Муниципальное казенное учреждение управления образования
администрации Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Феникс»
Артемовского городского округа

РЕКОМЕНДОВАНО:
педагогическим советом
МБОУДО СШ «Феникс»
от «28» 05 2023г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУДО СШ «Феникс»
_____ Колпаков Д.Н.
«29» 05 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации программы: 10 лет

Разработчики программы:
Тренер-преподаватель Никешина А.А.

Артем
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения……..	3
1.1	Характеристика вида спорта лёгкая атлетика……	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…….	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки…….....	5
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки….	7
2.3	Виды (формы) обучения, при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……	8
2.4	Годовой учебно-тренировочный план…….....	14
2.5	Календарный план воспитательной работы……...	18
2.6	План мероприятий на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…….	21
2.7	Инструкторской и судейской практики…….	25
2.8	Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств……	29
III	Система контроля……	38
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, к участию в спортивных соревнованиях…	38
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…….	41
3.3	Контрольно-переводные нормативы……	43
IV	Рабочая программа…….	50
4.1	Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий	50
4.2	Учебно-тематический план по этапам подготовки…….	68
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам……...	87
5.1	Спортивная подготовка по отдельным спортивным дисциплинам…….	87
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…….	121
6.1	Кадровое обеспечение…….	121
6.2	Материально-техническое обеспечение…….	122
VII	Информационно-методическое обеспечение…….	129

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»" (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика", утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 996.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

1.1 Характеристика вида спорта лёгкая атлетика

Легкая атлетика - один из древнейших и наиболее массовых видов спорта. Лёгкая атлетика – совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины как - ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Соревнования проводятся как для мужчин, так и для женщин.

Легкоатлетические виды спорта можно классифицировать по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения.

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.

Спортивная ходьба - на 20 и 50 км.

Бег - на короткие, средние, длинные и сверхдлинные дистанции, эстафетный бег, бег с барьерами и бег с препятствиями.

Прыжки подразделяются на вертикальные – прыжок в высоту и прыжок с шестом и горизонтальные – прыжок в длину и тройной прыжок.

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

Также виды легкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные).

Специализации легкой атлетики

Спринт - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции

до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4х100 и 4х400 метров у мужчин и женщин.

Соревнования в спринте проводятся на официальных соревнованиях (чемпионаты Мира, Европы, Олимпийские игры), а также входят в программу легкоатлетического многоборья.

Во всех спринтерских дисциплинах старт принимается из низкого положения, из стартовых колодок. По дистанции спортсмены бегут каждый по своей дорожке, за исключением эстафеты 4х400 метров. На официальных соревнованиях IAAF обязательно оборудование стадиона системой автоматического учёта времени и фотофиниша.

Барьерный бег является одним из наиболее сложных в координационном отношении видов легкой атлетики. Сложность этого бега заключается в том, что бегуну, помимо соответствующих требований к скоростному бегу на гладкой дистанции, необходимо четко соблюдать определенный ритм и длину шагов от старта до последнего барьера, не допускать излишних вертикальных колебаний, владеть хорошей координацией движений, иметь силу и ловкость, гибкость и подвижность в тазобедренных суставах.

Спортсмены соревнуются на дистанции 110 метров, спортсменки - на дистанции 100 метров. Дистанции 400, 100 и 110 метров с барьерами включены в программу олимпийских игр.

Приступать к овладению техникой барьерного бега можно лишь после того, как занимающиеся овладели основами гладкого бега и освоили технику высокого и низкого стартов.

В спринтерском беге до 200 метров на открытых стадионах учитывается попутная составляющая ветра.

Бег на средние и длинные дистанции. К данной специализации относятся дисциплины, требующие выносливости: бег на дистанции от 800 до 3000 метров; бег на дистанции от 3000 до 10000 метров; бег с препятствиями; кросс; бег по шоссе; горный бег; эстафета (4×800 м., 4×1500 м. и комбинированные варианты).

Прыжки. В легкой атлетике проводятся прыжки в длину, прыжки тройным, прыжки в высоту. Прыжки в длину и прыжки тройным относятся к группе горизонтальных прыжков, а прыжки в высоту и тройном к группе вертикальных. Как правило, в соревнованиях по лёгкой атлетике все прыжки выполняются с разбега. Место приземления спортсменов называется «яма». В горизонтальных прыжках спортсмен приземляется в «яму» с песком, а в вертикальных прыжках в «яму», сделанную из поролона. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.

Метания. В легкой атлетике четыре вида метаний: метание копья; метание молота; метание диска; толкание ядра.

Многоборья. Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетики.

Классическое мужское десятиборье – это бег на 100, 400, 1500 метров, 110 метров с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра.

Классическое женское семиборье – это бег 100 метров с барьерами, 200, 800 метров, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра. Результат определяется в очках, подсчет которых идет по специальной таблице.

На международном уровне лёгкой атлетикой руководит Международная ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF), на всероссийском – Всероссийская федерация лёгкой атлетики (ВФЛА).

Исходя из наличия тренировочной базы, в школе культивируются следующие виды легкой атлетики: спринт, бег на средние и длинные дистанции, барьерный бег, прыжок в длину, толкания.

II ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Программа спортивной подготовки разработана с учетом следующих особенностей организации учебно-тренировочной и методической деятельности:

1. По признанным в Российской Федерации видам спорта и спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта (далее - избранный вид спорта).
2. По этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки (периоды: до одного года; свыше одного года);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства (весь период);
- этап высшего спортивного мастерства (весь период).

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

К лицам, желающим пройти спортивную подготовку, предъявляются следующие требования:

На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки, утвержденные федеральным стандартом спортивной

подготовки по виду спорта «легкая атлетика». Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – 9 лет.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены, прошедшие подготовку на этапе начальной подготовки не менее 1-го года или спортсмены из других видов спорта, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий легкой атлетикой, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке по виду спорта легкая атлетика и имеющие спортивный разряд, соответствующий данному этапу подготовки. Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации – 12 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием не проводится, зачисляются спортсмены, переведенные с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), выполнившие норматив кандидата в мастера спорта и нормативные требования по общей и специальной физической подготовке. Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – 14 лет.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Таблица № 2.1.1

Этапы спортивной подготовки и возрастные границы, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная подготовка — это многолетний круглогодичный процесс, который, включает в себя большой объём разносторонней физической подготовки в общем объёме учебно-тренировочного процесса, постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких объёмов тренировочных нагрузок, повышение специальной подготовленности за счёт широкого использования различных тренировочных средств.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Таблица № 2.2.1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	9-12	15	18	24
Общее количество часов в год	312	312	468/624	780	936	1248

2.3 Виды (формы) обучения, при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия

1. Учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей занимающихся.
2. Индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися.
3. Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам.
4. Учебно-тренировочные сборы.
5. Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.
6. Инструкторская и судейская практика.
7. Медико-восстановительные мероприятия.
8. Промежуточная и итоговая аттестация занимающихся.

Учреждение обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс с занимающимися с учетом следующих особенностей:

1. Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса (далее - спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся.
2. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно.
3. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным по программам спортивной подготовки - в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.
4. Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока

проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

5. Планирование участия тренеров-преподавателей и (или) других специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, производится с учетом следующих особенностей:

- работа по учебно-тренировочному плану одного тренера-преподавателя или специалиста с группой занимающихся в течение всего спортивного сезона;
- бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более, чем одного тренера-преподавателя и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закреплённым персонально за каждым специалистом с учётом конкретного объёма, сложности и специфики работы).

Учебно-тренировочные мероприятия

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся учебно-тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

Персональный состав участников учебно-тренировочных мероприятий в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, при проведении учебно-тренировочных мероприятий в обязательном порядке необходимо:

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

- организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя;
- утверждать сметы расходов на проведение учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
- осуществлять контроль проведения учебно-тренировочных мероприятий, рациональным расходованием выделенных средств.

Таблица № 2.3.1

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России,	-	14	18	21

	кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-	-	До 60 суток		

	тренировочные мероприятия		

Спортивные соревнования

Требования к организации соревновательной деятельности.

При участии команд и спортсменов в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарными планами всероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие команды и спортсменов на соревнования, оплачивают расходы за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;
- уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по виду спорта лёгкая атлетика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- динамические наблюдения (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и

исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Таблица №2.3.2

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных (основных) соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или возможно более высокого места.

Индивидуальная спортивная подготовка

Индивидуальная спортивная подготовка осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Учебно-

тренировочные объёмы отражаются в индивидуальном плане подготовки спортсмена, и определяется рядом условий и задачами, поставленными на текущий год.

Объем работы по индивидуальным планам составляет 100% от общего числа часов учебно-тренировочных занятий. Весь объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели.

Планирование объема и интенсивности нагрузок разной направленности при индивидуальной спортивной подготовке осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Учитывается стаж занятий спортсмена, уровень его спортивной квалификации, индивидуализированный календарный план спортивных мероприятий и запланированный уровень технического результата в основном (главном) старте.

Значения учебно-тренировочных нагрузок для спортсменок (женщин), занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства и в группах высшего спортивного мастерства, должны быть снижены на 10%, а применительно к нагрузкам силовой направленности – на 15%, по сравнению с нагрузками спортсменов (мужчин).

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

В организуемых и проводимых на этапах спортивной подготовки занятиях используются:

- виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, участие в спортивных соревнованиях);
- виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая подготовка);
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные занимающиеся, их узкой легкоатлетической специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного учебно-тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся. Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

Таблица № 2.4.1

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20 - 75	21 - 72	17 - 32	15 - 20	12 - 17	11 - 16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21 - 23	24 - 27	24 - 27	25 - 28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 - 8
4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 - 16	20 - 24	21 - 26	22 - 27	22 - 27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 8	5 - 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	8 - 11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 4	3 - 6	3 - 6	3 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20 - 75	21 - 72	40 - 50	30 - 41	10 - 20	8 - 17

2.	Специальная физическая подготовка (%)			10 - 12	12 - 15	25 - 30	29 - 34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 - 8
4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 - 16	14 - 18	15 - 20	17 - 22	13 - 17
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 8	5 - 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	8 - 11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	3 - 5	3 - 6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	2 - 4	3 - 5	5 - 7
Для спортивных дисциплин прыжки, метания							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20 - 75	21 - 72	17 - 32	14 - 21	12 - 17	11 - 16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21 - 23	24 - 27	24 - 27	25 - 28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 - 8
4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 - 16	20 - 24	21 - 26	22 - 27	22 - 27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 8	5 - 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	8 - 11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 4	3 - 5	3 - 6	3 - 4
7.	Медицинские,	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6

	медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)						
Для спортивной дисциплины многоборье							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20 - 75	21 - 72	21 - 31	15 - 22	11 - 18	10 - 15
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19 - 24	20 - 25	21 - 26	21 - 26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	3 - 6	3 - 6	4 - 7
4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 - 16	20 - 24	21 - 26	23 - 28	21 - 26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 8	5 - 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	12 - 16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 4	3 - 6	3 - 6	3 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. На начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40– 50 %.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа с легкоатлетами, занимающимися в определенных группах спортивной подготовки, осуществляется целенаправленно и последовательно.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом.

План и программа воспитательной работы с группой легкоатлетов состоят из двух разделов: воспитательная работа в условиях учебно-тренировочного процесса и воспитательная работа во вне учебно-тренировочного времени. В планах воспитательной работы с группами выделяются основные направления реализации воспитательного процесса, которые затем конкретизируются в программах воспитательной работы. К основным направлениям реализуемой с легкоатлетами воспитательной работы относятся гражданское, патриотическое, нравственное, умственное, трудовое, эстетическое и правовое воспитание.

Программа воспитательной работы предусматривает:

- формулировку задач воспитания на каждое учебно-тренировочное занятие, а также подбор способствующих решению этих задач средств, методов и форм воспитания;
- формулировку задач воспитания во вне учебно-тренировочного времени и подбор способов их реализации.

Таблица № 2.5.1

Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного	В течение года

		судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с	В течение года

	ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.6 План мероприятий на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- проведение допинг-контроля;
- установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;
- оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;
- осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

- утверждает общероссийские антидопинговые правила;
- утверждает перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте;
- утверждает порядок проведения допинг-контроля;

- принимает в установленном порядке решение об исключении общероссийской спортивной федерации из реестра общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций в случае неисполнения общероссийской спортивной федерацией обязанностей.

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже Учреждения и тренерского состава.

Специалисты организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны ознакомить спортсменов и тренеров-преподавателей с положениями основных действующих антидопинговых документов. Также данные работники должны оказать содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в «Запрещенный список» ВАДА.

Руководство организаций, осуществляющих спортивную подготовку, вправе заключить со спортсменами, тренерами-преподавателями и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга. Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди спортсменов всех групп, и преследует следующую цель: защита права спортсменов на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Задачи антидопинговой программы:

1. Создание эффективной системы противодействия нарушениям антидопинговых правил в лёгкой атлетике, в соответствии с требованиями мировой антидопинговой программы, общероссийских антидопинговых правил, Уголовного кодекса Российской Федерации, правил Международной ассоциации лёгкой атлетики (IAAF).
2. Разработка плана мероприятий по профилактике нарушений антидопинговых правил.
3. Формирование среди спортсменов неприемлемого отношения к допингу и способности эффективного принятия решений, предотвращающих нарушение антидопинговых правил.
4. Повышение с помощью эффективного антидопингового образования, уровня осведомленности спортсменов в вопросах спортивных ценностей и значимости спорта без допинга.

5. Формирование культуры нетерпимости к допингу, и снижение уровня непреднамеренного нарушения антидопинговых правил.

Таблица № 2.6.1

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятий	Срок проведения	Форма проведения
1	Прохождение онлайн-обучения посредством образовательной антидопинговой онлайн-платформы РУСАДА «Триагонал» и получение сертификатов по окончании обучения.	Январь	Онлайн-курсы
2	Информирование спортсменов о запрещенных веществах и субстанциях.	В течение года	Лекции, беседы,
3	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу).	В течение года	Лекции, беседы,
4	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.	В течение года	Лекции, беседы,
5	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.	В течение года	Лекции, беседы,

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс.
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список».
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Антидопинговая программа

Этап начальной подготовки

Объем программы – 5 часов.

