок по группам тренировочных средств для каждого года занятий легкоатлетов (мальчиков, юношей, мужчин) начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Применительно к юным спортсменкам количественные значения сохраняются, однако начиная с 1-го года занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства должные значения нагрузок для спортсменок уменьшаются на 10% по сравнению с должными значениями нагрузок для спортсменов, а по силовым нагрузкам – на 15%.

Значения нижних и верхних границ должных диапазонов осваиваемых в течение соответствующего года подготовки нагрузок вписываются в окна, образующие «центральный столбец» нужного варианта Формы 2-Н. Далее в затемненных горизонтальных зонах формируются оценочные шкалы с ценой деления в 10 % от соответствующих средних значений должных диапазонов осваиваемых парциальных годовых объемов нагрузок. На этом индивидуальная адаптация Формы 2-Н считается завершенной.

Полученные расчетным путем параметры примерных годовых объемов тренировочных нагрузок, осваиваемых обследуемым спортсменом (спортсменкой), вписываются в затемненные ячейки индивидуально адаптированной Формы 2-Н и отмечаются точками на оценочных шкалах, после чего эти точки последовательно соединяются прямыми линиями. Полученные ломаные линии образуют индивидуальный «нагрузочный профиль», визуально позиционированный в оценочной матрице относительно должных значений годовых парциальных объемов тренировочных нагрузок для обследуемого лица (пример – на рисунке Е.2).

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Регламент

учета и оценки функционального состояния обследуемых легкоатлетов и переносимости ими осваиваемых нагрузок

Утверждаю

Руководитель Центра оценки
перспективности легкоатлетического
спортивного резерва при РГУФКСМиТ

_____ В.Б. Зеличенко

06 сентября 2019 г.

Регламент

учета и оценки функционального состояния обследуемых легкоатлетов и переносимости ими осваиваемых нагрузок

Учет и оценка функционального состояния легкоатлетов (легкоатлеток), оценка переносимости ими осваиваемых тренировочных нагрузок осуществляются сотрудниками Центра по результатам обследования заявленных лиц в лабораторных условиях до выполнения заданий, связанных с оценкой спортивной подготовленности.

Лабораторное обследование носит комплексный характер (таблица Ж.1). Изучается состояние нервной системы (координационная функция), а также состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма в последовательности, устанавливаемой Ответственным за тестирование.

Таблица Ж.1 – Способы оценки функционального состояния систем организма

№	Система организма	Тестовое задание, учитываемый показатель	Необходимое оборудование
1	нервная (координационная функция)	проба Ромберга	секундомер
2	дыхательная	проба Штанге, определение ЖЕЛ (с расчетом индекса Скибинского)	секундомер, зажим для носа, спирограф
3	сердечно-сосудистая	измерение артериального давления по методу Короткова, роста, массы тела, учет возраста (с расчетом индекса функционального состояния)	пульсометр, тонометр, весы, ростомер
		вариационная пульсометрия (с расчетом показателя активности регуляторных систем)	аппаратно-программный комплекс «Варикард 5.21»

При оценке координационной функции нервной системы используется проба Ромберга.

Испытуемый стоит на одной ноге, касаясь пяткой другой ноги коленной чашечки опорной ноги, руки вытянуты вперед, глаза закрыты. Учитывается время удержания равновесия.

При оценке состояния дыхательной системы используется индекс Скибинского, который характеризует функциональные возможности системы дыхания и устойчивость организма к гипоксии. Индекс Скибинского рассчитывается по формуле (1):

$$\text{Индекс Скибинского (усл. ед.)} = \frac{\text{ЖЕЛ (мл) x проба Штанге (с)}}{\text{ЧСС (уд./мин)}} \quad (1)$$

ЖЕЛ (жизненная емкость легких) определяется с помощью сухого или водяного спирометра. Обследуемый сначала делает 2 – 3 свободных пробных вдоха и выдоха, затем производит максимальный вдох, берет мундштук в рот, плотно обхватив его губами и одновременно зажав нос пальцами свободной руки, производит спокойный, плавный, максимально возможный выдох в течение примерно 5 с. Процедуру повторяют трижды с интервалом 30 с. Регистрируют наибольший показатель.