Содержание

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» (1 час).

Тема 3. Антидопинговые правила. Запрещенный список (1 час).

Тема 4. Запрещенный список (1 час).

Тема 5. Допинг-контроль (1 час).

Итоговое тестирование

Антидопинговая программа

Учебно-тренировочный этап

Объем программы – 6 часов.

Содержание

Тема 1. Введение. Польза спорта (1 час).

Тема 2. Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте (1 час).

Тема 3. Антидопинговые правила и документы (1 час).

Тема 4. Допинг-контроль (1 час).

Тема 5. Наказание за нарушение антидопинговых правил (1 час).

Тема 6. Ответственность спортсмена (1 час).

Итоговое тестирование

Антидопинговая программа

Этап совершенствования спортивного мастерства

Объем программы – 10 часов.

Содержание

Тема 1. Что такое допинг. Почему он запрещен в спорте (1 час).

Тема 2. Антидопинговые документы (1 час).

Тема 3. РУСАДА (1 час).

Тема 4. Что такое антидопинговые правила (1 час).

Тема 5. Тестирование (проба мочи) (1 час).

Тема 6. Тестирование (проба крови) (1 час).

Тема 7. Санкции (1 час).

Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ (1 час).

Тема 9. Информация о местонахождении (1 час)

Тема 10. Последствия применения допинга (1 час).

Итоговое тестирование

Антидопинговая программа

Этап высшего спортивного мастерства

Объем программы – 11 часов

Содержание

Тема 1. Определение допинга (1 час).

Тема 2. Антидопинговые правила и санкции за их нарушение.

Статус во время дисквалификации (1 час).

Тема 3. Всемирная антидопинговая система и антидопинговые документы

Тема 4. РУСАДА (1 час).

Тема 5. Права и обязанности спортсмена (1 час).

Тема 6. Тестирование (проба мочи) (1 час).

Тема 7. Тестирование (проба крови) (1 час).

Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ (1 час).

Тема 9. Информация о местонахождении. Пулы тестирования (1 час).

Тема 10. Система АДАМС (1 час).

Тема 11. Последствия применения допинга (1 час).

Итоговое тестирование

2.7 Инструкторская и судейская практика

Одним из важных разделов комплексной подготовки спортсменов в учебно-тренировочных группах является инструкторская и судейская практика. Занимающиеся должны пользоваться принятой в легкой атлетике терминологией, знать правила безопасности при проведении тренировок и соревнований, как на стадионе, так и в закрытых легкоатлетических манежах, правила поведения и страховки при занятиях с отягощениями и штангой, соблюдать основные гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. С первых лет тренировок занимающиеся должны освоить основные правила проведения соревнований, знать требования к спортивным снарядам, уметь правильно пользоваться рулеткой и секундомером при измерении результатов контрольных упражнений. Для воспитания инструкторских навыков у юных спортсменов необходимо развивать умения находить ошибки при выполнении различных л/а упражнений и элементов техники, правильно показывать упражнения из пройденного материала.

В учебно-тренировочных группах углублённой специализации занимающиеся должны привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощника при проведении разминки и основной части тренировки, правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами, при проведении контрольно-переводных испытаний. Важно своевременно приобрести опыт организации и проведения судейства учебных и контрольных соревнований в своем и смежных видах, метаний, а также прыжках и беговых дисциплинах. Они обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-секундометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. Действенным фактором такой подготовки является посещение учащимися соревнований различного уровня, просмотр телевизионных передач, видеозаписей выступлений сильнейших атлетов страны и мира.

В процессе учебно-тренировочных занятий, бесед, самостоятельного изучения литературы, выступая в соревнованиях, спортсмены продолжают изучать правила соревнований по легкой атлетике. Возможно, привлекать юных спортсменов в качестве

помощников судей, секретарей соревнований, организаторов школьных соревнований по метанию мяча и легкоатлетическому многоборью, кроссу.

В группах спортивного совершенствования занимающиеся приобретают навыки самостоятельного проведения разминки и основной части тренировки с начинающимися легкоатлетами, оценивают правильность выполнения специальных упражнений, технику метаний, определяют допустимую дозировку упражнений, признаки утомления. Учащиеся должны уметь составить рабочий план или конспект занятий, комплекс тренировочных занятий по ОФП и СФП, расписание соревнований, положение о соревнованиях, заявки на участие в соревнованиях, участвовать в подготовке и проведении соревнований в качестве судей и их помощников, провести занятия с младшими группами в отсутствие тренера-преподавателя.

В старших возрастных группах возможно присвоение звания инструктора или судьи по легкой атлетике. Перечисленные мероприятия являются составной частью воспитательной работы и способствуют гармоничному развитию личности спортсмена.

Планы инструкторской и судейской практики

Цель этого раздела Программы – овладение спортсменами навыков инструктора физической культуры и судьи по лёгкой атлетике, выявление спортсменов, обладающих склонностями к тренерской деятельности, с перспективой их обучения и работы в области спорта.

Материал включён в годовые учебно-тренировочные планы в раздел «Инструкторская и судейская практика» и распределен по месяцам. Овладение инструкторскими и судейскими навыкам происходит, начиная с тренировочного этапа. Используются теоретические занятия, практические - в качестве помощника тренера преподавателя, судьи по спорту, а также самостоятельное изучение литературы.

Таблица № 2.7.1

План инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), до трех лет – 19 часов

№ п/п	Содержание занятия	Часов
1	Овладение терминологией для построения группы проведения строевых и общеразвивающих упражнений	2
2	Выработка у занимающихся способности наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов	2
3	Ознакомление со структурой учебно-тренировочного занятия. Подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия и т.д.	2
4	Ознакомление с разделами спортивного дневника: учёт учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;	1

	регистрация спортивных результатов и результатов тестирования; анализ выступления в соревнованиях; анализ самочувствия.	
5	Определение места расположения в манеже и на стадионе отметок для бега на 30 м, 40 м, 50 м, 60 м, 100 м,200 м, 400 и т. д.	1
6	Ознакомление с основами техники безопасности во время тренировок: порядок движения по дорожкам техника безопасности в секторах для толкания ядра и прыжковом секторе, во время кроссов	2
7	Освоение элементарного планирования: составление плана учебно-тренировочного занятия	2
8	Проведение разминки в группе (с помощью тренера-преподавателя)	2
9	Освоение порядка организации соревнований. Ознакомление с правилами соревнований. Привитие навыков работы с хронометром.	2
10	Ознакомление с основными обязанностями спортивных судей	1
11	Выполнение отдельных судейских обязанностей в своей группе (стартёр, хронометрист, секретарь), заполнение протоколов соревнований.	2

Таблица № 2.7.2

План инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), свыше трех лет –37 часов

№ п/п	Содержание занятия	Часов
1	Привлечение спортсменов в качестве помощника тренера-преподавателя (проведение разминки, заключительной части тренировки и т.п.); Дальнейшее освоение контроля техники выполнения упражнений	3
2	Освоение методических закономерностей развития физических качеств и двигательных навыков	3
3	Дальнейшее освоение порядка организации соревнований. Продолжение ознакомления с правилами соревнований. Совершенствование работы с хронометром. Заполнение бланков протоколов соревнований.	4
4	Выполнение судейских обязанностей в своей группе (стартёр, хронометрист, другое). Дальнейшее освоение обязанностей спортивных судей (судья при участниках, помощник стартёра, судья на финише, секретариат, наградной отдел)	4
5	Составление комплексов упражнений для разминки	3
6	Самостоятельное проведение разминки по заданию тренера-преподавателя	3
7	Показ техники выполнения отдельных элементов и упражнений во время тренировки. Исправление ошибок у других спортсменов при выполнении упражнений	3
8	Дальнейшее освоение методических закономерностей развития физических качеств и двигательных навыков	3
9	Дальнейшее ознакомление с правилами соревнований разных видов лёгкой атлетики (составление предварительных забегов, финальных забегов, оформление итоговых протоколов)	4
10	Получение навыков по составлению программы соревнований, положения о соревнованиях	4
11	Тестирование с целью проверки качества освоения материала:	3

	составить комплекс разминки перед главным стартом и провести её с группой; составить программу первенства школы для юношей и девушек: оформить протокол соревнования по прыжкам в длину, высоту; объяснить правила соревнования по избранному виду лёгкой атлетики (устно, отвечая на выборочные вопросы тренера).	

Таблица № 2.7.3

План инструкторской и судейской практики

Этап совершенствования спортивного мастерства – 56 часов

№ п/п	Содержание занятия	Часов
1	Разработка комплексов упражнений разной направленности	4
2	Разработка плана учебно-тренировочного занятия	4
3	Проведение подготовительной, основной, заключительной частей тренировки	3
4	Дальнейшее освоение методических закономерностей развития физических качеств и двигательных навыков	2
5	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах.	16
6	Освоение правил соревнований в разных видах лёгкой атлетики	3
7	Судейство соревнований. Участие в проведении парада-открытия, церемонии награждения призёров первенства спортивной школы	10
8	Составлению программы соревнований, положения о соревнованиях	2
9	Приобретение опыта судейства городских соревнований в качестве помощников судей	12

Таблица № 2.7.4

План инструкторской и судейской практики

Этап высшего спортивного мастерства – 50 часов

№ п/п	Содержание занятия	Часов
1	Разработка комплексов упражнений разной направленности	2
2	Разработка плана учебно-тренировочного занятия	4
3	Дальнейшее освоение методических закономерностей развития физических качеств и двигательных навыков	3
4	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах	16
5	Освоение правил соревнований в разных видах лёгкой атлетики	3
6	Судейство соревнований. Участие в проведении парада-открытия, церемонии награждения призёров первенства школы	8
7	Составлению программы соревнований, положения о соревнованиях	2

8	Приобретение опыта судейства городских соревнований в качестве помощников судей	8
9	Проверочное тестирование. Провести первенство школы в качестве главного судьи, предварительно составив программу и регламент соревнования. Провести учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки, предварительно составив план занятия в соответствии с задачами, определёнными тренером-преподавателем.	4

2.8 Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

Восстановительные средства и мероприятия

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: «тренировочные», психологические, медико-биологические.

Тренировочные средства восстановления

Тренировочные средства восстановления - наиболее естественные из всех групп средств восстановления. Предполагает методически грамотное построение тренировки в каждом занятии, микро, мезо, макроциклах:

- соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.);
- рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезо циклах тренировки;

- правильное сочетание работы и отдыха; оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- правильный выбор мест тренировки.

Об эффективном использовании этих средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Для повышения работоспособности при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием других средств (психологических, медико-биологических), какими бы эффективными они ни были.

Особое значение в группах начальной подготовки и тренировочных группах 1 и 2 года подготовки имеет оптимальное построение учебно-тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем.

В эти периоды спортивной подготовки главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме. Начиная с учебно-тренировочного этапа 3 года подготовки, с целью восстановления используются такие упражнения, как бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на расслабление.

Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает спортсменам освоить произвольное

управление нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности во время бега, особенно на соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественные из всех используемых средств. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки.

В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например, понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности занимающихся при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели.

Аналогично в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном – трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Особое значение оптимальное построение учебно-тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в группах начальной подготовки. Здесь главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме.

В учебно-тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства с целью восстановления успешно используются такие упражнения, как бег

трусцой, ходьба, плавание. Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучить спортсмена произвольному управлению нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности во время бега, особенно на соревнованиях.

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально
- отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические мероприятия

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидропроцедуры, физиотерапию, курорт терапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

Питание, как средство восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в Учреждении совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей.

Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Таблица № 2.8.1

Методика расчета рациона питания

Группа	Вид спорта	Лёгкая атлетика	Средние энергозатраты в Ккал.
а	Виды спорта, связанные с кратковременными, но значительными физическими нагрузками	ацикличные виды: прыжки, метания	3750
б	Виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки	сложно-координационные виды: многоборье, барьерный бег, бег с препятствиями, кроссовый бег по пересечённой местности	4750
в	Виды спорта, связанные с длительными и напряженными физическими нагрузками	циклические виды: ходьба, гладкий бег	5500

Таблица № 2.8.2

Условный рекомендуемый набор продуктов питания,

используемый в рационе питания

№ п/п	Продукты	Кол-во в граммах по группам вида спорта		
		а	б	в
1	Мясо (телятина, вырезка говяжья 1 кат., свинина мясная)	250	300	320
2	Субпродукты (говяжьи) язык, печень, почки	70	100	100

3	Мясопродукты (колбасы вареная, полукопчёная, твердокопченая, сырокопченая)	45	50	50
4	Рыба и рыбопродукты (рыба свежая, свежемороженая, соленая)	70	90	90
5	Икра (осетровая, кетовая)	10	20	20
6	Птица (куры, индейка, цыплята)	55	60	80
7	Яйцо (диетическое)	1 шт.	1 шт.	2 шт.
8	Масло сливочное, в том числе топленое	70	80	80
9	Масло растительное (подсолнечное, оливковое, кукурузное и др.)	20	20	25
10	Молочные продукты:			
	молоко (цельное, кефир, ряженка и др.)	550	600	800
	творог н/ж	70	90	100
	сметана	25	30	30
	сыры (российский, голландский, костромской)	30	30	30
11	Картофель	250	300	400
12	Крупы (все виды), мука	70	90	120
13	Овощи свежие, бобовые, зелень (в ассортименте)	300	400	400
14	Фрукты свежие (ягоды, цитрусовые в ассортименте)	450	500	500
15	Фрукты консервированные	150	200	200
16	Сухофрукты (курага, изюм, чернослив)	30	30	50
17	Соки фруктовые	350	400	600
18	Орехи (грецкие, миндаль, фундук)	30	30	30
19	Сахар, конфеты, мармелад, халва	70	100	150
20	Мед	30	30	30
21	Варенье, джем, повидло	20	40	50
22	Мучные кондитерские изделия (печенье, галеты, пряники)	100	130	130
23	Хлеб ржаной/пшеничный	150/150	150/200	250/200
24	Чай, кофе, какао	10	10	10
25	Морская капуста	25	25	25

Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для видов спорта, связанных с длительными и напряженными физическими нагрузками (группа в) при двухразовых тренировках, рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона: первый завтрак – 5%, зарядка, второй

завтрак – 25%, дневная тренировка, обед – 35%, полдник – 5%, вечерняя тренировка, ужин – 30%.