Проба Штанге: в положении сидя после 2 – 3 глубоких вдохов и выдохов испытуемый производит глубокий (не предельный, во избежание перераздражения дыхательного центра) вдох и задерживает дыхание. Для контроля крылья носа зажимаются пальцами (самого обследуемого) или специальным зажимом. Воздух из легких не выпускается. Регистрируется время задержки дыхания.

Состояние сердечно-сосудистой системы контролируется по индексу функционального состояния (ИФС), а также с помощью вариационной пульсометрии.

Для расчета ИФС измеряются пульс в покое (ЧСС, уд./мин), рост (Р, см), масса тела (МТ, кг), диастолическое артериальное давление (ДД, мм.рт.ст.), систолическое артериальное давление (СД, мм рт. ст.), учитывается возраст испытуемого (В, лет).

ИФС определяется по формуле (2):

$$\text{ИФС (усл. ед.)} = \frac{700 - 3 \text{ ЧСС} - 2,5 \text{ ДД} + \frac{\text{СД} - \text{ДД}}{3} - 2,7\text{В} - 0,28 \text{ МТ}}{350 - 2,6\text{В} + 0,21 \text{ Р}} \quad (2)$$

Вариационная пульсометрия (или кардиоинтервалография) осуществляется с применением автоматизированного комплекса, реализованного на базе персонального компьютера. Оцениваются системы

регуляции сердечного ритма. Съём кардиограммы – в течение 5 минут. Испытуемый находится в состоянии относительного покоя в положении лежа или сидя.

Комплексная оценка variability сердечного ритма осуществляется по показателю активности регуляторных систем (ПАРС). Он вычисляется в баллах от 1 до 10 по специально разработанному алгоритму, учитывающему статистические показатели, показатели гистограммы и данные спектрального анализа кардиоинтервалов. Значения ПАРС позволяют дифференцировать различные степени напряжения регуляторных систем.

На основании анализа значений ПАРС могут быть диагностированы следующие функциональные состояния: а) оптимальное напряжение регуляторных систем, необходимое для поддержания активного равновесия организма со средой (ПАРС в диапазоне 1 – 2); б) умеренное напряжение регуляторных систем, для адаптации к условиям окружающей среды организму требуются дополнительные функциональные резервы (ПАРС в диапазоне 3 – 4); в) выраженное напряжение регуляторных систем, связанное с активной мобилизацией защитных механизмов, в том числе повышением активности симпатико-адреналовой системы и системы гипофиз – надпочечники (ПАРС в диапазоне 4 – 6); г) перенапряжение регуляторных систем, для которого характерна недостаточность защитно-приспособительных механизмов, их неспособность обеспечить адекватную реакцию организма на воздействие факторов окружающей среды, избыточная активация регуляторных систем уже не подкрепляется соответствующими функциональными резервами (ПАРС в диапазоне 6 – 8).

Зарегистрированные функциональные показатели фиксируются точками в Форме ФС (рисунок Ж.1) с индивидуально подобранной оценочной матрицей из комплекта, представленного в составе этой формы (таблицы в составе рисунка Ж.1), а также в таблице Ж.2. Точки соединяются прямыми отрезками, образуя индивидуальный профиль, отражающий переносимость обследуемым лицом осваиваемых тренировочных нагрузок.

Организация _____ Тренер _____ Дата «__» _____ 201__ Ответственный за тестирование _____
 Спортсмен (ка) _____ Общий стаж занятий спортом ____ (лет) Стаж занятий легкой атлетикой ____ (лет)
 Пол М Ж Дата рождения _____ Возраст ____ (полных лет) Оценка биологич. возраста ____ (лет) Спорт. квалификация _____
 Группа спорт. подготовки _____ Основная спорт. дисциплина _____ Основная сор. дисциплина _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Матрица ФС.1						
для оценки функционального состояния и переносимости нагрузок применительно к юным легкоатлетам и легкоатлеткам без спорт. разряда						
№	Показатель	Уровень				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	Проба Ромберга, с	≤ 10	11 – 17	18 – 28	29 – 35	≥ 36
2	Индекс Скибинского, усл. ед.	≤ 610	611 – 841	842 – 1302	1303 – 1533	≥ 1534
3	Индекс функционального состояния (ИФС), усл. ед.	≤ 0,607	0,608 – 0,626	0,625 – 0,661	0,662 – 0,680	≥ 0,681
4	Вариационная пульсометрия (ПАРС), усл. ед.	≥ 7	6 – 5	4 – 2	2 – 1	1

Матрица ФС.2						
для оценки функционального состояния и переносимости нагрузок применительно к юным легкоатлетам и легкоатлеткам III юн. разряда						
№	Показатель	Уровень				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	Проба Ромберга, с	≤ 16	17 – 24	25 – 39	40 – 47	≥ 48
2	Индекс Скибинского, усл. ед.	≤ 657	658 – 881	882 – 1328	1328 – 1551	≥ 1552
3	Индекс функционального состояния (ИФС), усл. ед.	≤ 0,500	0,501 – 0,578	0,579 – 0,734	0,735 – 0,812	≥ 0,813
4	Вариационная пульсометрия (ПАРС), усл. ед.	≥ 8	7 – 6	5 – 3	3 – 2	1

Рисунок Ж.1 – Форма (с примером заполнения) для оценки функционального состояния и переносимости нагрузок

Таблица Ж.2 – Дополнительные матрицы для использования в составе Формы ФС

Матрица ФС.3							
для оценки функционального состояния и переносимости нагрузок применительно к юным легкоатлетам и легкоатлеткам II юнош. разряда							
№	Показатель		Уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	Проба Ромберга, с		≤ 11	12 – 20	21 – 37	38 – 46	≥ 47
2	Индекс Скибинского, усл. ед.	муж.	≤ 320	320 – 615	616 – 1205	1206 – 1501	≥ 1502
		жен.	≤ 552	353 – 640	641 – 1216	1217 – 1504	≥ 1505
3	Индекс функционального состояния (ИФС), усл. ед.		≤ 0,489	0,490 – 0,581	0,582 – 0,764	0,765 – 0,856	≥ 0,857
4	Вариационная пульсометрия (ПАРС), усл. ед.		≥ 8	7 – 6	5 – 3	3 – 2	1
Матрица ФС.4							
для оценки функционального состояния и переносимости нагрузок применительно к юным легкоатлетам и легкоатлеткам I юнош. разряда							
№	Показатель		Уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	Проба Ромберга, с		≤ 10	10 – 22	23 – 47	48 – 60	≥ 61
2	Индекс Скибинского, усл. ед.	муж.	≤ 1551	1552 – 1650	1651 – 1749	1750 – 1848	≥ 1849
		жен.	≤ 764	764 – 1019	1020 – 1530	1531 – 1786	≥ 1787
3	Индекс функционального состояния (ИФС), усл. ед.		≤ 0,438	0,439 – 0,559	0,560 – 0,812	0,813 – 0,939	≥ 0,940
4	Вариационная пульсометрия (ПАРС), усл. ед.		≥ 8	7 – 6	5 – 3	2 – 1	1

Продолжение таблицы Ж.2

Матрица ФС.5							
для оценки функционального состояния и переносимости нагрузок применительно к юным легкоатлетам и легкоатлеткам III разряда							
№	Показатель		Уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	Проба Ромберга, с		≤ 10	11 – 20	21 – 39	40 – 49	≥ 50
2	Индекс Скибинского, усл. ед.	муж.	≤ 1502	1502 – 1734	1735 – 2199	2200 – 2432	≥ 2433
		жен.	≤ 962	963 – 1245	1246 – 1810	1811 – 2093	≥ 2094
3	Индекс функционального состояния (ИФС), усл. ед.		$\leq 0,408$	0,409 – 0,525	0,526 – 0,758	0,759 – 0,875	$\geq 0,876$
4	Вариационная пульсометрия (ПАРС), усл. ед.		≥ 8	7 – 6	5 – 4	3 – 2	1
матрица ФС.6							
для оценки функционального состояния и переносимости нагрузок применительно к юным легкоатлетам и легкоатлеткам II разряда							
№	Показатель		Уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	Проба Ромберга, с		≤ 14	14 – 23	24 – 42	42 – 51	≥ 52
2	Индекс Скибинского, усл. ед.	муж.	≤ 1484	1485 – 1666	1667 – 2049	2050 – 2231	≥ 2232
		жен.	≤ 1009	1010 – 1251	1252 – 1734	1735 – 1976	≥ 1977
3	Индекс функционального состояния (ИФС), усл. ед.		$\leq 0,490$	0,491 – 0,573	0,574 – 0,711	0,712 – 0,794	$\geq 0,795$
4	Вариационная пульсометрия (ПАРС), усл. ед.		≥ 8	7 – 6	5 – 4	3 – 2	1