Таблица № 2.8.3

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг массы тела)

Белки/граммы	Жиры/граммы	Углеводы/граммы	Калорийность/ккал.
2,3 - 2,6	1,9-2,4	10,2-12,6	67-82

Рациональное питание предусматривает четырехразовый прием пищи в течение суток. При этом перерывы между отдельными приемами не должны превышать 5 часов. Нельзя принимать пищу непосредственно перед тренировкой или соревнованиями между приемом пищи и тренировкой должен соблюдаться 2-3-часовой интервал, необходимый для переваривания пищи.

Прием пищи следует производить не ранее, чем через 25-30 мин. по окончании физических нагрузок.

Питание спортсменов после соревнований не должно быть чрезмерно обильным, но включать разнообразные высококалорийные продукты. Пить много жидкости не рекомендуется.

Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион.

В период интенсивных тренировок целесообразно принимать витамины в виде полноценных комплексов. При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, целесообразно проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами.

Таблица № 2.8.4

Суточная потребность спортсменов в витаминах (в мг)

Возрастные группы, лет	B_1	B_2	B_6	PP	C
11-13	1,7	2,8	2,0	25,0	100
14-17	1,9	3,4	2,2	30,0	110
18-25	3,0	3,0	2,5	30,0	150-200

Использование всех медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача. Фармакологические средства восстановления используются в крайних случаях (состояние перетренировки) и под наблюдением врача.

После соревнований у спортсменов часто наблюдается нарушение сна. В этом случае наследующий день после соревнований полезно попариться и принять массаж. Возможно назначение медикаментозного лечения в сочетании с психорегулирующей тренировкой.

Группы восстановительных мероприятий

Душ необходимо применять после каждого учебно-тренировочного занятия в течение 5-10 мин., постепенно повышая температуру воды. Наиболее благоприятное положение во время приема душа - положение сидя с вытянутыми расслабленными ногами.

Ванны рекомендуется принимать за 30 мин. до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38 °С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт. В ванне спортсмен может выполнять несложные приемы самомассажа, преимущественно для тех групп мышц, которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения.

Массаж и самомассаж применяются на всех этапах подготовки спортсменов и для любой возрастной группы: после большой по объему и интенсивности тренировки и после того, когда спортсмен согревается в течение 5-7 мин. под теплым душем или в теплой ванне (35-38 °С).

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности.

В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным.

Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени).

После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа

составляет 5-10 мин,

после средних - 10-15 мин,

после тяжелых -15-20 мин,

после максимальных - 20-25 мин.

- ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях; предупредительный - за 15-30 мин до выступления; восстановительный - через 2-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа;
- вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;
- ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением;
- растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность.

Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах (если это требуется).

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха +22-26°С);
- при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
- спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы его мышцы были расслаблены;
- темп проведения приемов массажа – равномерный;
- растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
- после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Финская сауна. Парная баня. Ими рекомендуется пользоваться в двух случаях:

- в недельном микроцикле накануне дня отдыха (так как самая благополучная реакция организма после парной бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане не больше 20 мин., с 3-4 заходами по 5-6 мин. каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного посидеть или полежать, завернувшись в простыню;
- за 5-6 дней до старта необходимо хорошо прогреться в парной, сделать 2-3 захода до 7-8 мин. каждый с последующим массажем в течение 30 мин.

Плавание в бассейне является отличным средством восстановления после тяжелых нагрузок, проходивших в смешанном и анаэробном режимах. Полезно свободное плавание в течение 20-25 мин. (ЧСС 120-130 уд. /мин.), плавание на спине, брассом, кролем или простое купание.

Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определенных этапах годичного цикла.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства нагрузки в микроциклах с использованием разнообразных средств общей физической подготовки оказывают сильное воздействие на опорно-двигательный аппарат, что и определяет характер восстановительных мероприятий. На данном этапе подготовки при двух тренировочных занятиях в день в комплекс восстановительных мероприятий можно включать (по рекомендации тренера, врача и наличия восстановительных средств) ручной массаж, гидромассаж, общие ванны, сауну.

Базовые этапы характеризуются специальной направленностью в подготовке бегунов. Этот цикл приходится на зимний период тренировки, поэтому для повышения общей резистентности организма рекомендуется ультрафиолетовое облучение с использованием восстановительных мероприятий.

На соревновательных этапах подготовки происходит переход от больших по объему тренировочных нагрузок к интенсивным средствам тренировки, что требует большой напряженности всех функций организма, поэтому в данный период рекомендуются: ручной массаж перед соревнованием; общий восстановительный массаж (легкий) продолжительностью 20-30 мин. через 1,5-2 часа после утреннего или дневного старта; теплая хвойная ванна или душ перед сном.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, к участию в спортивных соревнованиях

Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

на этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- принять участие в школьных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации, необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "легкая атлетика" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "легкая атлетика";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "легкая атлетика";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

на этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для юных бегунов на короткие дистанции целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований - определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода (сентябрь-октябрь) проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного (декабрь) и зимнего соревновательного периодов (март). По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция учебно-тренировочных нагрузок. И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции.

Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его - определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебно-тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и

устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 4 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на учебно-тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования. При проведении промежуточной и итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам). Занимающийся переходит на следующий этап подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа.

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления, обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающихся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап подготовки переходят только занимающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий этап подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу периода подготовки.

Выпускниками Учреждения являются спортсмены прошедшие все этапы подготовки, сдавшие выпускные нормативы на учебно-тренировочном этапе и выполнившие норматив первого, второго спортивного разряда. Выпуск оформляется приказом директора Учреждения.

3.3 Контрольно-переводные нормативы

Тестирование проводится с целью оценить результаты освоения Программы спортивной подготовки и для перевода по этапам многолетней спортивной подготовки. Включает комплексы упражнений ОФП и СФП с нормативами для оценки результатов освоения Программы и зачисления (перевода) на тренировочный этап, на этап ССМ, на этап ВСМ.

Таблица № 3.3.1

Нормативы ОФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35

1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Таблица № 3.3.2

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5

3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

Таблица № 3.3.3

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на этап спортивного совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

	двумя ногами		230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее	количество раз	не менее	

	25 кг		-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Таблица № 3.3.4

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более	
			17.00	-

3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30

6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

IV РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1 Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий

Этап начальной подготовки

Теоретические занятия

Тема: Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Физическое воспитание детей и подростков.

Тема: Краткий обзор развития лёгкой атлетики в России.

Ведущие спортсмены России, их спортивные достижения. Спортивные сооружения, экипировка легкоатлета. Развитие легкой атлетики в мире. Становление и развитие легкой атлетики в СССР. Ведущие советские атлеты и их спортивные результаты. Достижения советских спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Развитие легкой атлетики в современной России. Достижения Российских спортсменов на крупных международных соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние легкоатлетических упражнений на функции организма занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий легкой атлетикой на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Тема: Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви легкоатлета. Составление рационального режима дня спортсмена с учётом тренировочных занятий и соревнований. Питание спортсменов в зависимости от специализации. Понятие об

утомлении и переутомлении. Дневник самоконтроля. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление.

Тема: Основные виды подготовки спортсмена в процессе тренировки. Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методы развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития силы.

Тема: Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия. Нарушение антидопинговых правил. Допинг – угроза здоровью.

Тема: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общие правила поведения занимающихся в зале, на стадионе во время тренировочного занятия, спортивно-массовых, физкультурных мероприятиях, соревнованиях, тренажерном зале, плавательном бассейне. Знание требований безопасности при работе с инвентарем, оборудованием.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формировании строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий);

- команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;
- расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

Ходьба и бег

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и. п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Общеразвивающие упражнения с отягощениями

- гантели, гири, мешки с песком.
- наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных и.п.;
- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

Упражнения из других видов спорта

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы

- ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;
- приседания на двух и на одной ноге с отягощением, с сопротивлением партнёра, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнёра, упражнения на сопротивление.

Упражнения для развития быстроты

- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;
- бег с ускорением на месте ив движении, челночный бег;
- бег из различных и.п.;
- быстрое приседание и вставание;
- бег с максимальной скоростью до 100 м;
- бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50-60 м;
- бег с хода на 10, 20, 30 и 60 м;

Упражнение для развития общей и скоростной выносливости

- медленный бег от 400 до 2000м;
- кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км;
- смешанное передвижение чередование ходьбы и бега (марш - бросок);
- многократное пробегание отрезков с изменением темпа, скорости и продолжительности бега;

Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц

- пружинистые приседания в положении выпада;
- движения в различных плоскостях;
- встряхивание рук и ног на месте и в движении;
- парные движения на разгибание и подвижность суставов;
- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;
- беговые упражнения;
- бег с горы, свободно, длина шага оптимальна; бег в гору;
- «семенящий» бег;
- имитация беговых движений ногами в и.п. лёжа на спине, ноги вверху;
- бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

Техническая- тактическая подготовка

Основы техники бега. Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания. Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественный препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

Бег на короткие дистанции. Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стоты на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длинна и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание.

Бег на средние и длинные дистанции. Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длинна шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Эстафетный бег. Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки.

Общие основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление.

Участие в соревнованиях

Для реализации данной программы входят спортивные соревнования: внутри учреждения.

Восстановительные мероприятия

В группах начальной подготовки восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным нарастанием объема и интенсивности нагрузки, проведением занятий в игровой форме. Кроме того используются гигиенические средства восстановления: душ,

теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питание.

Учебно-тренировочные группы

Теоретическая подготовка

Тема: Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др. Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Физическое воспитание детей и подростков.

Тема: Краткий обзор развития лёгкой атлетики в России.

Основные соревнования по легкой атлетике. Ведущие спортсмены России, их спортивные достижения. Спортивные сооружения, экипировка легкоатлета. Развитие легкой атлетики в мире. Создание Международной ассоциации легкоатлетических федераций - IAAF (ИААФ). Становление и развитие легкой атлетики в СССР. Ведущие советские атлеты и их спортивные результаты. Достижения советских спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Развитие легкой атлетики в современной России. Достижения Российских спортсменов на крупных международных соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние легкоатлетических упражнений на функции организма занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий легкой атлетикой на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Тема: Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви легкоатлета. Составление рационального режима дня спортсмена с учётом тренировочных занятий и

соревнований. Питание спортсменов в зависимости от специализации. Понятие об утомлении и переутомлении. Дневник самоконтроля. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление.

Тема: Физиологические основы спортивной тренировки

Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при избранном виде спорта. Юные спортсмены должны узнать, какие физиологические процессы лежат в основе роста работоспособности и формирования двигательных навыков. Изучение этой темы следует связывать с педагогическими вопросами спортивной тренировки.

Тема: Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Виды и причины спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Методические указания. Спорт не должен приводить к травмам и болезням. Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками – активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощью: вызов врача, накладные повязки, транспортировка.

Тема: Основные виды подготовки спортсмена в процессе тренировки. Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методы развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития силы.

Тема: Планирование и учет в процессе спортивной тренировки.

Понятие планирование, его виды. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки. Годовой план, его содержание и методика составления. Планирование тренировки на месяц. Значение учета. Виды и документы учета.

Тема: Общая характеристика спортивной тренировки.

Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий спортивной тренировки. Общее представление о средствах спортивной тренировки. Влияние спортивных средств на организм и его значение в укреплении

здоровья, развитии физических сил, совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта. Формы организации занятий, их продолжительность. Самостоятельные занятия и соревнования.

Тема: Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия. Нарушение антидопинговых правил. Запрещенные препараты, используемые в спорте. Процедурные правила допинг-контроля. Допинг – угроза здоровью. Получение сертификата спортсменом при прохождении теста.

Тема: Спортивно-массовые и физкультурные мероприятия, спортивные соревнования. Их планирование, организация, проведение. Роль спортивно – массовых, физкультурных мероприятий и спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и их проведение. (Виды соревнований, положение о соревнованиях.). Судейская практика учащихся в соревнованиях.

Тема: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общие правила поведения занимающихся в зале, на стадионе во время тренировочного занятия, спортивно-массовых, физкультурных мероприятиях, соревнованиях, тренажерном зале, плавательном бассейне. Знание требований безопасности при работе с инвентарем, оборудованием занятий и соревнований.

Общая физическая подготовка.

Ходьба и бег

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагами бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;

Общеразвивающие упражнения без предметов

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);

- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Общеразвивающие упражнения с предметами

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

4. Общеразвивающие упражнения с отягощениями

- гантели, гири, мешки с песком, (для всех учебных групп);
- наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различныхи.п.;
- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

5. Упражнения из других видов спорта

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный;

Специальная физическая подготовка

Спортивная ходьба.

(группы I юношеского и III разрядов)

Изучение и совершенствование техники движения ног, таза и рук при спортивной ходьбе на фоне исправления недостатков в обычной ходьбе. Обычная ходьба в медленном и быстром темпе на отрезках от 60-100 метров до 300-400 метров с исправлением недостатков в постановки ног, в работе рук и в осанке. Ходьба в переменном темпе на различных отрезках. Спортивная ходьба по прямой линии на отрезках 60-100 метрах с акцентированным выносом бедра маховой ноги вперед, с поворотом таза вокруг вертикальной оси и с постановкой ноги с пятки, в сочетании с работой согнутыми и прямыми руками. Спортивная ходьба в медленном и спортивном темпе с различным положением рук (за спину, за голову) с гимнастической палкой на плечах и за спиной, акцентируя повороты таза при выноси бедра маховой ноги вперед по вертикальной оси, сочетая эти движения со свободными поворотами плечевого пояса. Спортивная ходьба по

кругу диаметром 10-15 метров в быстром темпе с выходом на прямую сохраняя темп и характер движений ногами и руками. Спортивная ходьба в переменном темпе на отрезках 600-1000 метров, проверяя технику движения в период медленной ходьбы. Участие в курсовках и соревнованиях по дорожке стадиона. Овладение особенностями техники спортивной ходьбы по пересеченной местности: под уклон и на подъеме.

Специальные упражнения. Ходьба скрестными шагами, акцентируя поворот таза по вертикальной оси, вперед, назад и боком. Бег скрестными шагами вперед, назад и в стороны с поворотом таза вокруг вертикали. Прыжки с поворотом таза, поддерживаясь за гимнастическую стенку и другие предметы. Повороты таза и плечевого пояса в разноименном направлении с подскоком на месте с продвижение спиной вперед. Круги тазом и ногами в положении лежа и в висе на гимнастической стенке. Тыльное сгибание стопы одновременное и попеременное с изменением темпа до утомления без отягощения и с отягощением в виде резиновых амортизаторов и др.

Бег на короткие дистанции.

Дальнейшее изучение и совершенствование в технике бега по прямой, с низкого старта и на вираже. Бег с ускорением по прямой 40-80 метров с высокого и низкого старта. Вход в поворот с высокого и низкого старта, пробегая 60-100 метров. Выход с поворота с ускорением на прямую с последующим выключением и бегом по инерции на отрезках от 50-60 метров до 100-120 метров. Пробегание виража и прямой в различном темпе: спокойно, средне и быстро. Бег по прямой с переключениями (20-30 м быстро, 20 м по инерции, повторяя 2-3 раза). Участие в курсовках и соревнованиях на 60, 100, 200 и 400 метров.

Специальные упражнения. Частично использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей возрастной группы. Бег в упоре на гимнастическую стенку или на другой предмет на частоту с сохранением правильной осанки и техники движения ног. Бег с резиновым амортизатором, с закрепленным за гимнастическую стенку, на частоту и на технику движения руками и ногами. Бег с преодоление сопротивлением партнера спереди и сзади. Бег в упоре на движущийся предмет (конь, козел и п.р.). Бег с забрасыванием голени назад и с высоким подниманием бедра на частоту при высоком положении ОЦТ. Пружинистые прыжки за счет проталкивания стопой. Бег прыжками с усилением последующих отталкиваний с переходом на свободный бег по прямой. Чередование бега с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад семенящего бега и прыжков в шаге сериями на отрезках 100-150м. Прыжки в шаге. Пружинистый и семенящий бег и отягощение (набивные мячи, гантели) и др.

Эстафетный бег

Дальнейшее изучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки способом без перекладывания в зоне. Повторение передачи на спокойном беге попарно в не зоны передачи и в зоне. Тоже на средней и максимальной скорости. Определение контрольной отметки для допуска. Эстафетный бег по кругу с различной длиной этапов 40-50-60-100м. Пробегание эстафетной дистанции командой 8х50 ,6х80, 4х100 м и др. Эстафетный бег с преодолением препятствий, низких барьеров (50-60 см.)

Специальные упражнения. Использовать упражнения, рекомендованные для бега на короткие дистанции.

Бег на средние дистанции и по пересеченной местности.

Дальнейшее изучения и совершенствование техники бега по дистанции на прямой и по повороту, высокого старта, стартового разгона и финиширования. Бег по прямой в среднем и быстром темпе на отрезках 80-100м.с мягкой постановкой ступни на грунт, с согласованной работой рук и сохранением правильной осанки. Вход в поворот после разгона по прямой на средней и максимальной скорости. Выход из поворота на средней и максимальной скорости с выключением и бегом по прямой по инерции. Бег с хода на отрезках от 40 до 120-150 м с последующим выключением и бегом по инерции. Повторное пробегание отрезков от 200-300 м до 600-800 м со средней и околопредельной скоростью. Длительный и спокойный бег на местности 2-3 км - девушки и 5-10 км – юноши. Чередование ходьбы и кроссового бега (постепенно уменьшая и сводя к минимуму ходьбу) на дистанциях 2-3 км - девушки и 5-8 км – юноши. Овладения особенностями техники бега в гору и под уклон. Бег в гору и под уклон на различной скорости, пробегая различные отрезки от 60-80 м до 1200-1500 м. Повторный и переменный бег на местности от 1 до 5-6 км. Пробегание дистанции в среднем темпе 500-1000 м - девушки и 800-3000 м - юноши. Участие в соревнованиях в беге на средние дистанции и в кроссах согласно правилам соревнований.

Специальные упражнения. Использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей возрастной группы. Различные пружинистые прыжки на двух ногах и с ноги на ногу без отягощения и с небольшим отягощением (2-6 кг). Бег в гору и под уклон в различном темпе и на различных отрезках. Бег и прыжки с ноги на ногу по песку и по снегу. Бег с резиновым амортизатором в заданном темпе от 2 до 5-6 минут. Бег прыжками на отрезках от 60-80 м до 150-200 м, акцентируя проталкивание вперед. Прыжки и бег по лестнице различного наклона. Бег с забрасыванием голени назад и высоким подниманием бедра на дистанциях от 100 м до 300-400 м.

(группы II разряда)

В процессе тренировочных занятий с этими возрастными группами определяется специализация, которая осуществляется на основе многоборности и всестороннего развития спортсменов.

Спортивная ходьба.

Совершенствование техники спортивной ходьбы в различных условиях: на вираже, по наклонной дорожке (ходьба вниз и вверх), по шоссе, по тропинке, по траве, по снегу. Переменная ходьба (100 м быстро 200 м медленно или 200 м быстро и 200-300 м медленно), повторяя это чередование 4-6 раз, 800 м быстро 400 м медленно. Повторяя это сочетание 5-8 раз. Повторная ходьба 5х1000 м с интервалами отдыха 5-10 мин. Прохождение дистанции 500, 1000 и 2000 м с максимальной скоростью. Спортивная ходьба поумерено пересеченной местности до 8-10 км. Тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей возрастной группы, увеличивая амплитуду, частоту и нагрузку при их выполнении. Дальнейшее развитие специальных физических качеств скорохода: общей и специальной выносливости. Пешие прогулки до 2 часов. Кроссовый бег до 40 минут. Ходьба и бег скрестными шагами с поворотом таза в различном направлении и с различной интенсивностью от 3 до 7-10 мин. Ходьба спортивным шагом по кругу, по спирали и «змейкой» в различном темпе. Ходьба широким шагом по прямой линии, акцентируя поворот таза по вертикальной оси, работая прямыми руками. Ходьба, держась за концы полотенца, перекинутого через шею, и с гимнастической палкой на плечах и за спиной и др.

Бег на короткие дистанции.

Совершенствование техники отдельных фаз бега на короткие дистанции: выхода с низкого старта, стартового разгона, перехода к бегу по дистанции, входа в поворот, выхода с поворота на прямую, финиширования и всего упражнения в целом. Развитие индивидуальных особенностей. Выявление и исправление недостатков в технике и в степени развития физических качеств. Бег с хода на отрезках от 30 до 200 м в ¾ силы. То же с максимальной скоростью на отрезках от 50 до 150 м. Бег с ускорением по наклонной дорожке (3-6 гр.) под уклоном и в гору. Повторный бег с максимальной скоростью от 60 до 150 м. Однократное пробегание отрезков 300-400-500 м в ½ силы. Бег в ½ и ¾ силы на 150 -200 и 500-600 м. То же в полную силу для девушек 300-400 м . Выходы с низкого старта 30-60 м по прямой и при входе в поворот. Тренировка в беге на короткие дистанции. Тактическая и психологическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы, увеличивая дозировку и интенсивность при их выполнении. Бег за

лидером по прямой и по повороту на отрезках от 60 до 150 м. Семенящий бег повторно от 40 до 100м. бег прыжками от 30 до 80м с переходом в спокойное ускорение 30-50 м. Бег с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени назад с переходом в бег с ускорением 40 -60 м. Подскоки с постановкой толчковой ноги перекатом с пятки на носок от 80 до 200 м. Пружинистые прыжки без отягощения и с отягощением от 60 до 100-120 м.

Эстафетный бег.

Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в зоне на различной скорости. Уточнение контрольных отметок для начала бега при приеме эстафеты. Передача при входе в поворот и при выходе из поворота. Прохождение дистанций: 4х100, 4х200, 4х300, 4х400,5х300, 400+300+200+100 м в соответствии с правилами соревнований. Тактическая и психологическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Бег на средние дистанции.

Совершенствование техники бега и развитие основных качеств средневика с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Выявление и устранение недостатков в технике бега. Бег с высокого и низкого старта на различных отрезках и в различном темпе. Бег по прямой и по повороту. Бег на 80-100 м в среднем темпе. Повторный бег на 100-150 м в различном темпе. Переменный бег 300-600 м, Повторный бег с высокого старта на 60-80 м с последующим бегом по инерции. Повторный бег с высокого старта на 150-200мв спокойном и среднем темпе. Темповый бег до 1200 м – юноши и до 800 м – девушки. Бег в полную силу на 600 м – юноши и на 300 м – девушки. Повторный и переменный бег на дистанциях 300-400 м на местности и на стадионе. Бег на местности на 800-5000 м юноши и 500-2000 м девушки. Бег с решением тактических задач: бег на отрезках 400-2000 м с ускорением в начале, середине и в конце; с равномерным прохождением дистанции и сильным финишированием; бег с сильным начальным ускорением. Контрольный бег на 400-600-800-1200-2000 м с учетом индивидуальных особенностей, пола и возраста занимающихся. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использовать упражнения, рекомендуемые для предыдущей возрастной группы, увеличивая дозировку и интенсивность. Кроссовый бег до одного часа для девушек и 1,5 часа для юношей.

(группы I разряда, кандидатов в мастера группы спортивного совершенствования)

Учебно-тренировочный процесс в перечисленных группах направлен на совершенствование и тренировку в избранных видах с легкой атлетики и многоборье, который осуществляется на основе глубокого овладения программным материалом предыдущих лет занятий на базе дальнейшего совершенствования общей и специальной

физической подготовленности, технического мастерства, морально – волевых качеств, на основе современных научных данных о методики подготовки юных спортсменов.

Спортивная ходьба.

Дальнейшее совершенствование техники спортивной ходьбы и развитие основных физических качеств скороходов с учетом их индивидуальных особенностей. Развитие общей и специальной выносливости. Ходьба с ускорением на различных отрезках 100-200-400-600 м. Ходьба с повышенной и максимальной скоростью на отрезках 400-800-1000-2000-3000-5000 м или 2-3 раза по 5 км, или 4-6 раз по 3 км, или 5+4+3+2+1 км, или 8 раз по 2 км, или 8-12 раз по 1 км. Повторная ходьба на 100-200-400-600-800-1000 м с заданной скоростью. Длительная темповая ходьба по шоссе с переменной скоростью на различных отрезках. Продолжительные пешие переходы по пересеченной местности (лес, горы, холмы). Длительный кроссовый бег в равномерном темпе с периодическими ускорениями. Групповая ходьба в различных погодных условиях по различным профилям дистанций. Психологическая и тактическая подготовка скорохода. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использовать ранее рекомендованные упражнения, увеличивая дозировку, амплитуду и темп их выполнения.

Бег на короткие дистанции.

Совершенствование техники, тренировка в беге на100, 200, 300, 400 м и развитие необходимых качеств спринтера. Пробежки с хода и с низкого старта на отрезках от 40 до 80-100 м. Бег с хода на максимальной скорости на отрезках от 60 до 150м. Повторный бег на отрезках 80, 100, 150, 200 м. Пробегание 300, 400, и 500 метровых отрезков с различной скоростью (в ½,3/4 и в полную силу). Тренировка в беге на короткие дистанции с использованием различных технических средств. Психологическая и тактическая подготовка спринтера. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использовать рекомендованные для предыдущих возрастных групп, увеличивая дозировку и интенсивность их выполнения.

Эстафетный бег.

Дальнейшее совершенствование техники передачи эстафетной палочки на большой скорости и в условиях, приближенных к соревновательным при пробегании дистанций: 4х100, 4х200, 4х300, 4х400, 5х200 м, 800+400+200+100 м и 400+300+200+100 м. Тактическая и психологическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использовать упражнения, рекомендованные для средневиков предыдущих возрастных групп, увеличивая дозировку и интенсивность их выполнения.

Бег на средние дистанции.

Дальнейшее совершенствование техники бега на средние дистанции: 400, 500, 600, 800 м (девушки) и 800, 1000, 1500, 2000 м (юноши). Развитие основных качеств бегуна на средние дистанции. Повторный бег на различных отрезках от 80 до 1000 м с различным сочетанием отдыха, интенсивности и длины отрезков. Бег с низкого старта на 30-50 м. То же с последующим бегом по инерции. Повторный темповый бег на отрезках 600, 800, 1000, 1200, 2000 м (юноши) и 400, 600, 800, 1000 м(девушки) с отдыхом до 5-7 мин. Бег на отрезках 400 м (юноши) 8-10 раз и 300 м (девушки) 4-6 раз с скоростью выше соревновательной и с отдыхом до полного восстановления. Повторный бег в полную силу на 150, 300,500 м (4-6 раз юноши). Переменный бег сериями 1000-800-400-200-100 м (1-2 раза юноши) или 600-200-100 м (1-2 раза девушки и 2-4 раза юноши); отдых до полного восстановления. Одноразовый темповый бег на 3000,2000 или 1200 м (юноши).Повторный бег на 200-300 м в полную силу через 3-5 мин отдыха. Переменный бег на отрезках 100-200-400 м быстро через 100м медленного бега. 15-20 раз по 150 м через 200 м медленного бега. 8-15 раз по 400 м через 200-300 м медленного бега. Повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 1000-1200 м; 4х600,8х300, 10х200, 10-15 по 100 м с отдыхом до полного восстановления после каждого ускорения. Бег сериями, например, 5х200,3х100 м через 200 м медленного бега (3-4 раза). Переменный(групповой) бег на местности с ускорениями от 50 до 1000 м. Пробегание 3000-5000 м (юноши) и 1000-2000 м (девушки). Бег на местности в гору под уклон 25-35 градусов длинной до 1000 м 6-8 раз. Количество повторений и длина отрезков для девушек уменьшается на 40-50%. Психологическая и тактическая подготовка с учетом индивидуальных особенностей и типа нервной системы бегуна. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Использовать рекомендованные ранее. Длительный медленный бег с сохранением пружинящих свойств стопы. Продолжительные пешие походы в сочетании с медленным бегом. Упражнение на увеличение подвижности в тазобедренных суставах. Длительные пружинистые прыжки за счет стопы и прыжки в шаге с акцентом на проталкивание вперед-вверх до 800-1500 м, повторяя несколько раз после достаточного отдыха.