Продолжение таблицы Ж.2

Матрица ФС.7							
для оценки функционального состояния и переносимости нагрузок применительно к юным легкоатлетам и легкоатлеткам I разряда, КМС							
№	Показатель		Уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	Проба Ромберга, с		≤ 14	14 – 26	27 – 51	52 – 64	≥ 65
2	Индекс Скибинского, усл. ед.	муж.	≤ 1391	1392 – 1771	1772 – 2530	2531 – 2910	≥ 2911
		жен.	≤ 899	900 – 1149	1415 – 2215	2216 – 2616	≥ 2617
3	Индекс функционального состояния (ИФС), усл. ед.	муж.	≤ 0,443	0,444 – 0,542	0,543 – 0,739	0,740 – 0,838	≥ 0,838
		жен.	≤ 0,572	0,573 – 0,624	0,625 – 0,727	0,728 – 0,779	≥ 0,780
4	Вариационная пульсометрия (ПАРС), усл. ед.		≥ 7	6 – 5	4 – 3	2	1
Матрица ФС.8							
для оценки функционального состояния и переносимости нагрузок применительно к юным легкоатлетам и легкоатлеткам МС, МСМК							
№	Показатель		Уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	Проба Ромберга, с		≤ 22	23 – 31	32 – 48	49 – 57	≥ 58
2	Индекс Скибинского, усл. ед.	муж.	≤ 2973	2973 – 3337	3338 – 4066	4067 – 4431	≥ 4432
		жен.	≤ 2149	2150 – 2630	2631 – 3593	3594 – 4075	≥ 4076
3	Индекс функционального состояния (ИФС), усл. ед.	муж.	≤ 0,453	0,454 – 0,550	0,551 – 0,742	0,743 – 0,839	≥ 0,839
		жен.	≤ 0,536	0,537 – 0,652	0,653 – 0,884	0,885 – 0,999	≥ 1,000
4	Вариационная пульсометрия (ПАРС), усл. ед.		≥ 7	6 – 5	4 – 2	2 - 1	1

ПРИЛОЖЕНИЕ И

Регламент подготовки персонифицированных заключений о спортивной перспективности легкоатлетов, специализирующихся в различных легкоатлетических дисциплинах

Утверждаю

Руководитель Центра оценки
перспективности легкоатлетического
спортивного резерва при РГУФКСМиТ

_____ В.Б. Зеличенко

26 июня 2020 г.

Регламент

подготовки персонифицированного заключения о спортивной перспективности легкоатлета по результатам проведенного обследования

По результатам очередного этапного обследования спортсменов-легкоатлетов (спортсменок-легкоатлеток), проведенного в условиях Центра по заявке партнерской организации, в недельный срок ответственным за тестирование сотрудником Центра подготавливаются персонифицированные заключения применительно к каждому из обследованных лиц.

После утверждения руководителем Центра персонифицированное заключение направляется на указанный уполномоченным представителем администрации партнерской организации электронный адрес в формате pdf-файла.

Дубликат направленного в партнерскую организацию персонифицированного заключения архивируется в делах Центра в электронном файле текстового документа и в формате pdf-файла.

Персонифицированное заключение о спортивной перспективности легкоатлета (легкоатлетки) по результатам проведенного обследования представляет собой краткую документированную справку, включающую в себя комплексную взаимосвязанную характеристику:

1) антропометрической предрасположенности обследованного лица к занятиям легкой атлетикой с учетом избранной легкоатлетической специализации;

2) характеристику особенностей структуры специальной спортивной подготовленности занимающегося;

3) оценку уровня и структуры осваиваемых спортсменом (спортсменкой) тренировочных нагрузок с позиции перспективности выбираемых наставником тренирующих воздействий для долгосрочного роста спортивной результативности занимающегося;

4) оценку интегральной накопленной реакции организма занимающегося на осваиваемые тренирующие воздействия;

5) итоговый обобщающий комментарий ответственного за подготовку заключения специалиста Центра о степени спортивной перспективности обследованного лица.

К ключевым требованиям в данном случае относятся:

- взаимосвязанный характер комментариев по позициям 1 – 4;
- обязательность характеристики направленности и выраженности изменений в индивидуальных профилях при лонгитудинальных обследованиях.

Объем текстовой части заключения – от 4,0 тыс. знаков до 6,0 тыс. знаков (с пробелами).

К текстовой части заключения прилагаются индивидуальные профили по группам соответствующих контрольных показателей, визуализированные в отобранных в соответствии со специализацией и спортивной квалификацией обследуемого лица текущих контрольных матрицах (а при наличии – дополнительно и все ранее установленные по результатам предшествующих

этапных испытаний в условиях Центра индивидуальные профили, отображенные на ранее выбиравшихся оценочных матрицах).

Текст заключения начинается с общей информации о спортсмене (спортсменке):

- фамилия, имя, пол;
- паспортный возраст на момент обследования (число полных лет);
- тренировочный стаж;
- этап многолетней спортивной подготовки, год подготовки на этапе;
- оцененный специалистами Центра биологический возраст в годах;
- текущая спортивная квалификация (спортивный разряд), основная соревновательная дисциплина (для ЭНП – планируемая тренером на будущее, для последующих этапов многолетней спортивной подготовки – реальная).

Далее в заключении дается оценка соответствия телосложения спортсмена (спортсменки) антропометрическому эталону элитного представителя (элитной представительницы) соответствующей легкоатлетической специализации на основе анализа индивидуального профиля, зафиксированного в Форме 2-А (пример заполнения Формы 2-А – на рисунке И.1).

Перечисляются релевантные антропометрические признаки:

- наиболее высоко оцененные экспертами;
- оцененные экспертами на среднем уровне;
- наименее высоко оцененные экспертами.

С учетом особенностей индивидуального антропометрического профиля (наличие и выраженность относительно компенсируемых и, напротив, лимитирующих признаков; количественная интегральная оценка соответствия телосложения антропометрическому эталону элитного представителя избранной легкоатлетической специализации) характеризуется антропометрическая предрасположенность к спортивным занятиям с соответствующей легкоатлетической специализацией в одном из следующих вариантов: а) низкая; б) ниже средней; в) средняя; г) выше средней; д) высокая.

Организация _____ Тренер _____ Дата «__» _____ 20__ Ответственный за тестирование _____
 Спортсменка _____ Общий стаж занятий спортом _____ Стаж занятий легкой атлетикой _____
 Пол ____ Дата рождения _____ Возраст ____ (полных лет) Оценка биологич. возраста ____ (лет) Спорт. квалификация _____
 Группа спорт. подготовки _____ Основная спорт. дисциплина _____ Основная сор. дисциплина _____

№	Диагностируемый признак (сокращенная формулировка)	Средняя оценка наличия признака						
		0	0,33	0,67	1	1,33	1,67	2
1	Вхождение в модельные диапазоны по росту и росто-весовому индексу							
2	Относительно длинные конечности (кроме метания молота)							
3	Относительно узкий таз (кроме метания молота)							
4	Относительная легкость скелета (кроме всех видов метаний)							
5	«Тонкое колено» (кроме метания молота)							
6	Соосное сочленение бедренной и большеберцовой костей (кроме метания молота)							
7	Высокий свод стопы							
8	Характерная выраженность сухожильно-связочного компонента							
9	Характерная мышечная топография, превалирование мышечного компонента							
10	Специфическая динамическая осанка							
Интегральная оценка соответствия телосложения антропометрическому эталону элитного представителя избранной легкоатлетической специализации (ИО)		1,132						