Психологической подготовки

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет тренер-преподаватель. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена: к продолжительному учебно-тренировочному процессу, соревнованиям вообще; к конкретному соревнованию.

Психологическая подготовка юных легкоатлетов – одна из сторон учебно-воспитательного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования. В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка.

Основные задачи этого вида подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
2. Формировать у занимающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
3. Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий; с тренером-преподавателем; родителями; с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самобилизации, т.е. в процессе самовоспитания юного спортсмена.

Основным средством специализированного развития волевых качеств юных легкоатлетов является систематическое выполнение физических упражнений, требующих проявления специфических для данного вида спорта качеств.

Цель психологической подготовки – достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

К принципам психологической подготовки относятся: идейность, моделирование, нарастание видоизменение нагрузки, регулировка психических напряжений, индивидуальный подход.

С целью формирования личности спортсмена психическую подготовку разделяют на три составные части: идейную, моральную и волевую. Причем эти части осуществляют в каждом учебно-тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных легкоатлетов. В процессе занятий предоставляется возможность для

воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей как на тренировке, так и на соревнованиях.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта (конкретно легкой атлетики), понимает, что достижение высокого спортивного результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера-преподавателя, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом этапа спортивной подготовки.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы. Так, к примеру, при проведении занятий в усложненных условиях учащиеся должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного дождя или мороза они несколько изменяются по содержанию. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов или музыки. Т.е. имеет смысл вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, а также усложнение соревновательных воздействий и увеличение степени риска.

При выполнении упражнений нужно учить занимающихся концентрировать свое внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении. Особенно полезны в этом отношении прыжки в длину и в высоту с места, прыжки на возвышенность, бег с низкого старта. Эти упражнения способствуют концентрации внимания на одной задаче – мгновенно, с большим усилием оттолкнуться, быстро взять старт. Следует практиковать различные прыжки через канавы, изгороди. Элемент риска в таких случаях вынуждает проделывать упражнения более энергично.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой: на количественную сторону выполнения задания; на качественную сторону выполнения задания; соревнования в усложненных и непривычных условиях.

Во время соревнований тренеру-преподавателю не следует подсказывать юному спортсмену, так как подсказки нарушают сосредоточенность, отвлекают от анализа ситуации и мешают самостоятельно принимать решения. Тем более нельзя систематически применять советы-подсказки, которые тормозят личную инициативу спортсмена. Поэтому в тех случаях, когда спортсмену приходится выступать в отсутствие тренера-преподавателя, он иногда «теряется». Подсказки тренера-преподавателя могут быть полезны лишь в определенных, критических ситуациях соревнования. В таких случаях тренер-преподаватель должен давать команды, направленные на мгновенное исправление ошибок или быструю мобилизацию всех сил. Так, бегуну могут быть даны такие команды, как «работай руками», «терпи», «быстрее» и т.п. Необходимо, чтобы юные легкоатлеты регулярно участвовали в различных соревнованиях (даже не в своем виде спорта) и систематически использовали соревновательный метод при организации учебно-тренировочных занятий.

4. Последовательное усиление функции самовоспитания. Оно основано на самосознании, осмыслении спортсменом сути своей деятельности. Необходимо учитывать следующие компоненты: неотступное соблюдение общего режима дня; самоубеждение и самопринуждение к выполнению учебно-тренировочной программы; саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и других методов и приемов; постоянный самоконтроль.

4.2 Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

Таблица № 4.2.1

Рабочая программ по легкой атлетике
для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции, прыжки, метания

№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
1.	Объём физической нагрузки, в том числе	284	281	281	388	388	493	616	616	730	986
1.1	Общая физическая подготовка	237	228	228	150	150	126	156	156	158	200
1.2.	Специальная физическая подготовка				108	108	168	210	210	253	349
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	3	18	18	37	47	47	66	100
1.4.	Техническая подготовка	47	50	50	112	112	162	203	203	253	337
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	23	25	25	42	42	62	78	78	103	137
3	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	19	19	37	46	46	56	50
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	6	19	19	32	40	40	47	75
	Часов в неделю/всего часов	**6/312**	**6/312**	**6/312**	**9/468**	**9/468**	**12/624**	**15/780**	**15/780**	**18/936**	**24/1248**

Таблица 4.2.2

Рабочая программ по легкой атлетике
для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					ССМ	ВСМ
		До года	До трех лет		До трех лет			Свыше трех лет			
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
1.	Объём физической нагрузки, в том числе	284	281	281	393	393	511	639	639	739	948
1.1	Общая физическая подготовка	237	228	228	234	234	255	319	319	187	212
1.2.	Специальная физическая подготовка				56	56	94	117	117	281	424
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	3	19	19	37	47	47	66	100
1.4.	Техническая подготовка	47	50	50	84	84	125	156	156	205	212
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	23	25	25	42	42	62	79	79	103	137
3	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	14	25	31	31	47	75
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	6	19	19	26	31	31	47	88
	Часов в неделю/всего часов	**6/312**	**6/312**	**6/312**	**9/468**	**9/468**	**12/624**	**15/780**	**15/780**	**18/936**	**24/1248**

Таблица №.4.2.3

Рабочая программ по легкой атлетике
для спортивной дисциплины: многоборье

№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
1.	Объём физической нагрузки, в том числе	296	296	296	388	388	493	616	616	730	924
1.1	Общая физическая подготовка	209	197	197	145	145	137	172	172	169	187
1.2.	Специальная физическая подготовка	41	47	47	112	112	156	195	195	243	325
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	6	19	19	37	46	46	56	87
1.4.	Техническая подготовка	46	46	46	112	112	163	203	203	262	325
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	12	12	12	42	42	62	78	78	103	200
3	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	19	19	37	46	46	56	49
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	19	19	32	40	40	47	75
	Часов в неделю/всего часов	**6/312**	**6/312**	**6/312**	**9/468**	**9/468**	**12/624**	**15/780**	**15/780**	**18/936**	**24/1248**

Таблица № 4.2.4

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

Этап начальной подготовки - до года
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, прыжки, метания

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 6

Количество часов в году - 312

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	284	91												
1.1	Общая физическая подготовка	237	76	20	18	20	18	19	20	22	22	19	20	19	20
1.2	Специальная физическая подготовка														
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4	Техническая подготовка	47	15	4	4	5	4	3	4	4	2	3	5	5	4
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	23	8	2	2	3	2	3	2	-	2	2	1	2	2
3	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	1	-	-	-	-	3	-	-	-	2	-	-	
	ИТОГО	312	100	26	24	28	24	28	26	26	26	26	26	26	26

Таблица № 4.2.5

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

Этап начальной подготовки – до года
Для спортивной дисциплины: многоборье
Количество учебных недель в году - 52
Количество часов в неделю - 6
Количество часов в году - 312

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	296	95												
1.1	Общая физическая подготовка	209	67	18	16	18	15	17	17	22	21	17	17	15	16
1.2	Специальная физическая подготовка	41	13	3	3	5	4	4	3	2	2	3	3	5	4
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4	Техническая подготовка	46	15	4	4	4	4	4	5	1	2	3	5	5	5
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	1	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
	ИТОГО	312	100	26	24	28	24	28	26	26	26	26	26	26	26

Таблица № 4.2.6

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

Этап начальной подготовки - свыше года
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, прыжки, метания

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 6

Количество часов в году - 312

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	281	90												
1.1	Общая физическая подготовка	228	73	19	18	20	18	19	20	20	20	18	19	19	18
1.2	Специальная физическая подготовка														
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	3	1	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	1	-
1.4	Техническая подготовка	50	16	4	4	5	3	4	4	4	4	4	5	4	5
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	25	8	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2
3	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2	-	-	-	-	2		1	-	2	-	-	1
	ИТОГО	312	100	26	24	28	24	28	26	26	26	26	26	26	26

Таблица № 4.2.7

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

Этап начальной подготовки - свыше года
Для спортивной дисциплины: многоборье
Количество учебных недель в году - 52
Количество часов в неделю - 6
Количество часов в году - 312

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	296	95												
1.1	Общая физическая подготовка	197	63	17	14	17	15	16	17	19	19	16	16	15	16
1.2	Специальная физическая подготовка	47	15	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	5	4
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	6	2	-	1	1	-	1	1	-	-	-	1	1	-
1.4	Техническая подготовка	46	15	4	4	5	5	3	4	3	2	3	4	4	5
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	12	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	1	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
	ИТОГО	312	100	26	24	28	24	28	26	26	26	26	26	26	26

Таблица № 4.2.8

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочный этап. Спортивная специализация–первого, второго года обучения
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, прыжки, метания, многоборье

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 9

Количество часов в году - 468

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	388	83												
1.1	Общая физическая подготовка	150	32	11	10	12	10	13	15	18	16	12	12	11	10
1.2	Специальная физическая подготовка	108	23	9	8	10	8	9	10	9	9	9	9	9	9
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	18	4	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	2
1.4	Техническая подготовка	112	24	9	9	10	9	9	9	10	10	9	9	9	10
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	42	9	4	3	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4
3	Инструкторская и судейская практика	19	4	2	2	2	2	2	2	-	-	1	2	2	2
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	4	2	2	2	2	3	1	-	-	2	1	2	2
	ИТОГО	468	100	39	36	42	36	42	39	39	39	39	39	39	39

Таблица №.4.2.9

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочный этап. Спортивная специализация- третий год обучения
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, прыжки, метания, многоборье
Количество учебных недель в году - 52
Количество часов в неделю - 12
Количество часов в году - 624

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	493	79												
1.1	Общая физическая подготовка	126	20	11	10	10	10	11	10	12	10	11	10	10	11
1.2	Специальная физическая подготовка	168	27	14	13	14	13	14	13	15	14	15	14	15	14
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	38	6	6	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	4
1.4	Техническая подготовка	162	26	10	12	14	13	14	13	14	15	14	15	14	14
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	62	10	6	3	5	6	6	5	6	5	5	5	5	5
3	Инструкторская и судейская практика	36	6	4	4	4	2	2	4	2	3	4	2	3	2
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	32	5	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4
	ИТОГО	624	100	54	48	51	51	54	51	54	51	54	51	51	54

Таблица № 4.2.10

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочный этап. Спортивная специализация- свыше трех лет
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, прыжки, метания, многоборье
Количество учебных недель в году - 52
Количество часов в неделю - 15
Количество часов в году - 780

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	616	79												
1.1	Общая физическая подготовка	156	22	13	10	13	13	14	13	14	13	13	14	13	13
1.2	Специальная физическая подготовка	210	25	18	15	18	17	18	17	18	18	17	18	17	19
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	47	6	4	6	4	4	6	4	2	2	4	2	3	6
1.4	Техническая подготовка	203	26	16	16	17	16	17	17	18	18	17	18	16	17
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	78	10	7	6	7	6	6	7	7	7	7	7	7	4
3	Инструкторская и судейская практика	46	6	4	4	4	4	4	2	4	4	5	4	3	4
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	40	5	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3
	ИТОГО	**15/780**	**100**	66	60	66	63	69	63	66	66	66	66	63	66

Таблица № 4.2.11

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочный этап. Спортивная специализация – первый, второй год обучения
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 9

Количество часов в году - 468

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	393	84												
1.1	Общая физическая подготовка	234	50	17	18	20	18	19	19	24	24	20	19	18	17
1.2	Специальная физическая подготовка	56	12	6	4	3	4	5	6	5	5	5	4	4	5
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	19	4	2	2	2	2	2	2	-	-		2	2	3
1.4	Техническая подготовка	84	18	8	6	8	6	7	7	7	6	7	7	8	7
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	42	9	4	2	5	2	4	4	3	4	4	3	4	3
3	Инструкторская и судейская практика	14	3		2	2	2	2	-	-	-		2	2	2
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	4	2	2	2	2	3	1	-	-	3	1	1	2
	ИТОГО	468	100	39	36	42	36	42	39	39	39	39	39	39	39

Таблица № 4.2.12

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочный этап. Спортивная специализация – третий год обучения
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 12

Количество часов в году - 624

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	511	82												
1.1	Общая физическая подготовка	255	41	21	18	21	21	22	22	23	23	22	21	21	20
1.2	Специальная физическая подготовка	94	15	8	8	8	8	8	7	8	7	8	8	8	8
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	37	6	5	3	2	3	4	3	2	2	3	2	3	5
1.4	Техническая подготовка	125	20	11	9	10	10	10	10	11	11	12	10	10	11
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	62	10	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5
3	Инструкторская и судейская практика	25	4	2	3	3	2	2	2	2		1	3	2	3
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	26	4	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2
	ИТОГО	624	100	54	48	51	51	54	51	54	51	54	51	51	54

Таблица № 4.2.13

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочный этап. Спортивная специализация- свыше трех лет
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба
Количество учебных недель в году - 52
Количество часов в неделю - 15
Количество часов в году - 780

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	639	82												
1.1	Общая физическая подготовка	319	41	26	23	26	25	27	27	30	30	27	26	26	26
1.2	Специальная физическая подготовка	117	15	10	10	10	10	11	9	9	9	9	10	10	10
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	47	6	5	5	4	4	4	2	3	3	4	4	4	5
1.4	Техническая подготовка	156	20	13	12	13	13	14	13	13	13	13	13	13	13
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	79	10	6	6	7	6	7	7	7	7	7	7	6	6
3	Инструкторская и судейская практика	31	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	31	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3
	ИТОГО	**15/780**	**100**	66	60	66	63	69	63	66	66	66	66	63	66

Таблица № 4.2.14

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

Этап совершенствования спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, прыжки, метания, многоборье