Рисунок И.1 – Антропометрический профиль обследуемого лица (с примером заполнения оценочной формы)

Последующая характеристика структуры специальной спортивной подготовленности обследованного лица осуществляется с опорой на материалы, визуализированные в виде индивидуального профиля в заполненной Форме СП с интегрированной в нее соответствующей оценочной матрицей (пример заполнения формы представлен на рисунке И.2). Структуру подготовленности характеризуют различия в результатах, показанных в соревновательных дисциплинах и контрольных физических упражнениях.

Указываются ведущие, ординарные и отстающие компоненты в текущей структуре спортивного мастерства, наличие в ней определенного баланса либо, напротив, ощутимых деформаций. Если имеет место выраженная типоспецифичность выявленной структуры подготовленности, необходимо увязать оценку последней со структурой осваиваемых тренирующих воздействий (дается в следующем фрагменте заключения) – является ли типоспецифичность структуры подготовленности в решающей мере следствием применяемых воздействий (адекватных либо недостаточно адекватных), либо такое влияние не просматривается, и в структуре подготовленности преимущественно наблюдается проявление генотипа.

Кроме того, характеризуя уровень и структуру специальной спортивной подготовленности, следует обязательно учитывать особенности биологического созревания обследуемых лиц, в частности – оцененный специалистами Центра биологический возраст занимающегося в сравнении с его паспортным возрастом, а также тренировочный стаж – общий в спортивных занятиях различной напряженности и специфический – в занятиях легкой атлетикой по программе спортивной подготовки. В целом более перспективными признаются те юные легкоатлеты, которые при одинаковой спортивной результативности со сверстниками, имеют меньший биологический возраст и более короткий стаж занятий.

Завершается фрагмент общей оценкой структуры специальной спортивной подготовленности обследуемого лица в одном из вариантов: а) низкая; б) ниже средней; в) средняя; г) выше средней; д) высокая.

Организация _____ Тренер _____ Дата «__» _____ 20__ Ответственный за тестирование _____
 Спортсменка _____ Общий стаж занятий спортом _____ Стаж занятий легкой атлетикой _____
 Пол ____ Дата рождения _____ Возраст ____ (полных лет) Оценка биологич. возраста ____ (лет) Спорт. квалификация _____
 Группа спорт. подготовки _____ Основная спорт. дисциплина _____ Основная сор. дисциплина _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Матрица СП.01.1ж для оценки текущей структуры специальной спортивной подготовленности применительно к юным легкоатлеткам в возрасте от 12 до 14 лет, специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции» (для ТЭ, до 2 лет)							
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (минимум 3)							
Контрольные упражнения	Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
		б/р	III юн. р.	II юн.р.	I юн. р.	III р.	II р.
- бег 60 м	с	10,5	9,9	9,4	8,9	8,4	
- бег 100 м	с	18,4	17,2	16,1	15,1	14,1	
- бег 200 м	с	39,7	36,3	33,9	31,5	29,2	
- бег 300 м	с		58,0	53,6	49,5	45,5	
Соревновательные дисциплины, отражающие разностороннюю физическую подготовленность							
- прыжок в длину	м	3,40	3,80	4,15	4,50	4,95	
- метание мяча	140 г	31,00	25,00	32,00	39,00	48,00	
Примечание – хронометраж ручной, длина трека – 200 м							

Рисунок И.2 – Профиль специальной спортивной подготовленности спортсменки обследуемого лица (с примером заполнения оценочной формы)

Следующий фрагмент подготавливаемого персонифицированного заключения – характеристика осваиваемых тренировочных нагрузок.