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 18

Количество часов в году - 936

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	730	78												
1.1	Общая физическая подготовка	158	17	13	12	14	13	14	13	13	14	13	13	13	13
1.2	Специальная физическая подготовка	253	27	21	20	22	20	22	21	21	22	21	21	21	21
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	66	7	7	5	6	5	6	7	6	2	5	4	6	7
1.4	Техническая подготовка	253	27	20	20	22	22	22	22	21	22	21	21	20	21
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	103	11	9	7	8	8	9	8	8	9	9	9	9	10
3	Инструкторская и судейская практика	56	6	4	4	5	4	5	3	4	7	5	7	6	2
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	47	5	4	4	4	3	3	4	5	5	5	3	3	4
	ИТОГО	936	100	78	72	81	75	81	78	78	81	78	78	78	78

Таблица № 4.2.15

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

Этап совершенствования спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 18

Количество часов в году - 936

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	739	79												
1.1	Общая физическая подготовка	187	20	15	14	16	15	16	16	16	16	15	16	16	16
1.2	Специальная физическая подготовка	281	30	24	23	23	23	24	23	23	24	23	23	24	24
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	66	7	6	6	5	5	6	5	6	5	6	5	5	6
1.4	Техническая подготовка	205	22	17	16	19	17	18	17	16	19	17	17	16	16
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	103	11	8	7	9	8	9	9	9	9	9	9	9	8
3	Инструкторская и судейская практика	47	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	47	5	4	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4
	ИТОГО	936	100	78	72	81	75	81	78	78	81	78	78	78	78

Таблица № 4.2.16

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, прыжки, метания

Количество учебных недель в году - 52
Количество часов в неделю - 24
Количество часов в году - 1248

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	986	79												
1.1	Общая физическая подготовка	200	16	11	10	21	16	13	11	18	29	24	20	16	11
1.2	Специальная физическая подготовка	349	28	31	27	30	30	34	32	24	29	22	28	31	31
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	100	8	11	10	5	8	10	11	11	-	7	7	10	10
1.4	Техническая подготовка	337	27	30	30	28	26	30	30	26	25	26	28	28	30
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	137	10	12	10	12	11	12	10	14	10	11	11	11	13
3	Инструкторская и судейская практика	50	4	3	3	5	3	3	4	5	7	7	4	3	3
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75	6	6	6	7	6	6	6	6	8	7	6	5	6
	ИТОГО	1248	100	104	96	108	100	108	104	104	108	104	104	104	104

Таблица № 4.2.17

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 24

Количество часов в году - 1248

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	948	76												
1.1	Общая физическая подготовка	212	17	12	13	28	19	14	12	15	24	25	21	17	12
1.2	Специальная физическая подготовка	424	34	37	35	34	34	40	38	33	34	30	34	37	37
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	100	8	11	10	5	8	10	11	11	-	7	7	10	10
1.4	Техническая подготовка	212	17	20	16	14	16	19	19	19	19	15	18	18	20
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	137	11	12	10	12	11	12	10	12	12	11	11	11	13
3	Инструкторская и судейская практика	75	6	5	5	7	5	6	6	7	9	9	6	5	5
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	88	7	7	7	8	7	7	8	7	10	7	7	6	7
	ИТОГО	1248	100	104	96	108	100	108	104	104	108	104	104	104	104

Таблица № 4.2.18

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины многоборье

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 24

Количество часов в году - 1248

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	924	74												
1.1	Общая физическая подготовка	187	15	11	9	22	15	13	11	15	21	23	19	16	12
1.2	Специальная физическая подготовка	325	26	31	28	26	26	29	29	25	26	22	26	29	28
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	87	7	9	8	5	7	10	10	9	-	6	6	8	9
1.4	Техническая подготовка	325	26	28	27	26	28	28	28	27	28	24	26	27	28
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	200	16	17	15	17	16	17	15	17	18	17	17	16	18
3	Инструкторская и судейская практика	49	4	3	3	5	3	4	4	5	6	6	4	3	3
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75	6	5	6	7	5	7	7	6	9	6	6	5	6
	ИТОГО	1248	100	104	96	108	100	108	104	104	108	104	104	104	104

Таблица № 4.2.19

План теоретических занятий

№ п/п	Содержание занятий	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
1.	Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления нации.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Краткий обзор развития лёгкой атлетики в России	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние легкоатлетических упражнений на функции организма занимающихся.	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1
4.	Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	-	-	1	1	2	2	2	2	2	2
6.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.	-	-	-	1	2	2	2	2	2	2
7.	Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
8.	Планирование и учет в процессе спортивной тренировки.	-	-	-	1	2	2	4	4	4	4
9.	Общая характеристика спортивной тренировки.	-	-	-	1	2	2	2	2	2	2
10.	Общероссийские и международные антидопинговые правила.	1	1	-	1	1	1	2	2	3	3
11.	Спортивно-массовые и физкультурные мероприятия, спортивные соревнования.	-	-	-	1	1	1	2	2	2	2
12.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Места занятий, оборудование и спортинвентарь	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Всего часов	**8**	**8**	**8**	**12**	**17**	**17**	**22**	**22**	**23**	**23**

V ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА

5.1 Спортивная подготовка по отдельным спортивным дисциплинам

Целостность учебно-тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность. Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

- соотношением различных сторон подготовки (физической и технической);
- соотношением тренировочной нагрузки (объема и интенсивности);
- последовательностью различных звеньев учебно-тренировочного процесса.

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку как целостную систему, вычленяют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные задания;
- учебно-тренировочные занятия и их части;
- микроциклы;
- мезоциклы;
- макроциклы (периоды тренировки - годичные и полугодичные);
- стадии;
- этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

Продолжительность занятий различная – от 1 до 4 часов. Если проводится два основных занятия в день, то обычно каждое из них несколько короче, а в сумме больше, чем один урок. Чем интенсивнее тренировка, тем короче занятие. Продолжительность учебно-тренировочного занятия у спринтера в соревновательном периоде может быть около часа.

Основные занятия дополняются ежедневной утренней тренировкой - зарядкой, которая проводится с малой нагрузкой. Спортивные соревнования любого масштаба также представляют собой важную форму занятий. В занятиях любой формы должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, затем основная работа и в заключении – снижение нагрузки.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки. В заключительной части занятия осуществляется

приведения организма спортсмена в состояние, по возможности, близкое к до рабочему, создаются условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

Тренировочный микроцикл

Микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов может составлять от 3 до 14 дней, но самой распространённой формой является семидневный микроцикл.

Микроциклы бывают следующих типов:

- втягивающие;
- ударные;
- восстановительные;
- подводящие;
- соревновательные.

Втягивающие микроциклы направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе и, как правило, предшествуют ударным микроциклам.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Ударные микроциклы составляют основу и создают общую направленность в подготовительном периоде.

Восстановительным микроциклом обычно завершается серия ударных микроциклов. Также их используют после соревновательного микроцикла. Основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов.

Подводящие микроциклы направлены на непосредственную подготовку спортсменов к соревнованиям. Содержание их может быть разнообразным и зависит от множества факторов, основными при этом будут индивидуальные особенности спортсмена и план на предстоящие соревнования.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований.

Тренировка планируется на основе недельного цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причём не столько за счёт свободных дней, сколько за счёт свободных дней, сколько за счёт целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных работ. В настоящее время спортсмены тренируются 5-7 раз в неделю.

В учебно-тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. Важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счёт правильного распределения в цикле разных занятий. Для совершенствования техники не безразлично, что выполнялось в тренировочном задании накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при максимальных условиях, то на следующий день работать над улучшением техники не следует, поскольку это не эффективно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд даёт положительные результаты.

При повторении микроцикла нужно учитывать и роль эмоционального фона. Например, после участия в соревнованиях или после тренировки при большом скоплении зрителей следует проводить облегчённую тренировку.

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в занятия, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность на воспитание какого-либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п. Преимущественная направленность определяет основную задачу; кроме неё в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи. Но внимание спортсмена, его возможности лучше сосредоточить на чём-либо одном, главном, в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна распыляться.

При установлении оптимального взаимодействия смежных по дням занятий можно исходить из их принципиальной последовательности в связи с преимущественной направленностью:

- изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях;
- совершенствование техники при больших и максимальных усилиях;
- воспитание быстроты в кратковременной работе;
- воспитание силы в продолжительной работе;
- воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня;
- воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня;
- воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности;
- воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности;
- воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней;
- воспитание выносливости в работе большой мощности;

- воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и воспитании быстроты.

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке – три занятия, равномерно расположенных в течение недели; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы, быстроты.

Любая задача тренировки успешно решается при оптимальном режиме повторений по дням. Оптимальная повторяемость по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь три раза в неделю, если положить на плечи штангу. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять 3-4 дня подряд зимой на снегу или летом на песке. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в учебно-тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности, - в других и активным отдыхом – в-третьих. Предельные нагрузки обычно включаются один-два раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность, - два раза, а для активного отдыха бывает достаточно одного раза в неделю.

Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление организма после особенно большой нагрузки накануне.

Величины нагрузки в течение недели во многих случаях изменяются двойной волной. Однако в горных условиях, например, могут понадобиться дополнительные дни отдыха; в очень жаркую погоду не всегда рациональна предельная нагрузка во второй волне и т.п.

Чередование различных учебно-тренировочных занятий, прикидок или соревнований, а также дней отдыха на протяжении микроцикла должно быть постоянным

в течение продолжительного времени. Это создаёт привычный режим, обеспечивающий высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

При пропуске учебно-тренировочных занятий по тем или иным причинам микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные тренировочные дни – это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нарушать привычный ритм тренировки по определённым дням недели.

Приступая к построению микроцикла, тренер-преподаватель должен распределить по дням всё, что он включил в план тренировки на данный этап. Прежде всего, учебно-тренировочные занятия, исходя из преимущественной направленности; после этого – содержание тренировки, исходя из оптимального повторения разных упражнений; затем – уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день.

Если тренировка проводится два-три раза в день, то аналогично записывается содержание утренней и вечерней тренировки.

При составлении индивидуального недельного плана в него записываются конкретные средства тренировки. Величины нагрузок и другие данные.

Установленный учебно-тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5-2 месяца в подготовительном периоде и 1-1,5 – в соревновательном).

В повторяемых циклах направленность заданий и упражнений сохраняется, но средства и методы разнообразятся, а объём и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка.

После того как задачи данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное – в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе тренировки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если учебно-тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объёма; на другом – увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трёх микроциклов, а четвёртый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла многократно

повторяются, но всякий раз на несколько более высоком уровне нагрузки. Такое изменение нагрузки, может быть, и при двух цикловых повторениях: первый – с очень большой нагрузкой, второй – с облегчённой.

Может быть и постепенное, от цикла к циклу, снижение нагрузки, что характерно для заключительного периода тренировки.

Вполне допустима и другая, более сложная, динамика содержания и нагрузки повторяемых микроциклов. Но складывается эта динамика на основе указанных сочетаний микроциклов. В построении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения того, что запланировано. Необходимо постоянно вносить поправки в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и пр.

Микроциклы делятся на учебно-тренировочные и соревновательные. Учебно-тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы. Соревновательные циклы направлены на обеспечение наилучшей подготовки к определённому состязанию.

Соединяясь микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной многолетней тренировки. Микроцикл основной конструктивный элемент в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

Учебно-тренировочный макроцикл

Макроцикл состоит из трёх периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Подготовительный период в свою очередь состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов.

В подготовительном периоде закладывается техническая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности. Этот период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей и вспомогательной физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств. Тренировка на специально-подготовительном этапе предусматривает целенаправленную специальную подготовку, обеспечивающую высокий уровень готовности к эффективной соревновательной деятельности.

В соревновательном периоде происходит дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, осуществляется непосредственная подготовка и участие в основных соревнованиях.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки, осуществление мероприятий, направленных на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовка бегунов

Этап начальной подготовки. На первом, втором и третьем году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

Годичный цикл подготовки бегунов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для юных бегунов 1-го -3-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь.

Этап начальной специализации. Впервые 2 года занятий в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся - от 12 до 14 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Этап углублённой специализации

При планировании подготовки в тренировочных группах 3-го -5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации.

Задачи подготовительного периода общеподготовительного этапа:

1. Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Задачи специально-подготовительного этапа:

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.
2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Задачи соревновательного периода:

1. Совершенствование техники спринтерского бега.
2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60, 100, 200 и 400 метров на 1-2%.
3. Повышение уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.
4. Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на средние и длинные дистанции.

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Задачи второго подготовительного периода общеподготовительного этапа:

1. Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом, средствами ОФП.
2. Развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Задачи специально-подготовительного этапа:

1. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта
2. Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

Задачи раннего соревновательного этапа:

1. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.

2. Улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 2-3%

Спортсмен должен участвовать в 4-5 соревнованиях. Не всегда удается улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

Задачи заключительного этапа годичного цикла (основных соревнований):

1. Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.
2. Улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлогодним.
3. Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Подготовка бегунов на короткие дистанции в группах совершенствования спортивного мастерства длится два года. Структура годичного цикла остаётся той же, что и при подготовке спринтеров в тренировочных группах. Увеличивается объём специальных беговых тренировочных нагрузок и объём силовых и скоростно-силовых упражнений, а также количество соревнований. Особое внимание на данном этапе уделяется совершенствованию техники спринтерского бега, исправлению индивидуальных технических ошибок.

Тренировочный процесс начинается после 3-4 недельного переходного периода, в задачу которого входит повышение уровня общей физической подготовки.

Первый подготовительный период длится 10 недель и разделён на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.

Общеподготовительный этап решает следующие задачи:

1. повышение уровня ОФП;
2. развитие общей и специальной выносливости;
3. развитие силовых, скоростно-силовых качеств.

Специально-подготовительный этап направлен на:

1. развитие скоростных качеств, гибкости;
2. развитие специальной выносливости.

Этап высшего спортивного мастерства. Подготовка бегунов в группах ВСМ осуществляется по индивидуальным планам. Круглогодичность тренировки во всех видах спорта - одно из определяющих условий эффективности подготовки спортсменов.