Исходная информация содержится в заполненной личным тренером занимающегося Форме 1-Н, которую ответственный за тестирование дополняет информацией в ячейках, включающих пересчетные параметры среднегодовых недельных и годовых объемов нагрузок различной преимущественной направленности. Полученные значения осваиваемых парциальных годовых объемов нагрузок переносятся в Форму 2-Н со сформированной оценочной матрицей с учетом квалификационно-возрастных особенностей обследуемого лица и его легкоатлетической специализации (в форму в качестве ориентиров проставляются должные значения парциальных объемов нагрузок). Обе формы прикладываются к заключению.

В тексте заключения оценивается адекватность используемых парциальных объемов тренирующих воздействий с позиции их соответствия должным квалификационно-возрастным нормам по каждой группе тренировочных средств. Основным является принцип желаемой минимизации нагрузочной стоимости должного прироста спортивной результативности. Кроме того, сопоставляется структура тренирующих воздействий и зафиксированная в ходе очередного этапного обследования текущая структура специальной спортивной подготовленности. Явные перекосы в потенцируемых тренирующих воздействиях, вызывающие нежелательную деформацию структуры специальной подготовленности, равно как и преждевременное «зауживание» круга используемых тренировочных средств, особенно – за счет акцента на высокоспециализированные средства, признаются угрозами спортивной перспективности обследуемого лица. Вместе с тем при анализе учитывается типоспецифичность структуры специальной подготовленности, если таковая была идентифицирована.

Завершается фрагмент общей оценкой перспективности структуры осваиваемых нагрузок в одном из вариантов: а) низкая; б) ниже средней; в) средняя; г) выше средней; д) высокая.

Форма 1-Н (м, ж: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м)

Организация _____ Тренер _____ Дата «__» _____ 20__ Ответственный за тестирование _____
 Спортсменка _____ Общий стаж занятий спортом _____ Стаж занятий легкой атлетикой _____
 Пол ____ Дата рождения _____ Возраст ____ (полных лет) Оценка биологич. возраста ____ (лет) Спорт. квалификация _____
 Группа спорт. подготовки _____ Основная спорт. дисциплина _____ Основная сор. дисциплина _____

Ниже личным тренером заполняются только 35 микроцикловых ячеек, относящихся к выделенной зоне

На- прав- ление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем нагрузки	Расчетное значение среднегодового недельного объема	Недельный объем нагрузки в типичных микроциклах занятий				
				Типичный нагрузочный микроцикл общеподготови- тельного этапа	Типичный нагрузочный микроцикл специально- подготовитель- ного этапа	Разгрузочный микроцикл подготовитель- ного периода	Типичный нагрузочный микроцикл соревнователь- ного этапа	Типичный соревнователь- ный микроцикл
ТР-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	14,56	0,28	0	0,4	0,2	0,5	0,3
ТР-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–100 % (км)	32,24	0,62	0,6	1	0,5	0,6	0,4
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)	624	12	8	12	10	14	16
S	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 90 % и ниже (км)	74,9	1,4	2	1,5	1,3	1,4	1
SP	Прыжковые упражнения (отгалкиваний)	5720	110	150	200	50	100	50
P	Специальные силовые упражнения (т)	44,7	0,86	1	1,5	0,5	0,8	0,5
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	187,2	3,6	5	4	4	3	2

Рисунок И.3 – Данные по текущей структуре нагрузок, осваиваемых обследуемым лицом
(с примером заполнения оценочной формы)

Спортсменка _____ Дата «__» _____ 20__ Ответственный за тестирование _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Направление	Группа тренировочных средств (единица измерения)	Примерный годовой объем	Должный диапазон годового объема	
ТР-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	0	14,0	17,1
ТР-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–100 % (км)	0	31,8	38,8
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)	0	552	674
S	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 90 % и ниже (км)	0	73,1	89,3
SP	Прыжковые упражнения (отгалкиваний)	0	5416	6620
P	Специальные силовые упражнения (т)	0	29	35
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	0	182	222

Примечание – должные диапазоны годовых объемов нагрузок заданы для ТЭ-1 (с привлечением материала таблицы 92);

примерные годовые объемы – из Формы 1-Н (м, ж: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м) с данными спортсменки А-вой З., занимающейся в группе ЭНП-1

Рисунок И.4 – Профиль текущей структуры нагрузок, осваиваемых обследуемым лицом (с примером заполнения оценочной формы)

Далее в персонифицированном заключении характеризуется интегральная накопленная реакция организма занимающегося на осваиваемые тренирующие воздействия.