Круглогодичность означает, что одиннадцать месяцев в году спортсмен ведёт регулярную тренировку, а в двенадцатый снижает нагрузку – отдыхает. Круглогодичная тренировка носит волнообразный характер. В каждом году тренировки она претерпевает изменения, зависящие от биологических свойств организма и условий внешней среды.

Для достижения наилучших спортивных результатов необходимо приспособить организм атлета к определённым условиям внешней среды. Главным условием являются сроки соревнований – спортивный календарь. Спортсмен готовится достичь высшей спортивной формы в заранее известный день главного состязания и поддерживать её на протяжении определённого времени.

Таблица № 5.1.1

Тренировочные средства, используемые в занятиях начиная с тренировочного этапа

№ п/п	Тренировочное средство	Вариант	Период тренировочного макроцикла	Этап спортивной подготовки			
				Тренировочный этап до 2 лет	Тренировочный этап свыше 2 лет	Этап ССМ	Этап ВСМ
Соревновательная дисциплина: Бег на короткие дистанции. Соревновательные дисциплины: бег 60 м, бег 100 м, бег 200 м **Направление подготовки:** группа тренировочных средств «Бег на отрезках от 80 м с интенсивностью 96-100% (км)»							
1.	Бег 60 м по команде	Контрольный бег	п, с	+	+	+	+
		Состязательная форма	п, с	+	+	+	+
2.	Бег 3-4 х 30-50 м со старта повторно	Отдых между пробежками до полного восстановления	п, с	+	+		
		Отдых между пробежками 3-4 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин	п, с			+	+
3.	Челночный бег 30-50 м, 5-6 пробежек	1 серия	п	+	+		
		2 серия	п			+	+
4.	Бег 30-40 м по уклон $3\text{-}4^0$ повторно, отдых 3-5 мин		п, с	+	+	+	+
5.	Бег с тягой вперёд 40-50 м, повторно, с использованием резинового амортизатора или тяги через блок с помощью партнёра, 3-4 раза		п, с			+	+
6.	Бег с буксировкой покрышки автомобиля, 3-4 повторения по 40-60 м		п, с	+	+		
7.	Бег с высоким подниманием бедра (в высоком темпе) 30 + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений		п, с	+	+	+	+
8.	Бег с захлёстыванием голени назад (в высоком темпе) 30 + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений		п, с	+	+	+	+
9.	Семенящий бег (в высоком темпе) 30 + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений		п, с	+	+	+	+
10.	Бег с крестным шагом 40-60 м правым, левым боком вперёд + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений		п, с	+	+	+	+
11.	Эстафетный бег (приём, передача эстафеты) 3-4 раза по 50-60 м		с		+	+	+
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег на отрезках от 80 м с интенсивностью 91-100%(км)»							

1.	Соревнования и контрольный бег 100м, 150м, 200м	Контрольный бег	п, с	+	+	+	+
		В состязательной форме	п, с	+	+	+	+
2.	Переменный бег 3-6 х 100-150 м	1 серия	п, с	+	+	+	+
		2 серии, отдых между сериями 4-5 мин	п			+	+
3.	Бег 3-4 х 150 + 200 + +250м повторно, отдых между повторениями 3-4 мин	1 серия	п	+	+	+	+
		2-3 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п			+	+
4.	Бег повторно 3-4 х 150-200м в гору	Отдых 3-4 мин	п	+	+	+	+
		2 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п			+	+
5.	Бег с высокого старта 4-5 х 80 м, отдых 3-4 мин		п, с	+	+	+	+
6.	Бег 150-200 м с началом в 90% от максимума и с максимальной скоростью на последних 50 м	2-3 пробежки	п, с	+	+		
		4-5 пробежек	п, с			+	+
7.	Бег 150-200-300 м с изменениями скорости бега (скорость снижается на 15-20% на отрезках 20-30 м, затем восстанавливается)		п	+	+		
8.	Бег 40 м в подъём + 40 м вниз – 2-3 раза		п	+	+		
9.	Бег 80+100+120 м		п, с	+	+	+	+
10.	Бег на отрезках 300, 400, 500 м повторно	1-2 раза	п	+	+		
		3-4 раза	п			+	+
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Старты и стартовые упражнения до 40 (раз)»							
1.	Бег с низкого старта под команду или без команды	20-30 м, 5-6 стартов	п, с	+	+		
		20-40 м, 6-10 стартов	п, с			+	+
2.	Старты из различных положений (лёжа, стоя спиной к направлению бега и др.)		п, с	+	+		
3.	Бег с высокого старта 3-4 х 30-40 м		п, с	+	+		
4.	Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут, покрышка автомобиля), 5-6 х 30 м		п, с	+	+	+	+
5.	Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7 х 20 м		п, с	+	+	+	+
6.	Стартовое ускорение по отметкам 3-5 х 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)		п, с	+	+	+	+
7.	Старты на вираже, 4-5 х 40 м		с	+	+	+	+
8.	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнёра до отметки в 20 м, 4-5 х 20 м		с	+	+	+	+
9.	Выбегание со старта под планкой – тренер держит планку под таким углом, чтобы спортсмен отталкивался вперёд, а не вверх, 4-5 х 30м		п, с	+	+		

Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90% и ниже»							
1.	Бег попеременный 6-8 х 100 м быстро через 50 м медленно		п, с		+	+	+
2.	Бег интервальный	2-3 х 300 м	п	+	+		
		3-4 х 400м	п			+	+
3.	Бег повторный 80+100+150+200 м, 2 серии		п			+	+
4.	Бег повторный 150+200+250+200+150 м, 1 серия		п	+	+		
5.	Бег повторный 5 х 200 м с высокого старта (меняя скорость бега каждые 30 м)		п, с	+	+		
6.	Бег 2-3 х 300 м, переменно		п			+	+
7.	Бег 4-8 х 150 м, переменно		п			+	+
8.	Бег 4-8 х 120 м, переменно		п	+	+	+	+
9.	Бег 4-8 х 100 м, переменно		п	+	+	+	+
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»							
1.	Прыжок в длину с места, 6-10 раз		п, с	+	+	+	+
2.	Тройной прыжок с места, 5-8 раз		п, с	+	+	+	+
3.	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз		п, с	+	+	+	+
4.	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз		п, с	+	+	+	+
5.	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки		п, с	+	+	+	+
6.	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу		п, с	+	+	+	+
7.	Спрыгивание с возвышения с последующим прыжком вперёд, по 10 попыток на каждую ногу		п, с			+	+
8.	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперёд, 10-15 прыжков, 4-5 подходов		п, с			+	+
9.	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 7-10 кг на плечах, 8-10 попыток		п, с			+	+
10.	Подскоки вверх с отягощением, 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов		п, с			+	+
11.	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний		п, с	+	+	+	+
12.	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге		п, с		+	+	+

13.	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
14.	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди, и продвигаясь вперёд, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
15.	Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперёд, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
16.	Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полёте, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
17.	Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
18.	Прыжки через барьеры на двух ногах , 6-10 барьеров, 3-6 попыток		п, с		+	+	+
19.	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10-20 попыток		п, с		+		
20.	Прыжок в длину	С разбега 10-12 м, 5-6 попыток	п, с	+	+	+	+
		С полного разбега, 4-5 попыток	с	+	+	+	+
21.	Прыжки в высоту различными стилями, 10-15 попыток		п, с	+	+	+	+
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения»							
1.	Рывок толчок штанги, 2-3 серии	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п, с			+	+
		6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п		+	+	+
2.	Тяга штанги до пояса 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии		п		+		
3.	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	2-3 повторения с весом 95 % от максимального	п, с		+	+	+
		6-7 повторений с весом 80 % от максимального	п, с		+	+	+
4.	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов		п, с			+	+
5.	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии		п		+	+	+
6.	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии		п		+	+	+
7.	Жим штанги 40-90 кг лёжа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода		п		+	+	+

8.	Подъём на носки со штангой на плечах весом 50-70 кг, 10-15 раз, 2-3 подхода		п	+	+	+	+
9.	Подъём рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10 кг, 10-15 раз, 2-3 серии		п	+	+	+	+
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения»							
1.	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, круговые движения тазом (подготовительная часть) – всего 20-30 минут		п, с	+	+	+	+
2.	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего 20 мин		п, с	+	+	+	+
3.	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вверх, через голову назад, сбоку вперёд, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего 20 минут		п, с	+	+	+	+
4.	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку, 7-10 повторов, 2-3 серии, всего – 20 мин		п, с	+	+	+	+
5.	Упражнения на тренажёрах для мышц плечевого пояса. Повторный метод (до отказа), 3-5 подходов, отдых 3-5 минут – комплекс 20 минут		п, с	+	+	+	+
6.	Упражнения на тренажёрах для мышц ног. Повторный метод (до отказа), 3-5 подходов, отдых 3-5 минут – комплекс 20 минут		п, с	+	+	+	+
7.	Упражнения на тренажёрах для мышц туловища. Повторный метод (до отказа), 3-5 подходов, отдых 3-5 минут – комплекс 20 минут		п, с	+	+	+	+
8.	Лёжа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнёра, 10-15 повторений на каждую ногу, всего 30 минут		п	+	+		
9.	Подвижные игры, всего 30 минут		п	+	+		
10.	Эстафеты встречные, всего 30 минут		п	+	+		
11.	Спортивные игры, всего 30 минут	На площадке	п	+	+		
		На песке	п	+	+		
12.	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседания со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего 30 минут		п	+	+	+	+

13.	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 х 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего – 30 мин		п	+	+	+	+
14.	Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6 х 40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6 х 40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4 х 10 барьеров + упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего – 30 мин		п	+	+	+	+
15.	Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин		п, с	+	+	+	+
16.	Фартлек 15-20 мин		п	+	+		
Соревновательная дисциплина: - бег 400 м							
Группа тренировочных средств: 1. Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 % 2. Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 % 3. Старты и стартовые упражнения до 40 м 4. «Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег» 5. «Прыжковые упражнения (отталкиваний)» 6. «Специальные силовые упражнения» 7. «Общеподготовительные упражнения »							
Соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б							
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)»							
1.	Барьерный бег на 60, 110 (100) м с/б	Соревнования в беге на 60 м с/б					
		Соревнования в беге на 110 (100) м с/б					
2.	1-5 барьеров со старта повторно, 3-5 раз		п, с	+	+	+	+
3.	7-8 барьеров со старта повторно, 3-4 раза		с	+	+	+	+
4.	11 барьеров со старта повторно, 2-3раза		с		+	+	+
5.	2х6 барьеров + 2х8 барьеров + 2х6 барьеров повторно, 3-4 раза		п, с		+	+	+
6.	6х1 барьеров + 4х2 барьера + 4х3 барьера повторно, 3-4 раза		п, с		+	+	+
7.	5х2 барьера + 2х11 барьеров пониженной высоты повторно,		с		+	+	+

	2-3 раза						
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)»							
1.	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 0,3-0,5 м, 5х 6 барьеров		п, с	+	+	+	+
2.	Барьерный бег с чередованием 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз		п, с	+	+	+	+
3.	Бег с пониженными барьерами: 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз		п, с	+	+	+	+
4.	Бег с барьерами через один шаг, 6 х 6 барьеров		п, с		+	+	+
5.	Бег сбоку толчковой ноги, маховой ноги, 1шаг между барьерами, 6х6 барьеров		п, с		+	+	+
6.	Бег сбоку толчковой ноги, маховой ноги, 3 шага между барьерами, 6х6 барьеров		п, с	+	+	+	+
7.	Бег с барьерами с расстановкой на 200 м, 3-5 барьеров х 4 раза		п, с		+	+	+
Соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б **Направление подготовки:** группа тренировочных средств «Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)»							
1.	Барьерный бег 300 м с/б, 400 м с/б в состязательной форме		с	+	+	+	+
2.	Барьерный бег 60, 110 (100)м с/б в состязательной форме		п, с	+	+	+	+
3.	Преодоление 1 барьера, 5-6 раз		п, с	+	+	+	+
4.	Бег с 2-3 барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+	+	+
5.	Бег с 5 барьерами, 3-4 раза		п, с	+	+	+	+
6.	Бег с 7-8 барьерами, 2-3 раза		с	+	+	+	+
7.	Бег с 11 барьерами 1-2 раза		с		+	+	+
8.	Преодоление 1 барьера пониженной высоты, 5-6 раз		п, с	+	+		
9.	Бег с 2-3 барьерами пониженной высоты, 3-5 раз		п, с	+	+		
10.	Бег с 5 барьерами пониженной высоты, 3-4 раза		п, с	+	+	+	+
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)»							
1.	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5 м и пониженной их высотой,5 барьеров, 3-5 раз		п, с	+	+		
2.	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5 м, 5 барьеров, 3-5 раз		п, с	+	+	+	+
3.	Бег сбоку толчковой ноги, 3 (5) беговых шага между 6-8 барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+	+	+

4.	Бег сбоку маховой ноги, 3 (5) беговых шага между 6-8 барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+	+	+
5.	Бег 2 барьера с укороченным расстоянием + 2 барьера с нормальным расстоянием между барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+		
6.	Бег 2 барьера с нормальным расстоянием + 2 барьера с укороченным расстоянием между барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+		
7.	Бег с расстановкой барьеров на 200 м с/б, 5-6 барьеров, 3-5 раз		п, с	+	+		
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %»							
1.	Соревнования и контрольный бег на 60, 100, 150 м	Контрольные тесты	п, с	+	+	+	+
		В состязательной форме	п, с	+	+	+	+
2.	Бег с соревновательной скоростью 70 м с длиной шагов, соответствующей количеству шагов между барьерами, 3-5 раз	Установить отметки	п, с	+	+	+	+
3.	Бег с соревновательной скоростью 150 м с длиной шагов, соответствующей количеству шагов между барьерами, 3-5 раз	Установить отметки	п, с	+	+	+	+
4.	Повторный бег,10х100 м	1 серия	п	+	+	+	+
		2 серии	п	+	+	+	+
5.	Челночный бег, 6х50 м	1 серия	п, с	+	+	+	+
		2-3 серии	п, с			+	+
6.	Переменный бег, 5-7 х80 м через 80 м медленного бега		п, с	+	+	+	+
7.	Бег со старта	3-4 х 30-40 м, отдых до полного восстановления	п, с	+	+		
		Отдых 2-3 мин, 2-3 серии	п, с			+	+
8.	Бег с хода	3-4х 30-40 м, отдых до полного восстановления	п, с	+	+		
		3-4 х 30-40 м, отдых 2-3 мин, 2-3 серии, электронный хронометраж	п, с			+	+
9.	Бег с ускорением, 3-5 х 60 м		п, с	+	+	+	+
10.	Бег под уклон, 5-6 х 40 м		п, с	+	+	+	+
11.	Бег с тягой вперед, 5-6 х 40 м		п, с		+	+	+
12.	Бег по отметкам с длиной шага по дистанции, 4-5 х 100-150 м		п, с	+	+	+	+
13.	Бег с высоким подниманием бедра в высоком темпе,4-5 х 60-80 м		п, с	+	+	+	+