В данном фрагменте текста заключения с опорой на сведения, отображенные в прикладываемой Форме ФС, диагностируется общее функциональное состояние обследуемого лица и оценивается переносимость используемых нагрузок. Анализируется индивидуальное значение каждого из четырех частных показателей, зафиксированных в лабораторной части проведенного этапного обследования. Количественные данные и оценочные суждения увязываются прежде всего с параметрами осваиваемых спортсменом (спортсменкой) тренирующих воздействий.

Завершается фрагмент общей оценкой переносимости осваиваемых нагрузок в одном из вариантов: а) низкая; б) ниже средней; в) средняя; г) выше средней; д) высокая. При этом общая оценка дается с учетом частных оценок по показателям пробы Ромберга, индекса Скибинского, индекса функционального состояния (ИФС) и показателя вариационной пульсометрии (ПАРС), отображенных в виде индивидуального профиля в оценочной матрице Формы ФС.

Завершается персонифицированное заключение общей оценкой спортивной перспективности обследованного лица.

С этой целью выводится интегральный показатель спортивной перспективности по четырем частным оценкам: а) антропометрической перспективности обследованного лица, б) его перспективности с позиции уровня и структуры текущей специальной спортивной подготовленности; в) перспективности используемых в занятиях со спортсменом (спортсменкой) парциальных объемов тренировочных нагрузок с позиции их сбалансированности и соответствия должным квалификационно-возрастным уровням; г) перспективности используемых тренирующих воздействий с позиции реагирования на них организма занимающегося.

Организация _____ Тренер _____ Дата «__» _____ 20__ Ответственный за тестирование _____
 Спортсменка _____ Общий стаж занятий спортом _____ Стаж занятий легкой атлетикой _____
 Пол ____ Дата рождения _____ Возраст ____ (полных лет) Оценка биологич. возраста ____ (лет) Спорт. квалификация _____
 Группа спорт. подготовки _____ Основная спорт. дисциплина _____ Основная сор. дисциплина _____

Позиционирование индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице

Матрица ФС.3							
для оценки функционального состояния и переносимости нагрузок применительно к юным легкоатлетам и легкоатлеткам II юн. р.							
№	Показатель		Уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	Проба Ромберга, с		≤ 18	19 – 22	23 – 26	27 – 30	≥ 31
2	Индекс Скибинского, усл. ед.	муж.	≤ 769	770 – 934	935 – 1265	1266 – 1430	≥ 1431
		жен.	≤ 571	572 – 681	682 – 1082	1083 – 1282	≥ 1283
3	Индекс функционального состояния (ИФС), усл. ед.		≤ 0,230	0,231 – 0,341	0,342 – 0,452	0,453 – 0,564	≥ 0,565
4	Вариационная пульсометрия (ПАРС), усл. ед.		≥ 8	7 – 6	5 – 4	3 – 2	1

Рисунок И.5 – Профиль оценки функционального состояния и переносимости нагрузок обследуемым лицом (с примером заполнения оценочной формы)

Частные оценки по каждому из четырех выделенных факторов (направлений) переводятся в баллы по следующей схеме:

- низкая – 1 балл;
- ниже средней – 2 балла;
- средняя – 3 балла;
- выше средней – 4 балла;
- высокая – 5 баллов.

Присвоенные по каждому направлению баллы суммируются, полученная сумма делится на 5, полученное значение округляется до целочисленного и переводится по той же схеме в качественную оценку.

Качественная оценка дополняется неокругленной до целочисленного значения количественной интегральной оценкой спортивной перспективности обследованного лица.

При лонгитудинальных обследованиях в подготавливаемом персонифицированном заключении отражается и комментируется динамика интегрального показателя спортивной перспективности спортсмена (спортсменки) в ходе проведенных этапных испытаний, а также изменчивость оценок по отдельным направлениям оценивания, ставшая причиной изменений в количественном значении интегрального показателя спортивной перспективности.