14.	Бег с забрасыванием голени назад в высоком темпе,4-5 х 60-80 м		п, с	+	+	+	+
15.	Семенящий бег в высоком темпе,4-5 х 60-80 м		п, с	+	+	+	+
16.	Бег скрестным шагом правым или левым боком вперед в высоком темпе, 4-5 х 60-80 м		п, с	+	+	+	+
17.	Тренировка в эстафете 4х400 м	Прием эстафеты 4х30м	п, с	+	+	+	+
		Передача эстафеты 4х40м	п, с	+	+	+	+
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше150 м с интенсивностью 91–100 %»							
1.	Бег 5 х 150 - 200 м чередуя 50 м бег + 50 беговое упражнение		п	+	+	+	+
2.	Повторный бег 3-4 х 800 м отдых – медленный бег 3 мин		п			+	+
3.	Повторный бег 2- 3х1000 м, отдых – медленный бег 3 мин		п			+	+
4.	Бег 3-5 х800 м, отдых 3-5 мин		п	+	+	+	+
5.	Бег 3-4 х1000 м, отдых 3-5 мин		п	+	+	+	+
6.	Бег 600-400-200-400-600 м		п	+	+	+	+
7.	Бег 50, 100, 150, 200, 300, 350м		п	+	+	+	+
8.	Бег 3 х 300м, первые 50 м быстро, следующие 150 м свободно, последние 100 м быстро		п, с	+	+	+	+
9.	Бег 450 м: первые 200 м быстро, следующие 200 м свободно, последние 50 м быстро		п, с	+	+	+	+
Группа тренировочных средств: 1.Прыжковые упражнения (отталкиваний) 2.Специальные силовые упражнения 3.Общеподготовительные упражнения							
Спортивная дисциплина: Бег на средние и длинные дистанции **Соревновательные дисциплины: бег 800 м, бег 1500 м** **Направление подготовки:** группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности»							
1.	Соревнования на дистанции 1500 м	По графику («раскладке»)	с			+	+
		На реализацию тактической установки: бег в группе; возглавить забег; финишный спурт на последних 100 метрах; финишный спурт на последних 200 метрах и т.д.	с			+	
2.	Соревнования на дистанции 800 м	По графику («раскладке»)	с			+	+
		На реализацию тактической установки.	с			+	
3.	Соревнования на дистанции 1000 м	На максимальный результат	с		+	+	

		На заданный результат	с		+	+	
4.	Соревнования на дистанции 600 м, на заданный результат		с	+	+		
5.	Соревнования на дистанции 400 м, на максимальный результат		с	+	+		
6.	Соревнования в эстафетном беге 4х400м, на максимальный результат результат		п	+			
7.	Соревнования в эстафетном беге 600м+400м+200м, на максимальный результат		п	+			
8.	Контрольный бег на дистанции1200 м, на заданный результат		п, с				+
9.	Контрольный бег на дистанции 1000 м, на заданный результат		п, с			+	
10.	Контрольный бег на дистанции 800 м, на заданный результат		п, с			+	
11.	Контрольный бег на дистанции 600 м	На максимальный результат	с		+		
		На заданный результат	п	+	+		
12.	Контрольный бег на дистанции 400м	На максимальный результат	п		+		
		На заданный результат	п	+	+		
13.	Контрольный бег на дистанции 200 м	На максимальный результат	п	+			
		На заданный результат	с	+	+		
14.	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью:1200м + 300 м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 5 мин (1500м); 400м+200м+200м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 20 с, между 2-м и 3-м - 10 с (800 м)		с			+	+
15.	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: 600м+400 м+200 м, повторно, до 2 серий (для 1500м); 200м+400м+100м, повторно, до 2 серий (для 800 м		с			+	+
16.	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м/200м, переменно		п, с			+	+
17.	Бег с соревновательной скоростью 5-10х100м/100м, интервально		п, с			+	+
18.	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /350м, интервально		п, с		+	+	

19.	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /150м, переменно		п, с		+	+	
20.	Бег субмаксимальной скоростью 6х150м/полное восстановление	С гандикапом	п, с				+
		За лидером	п, с			+	
		В состязательной форме	п, с			+	
		По виражу	п, с			+	
21.	Бег 5-10х100м или 200м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка		п, с	+	+		
22.	Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага, 5 повторений	Увеличение длины шага	п, с	+	+		
		Уменьшение длины шага	п, с	+	+		
23.	Бег 60 м с резким изменением параметров бегового шага, 5 повторений	Увеличение длины шага	п, с	+	+		
		Увеличение частоты шагов	п, с	+	+		
24.	Бег 5х100 м с высокого старта по виражу (30-40 м с максимальной скоростью + 60-70м свободно)		п, с		+		
25.	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м/полное восстановление	«Вход в вираж» (30+30м)	п, с	+	+		
		«Выход из виража» (30+30м)	п, с	+	+		
26.	Бег на 5х60м по прямой с высокого старта/до 3 серий		п, с	+	+		
27.	Специальные беговые упражнения 5х60м/до 3 серий		п	+	+		
28.	Специальные беговые упражнения 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений		п	+			
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме»							
1.	Соревнования в беге на 2 км, 3 км	На дорожке	+	+			
		На пересеченной местности	+	+			
2.	Контрольный бег на 3 км		п, с	+	+		
3.	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)		п		+	+	
4.	Бег 2-3х3000м/1000-400м м. б. (ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	Интервально	п			+	+
		Повторно	п	+	+		
5.	Бег 3000 м/400м м. б.+ 1000м / 2 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)		п			+	+
6.	Бег 3-5х2000м/1000-400м м. б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	Интервально	п			+	
		Повторно	п	+	+		
7.	Бег 2000 м/400м м. б.+ 1000м / 2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)		п		+		
8.	Бег 5-10х1000м/1000-200м м. б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	Переменно	п			+	+

		Интервально	п		+		
		Повторно	п	+			
9.	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м. б.	Интервально	п, с	+			
		Переменно	п, с	+			
10.	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м. б.	Интервально - 3-4 минуты (ЧСС 130-140 уд/мин)	п, с	+			
		Переменно – в паузе отдыха бег (ЧСС 140-150 уд/мин)	п, с	+			
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»							
1.	Темповый бег 5, 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)		п, с			+	+
2.	Переменный бег в непрерывном режиме 3 (5)х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)		п, с		+	+	
3.	Темповый бег 3 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)		п, с		+	+	
4.	Бег 3-5х2000м/400м м. б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	Интервально	п, с			+	+
		Повторно	п, с	+	+		
5.	Бег 5-10х1000м/200м м. б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	Интервально	п, с			+	+
		Повторно	п, с	+	+		
6.	Бег 10х400м/400м м. б. (со скоростью ниже	Переменно	п, с	+	+	+	
	соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин).	Интервально	п, с			+	+
7.	Бег 20х200м/200 м м. б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	Переменно	п, с			+	+
		Интервально	п, с	+	+		
8.	Бег 10х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	Переменно	п, с			+	+
		Интервально	п, с	+	+		
9.	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 6-8-10 ускорений (переключений) по 100-150-200 м (без «закисления»)		п, с	+	+		
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»							
1.	Соревнования на дистанции 300-1500 м		п, с			+	+
2.	Бег 2х600м/полное восстановление (повторно)	С соревновательной скоростью	п, с				+
		С субмаксимальной скоростью	п, с			+	
3.	Бег с субмаксимальной скоростью 4х400м/ полное восстановление		п, с			+	+
4.	Бег с соревновательной скоростью 200м/200 м м. б. + 400м/400 м м. б. + 600м / 2-3 серии, интервально		п, с			+	+
5.	Бег 3-5х300м / полное восстановление	С соревновательной скоростью	п, с		+	+	+

		С субмаксимальной скоростью	п, с		+	+	
6.	Бег с субмаксимальной скоростью 4-8х150м/полное восстановление	С горы	п, с				+
		В гору	п, с		+	+	+
		На дорожке	п, с		+	+	
7.	Бег 6-10х400м / 400м м. б. с соревновательной скоростью	Интервально	п, с			+	+
		Повторно	п, с		+	+	
8.	Бег 6-10х200м/200м м. б. с соревновательной скоростью	Интервально	п, с			+	+
		Повторно	п, с	+	+		
9.	Бег с максимальной скоростью 5х60м / 2 серии	С высокого старта	п, с		+	+	+
10.	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м /2 серии	С высокого старта	п, с		+	+	
		С ходу	п, с		+	+	
11.	Бег с максимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии	С высокого старта	п, с	+	+		
12.	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии	С высокого старта	п, с	+	+		
		С ходу	п, с	+	+		
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»							
1.	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м. б.		п				+
2.	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м. б.		п			+	+
3.	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м. б.		п, с		+	+	+
4.	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.		п, с	+	+		
5.	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х60м/ до 3 серии		п		+	+	
6.	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50-100м /1-2 серии	В гору	п				
		По дорожке	п	+	+		
7.	Специальные беговые упражнения 5х50-100м / 2-4 серии	В гору	п	+	+		
		По мягкому грунту	п	+	+		
		По дорожке	п, с	+			
8.	Бег в естественно усложненных условиях 1-3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	По песку	п		+	+	
		По снегу	п		+		
9.	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м. б. (400-500м).		п		+	+	

	Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км						
10.	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м. б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км		п	+	+		
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»							
1.	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м. б. Между кругами выполняется м. б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин		п		+	+	
2.	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется м. б. Между кругами выполняется м. б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин		п	+	+		
3.	Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»), перерывы между серией 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний)	Выполняются подряд 20 отталкиваний	п			+	+
		Выполняются подряд 10 отталкиваний	п	+	+		
4.	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	Приседания	п			+	+
		Полуприседы	п			+	+
		Выпрыгивания на опоре	п			+	+
		Нашагивания на опору	п			+	+
		Выпрыгивания на стопе		+	+		
		Подъем на стопе		+	+		
5.	Упражнения со штангой (на мышцы верхнего плечевого пояса, спины, рук), в подходе упражнения выполняются повторным методом (10-15 повторений),	Жим лежа	п			+	+
		Жим сидя				+	+
		Толчок от груди				+	+

	вес штанги – 20-25 кг, 3-5 подходов, отдых между подходами 5-7 мин, продолжительность комплекса 30 мин						
6.	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин(15-20 бросков)	Двумя руками из-за головы	п			+	+
		Двумя руками снизу	п			+	+
7.	Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса 20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	Двумя руками из-за головы	п	+	+		
		Двумя руками снизу	п	+	+		
8.	Спортивные игры по упрощенным правилам 60 мин	На увеличенной площадке	п	+	+		
9.	Спортивные игры по упрощенным правилам 30 мин	На увеличенной площадке	п	+	+		
		На уменьшенной площадке	п	+	+		
10.	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серии, между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин	Упражнения, направленные на различные группы мышц	п	+	+		
		Упражнения, направленные на одну группу мышц					
11.	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	Упражнения у опоры	п	+	+	+	
		Упражнения с партнером		+	+		

Подготовка метателей

Учебно-тренировочные группы. В первые два года обучения в группах специализации (12-14 лет) продолжается выбор дальнейшей специализации в видах метания (диск, ядро, молот, копье), подготовка носит разносторонний характер, спортсмены должны овладеть основами всех видов метаний.

Для спортсменов 12-14 лет главное место в годичном цикле занимает подготовительный период, поэтому подготовка осуществляется на основе одноциклового планирования. Учебные и контрольные соревнования проводятся без специальной к ним подготовки и в основном в периоды школьных каникул. Продолжительность подготовительного периода составляет 29 недель, соревновательного - 19, а переходного - 4 недели. Подготовка начинается с сентября одновременно с началом учебного процесса. Летний соревновательный период длится до середины июня, и следующие 6 недель юные спортсмены проводят в оздоровительном лагере или работают по индивидуальным планам. В первые 2 года занятий объемы тренировочных нагрузок у девочек могут быть такими же, как у мальчиков, а в последующие годы на 7-10% меньше. В 12-13 лет силовая работа со штангой (жимы, рывки, приседания и др.) исключается у девочек всех специализаций и у мальчиков, подготовка которых ориентирована на метание копья.

Задача втягивающего этапа подготовительного периода:

1. Постепенное подведение организма юных спортсменов к выполнению специфической тренировочной работы.
2. Повышение объемов нагрузок.

Это осуществляется за счет средств ОФП. В течение 1 и 2 базовых этапов тренировочная работа направлена на:

- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развитие физических качеств;
- обучение элементам техники метаний, специальным упражнениям метателей другим видам легкой атлетики;
- формирование навыка соревновательного упражнения; обучение упражнениям, заимствованным из тяжелой атлетики (рывок, подъем штанги на грудь и др.).

Задачи этапа зимних соревнований и в летний соревновательный период:

1. Реализация достигнутого уровня СФП в условии соревнований.
2. Приобретение опыта выступлений в соревнованиях.
3. Совершенствование физической и технической подготовленности.

Задача переходного периода:

1. Восстановлении физического потенциала спортсмена и подготовка к очередному макроциклу.

Учебно-тренировочные группы углубленной специализации (14-17 лет) целесообразно строить исходя из сдвоенного годичного цикла, включающего два подготовительных, два соревновательных и один переходный периоды. Это позволяет более динамично распределить возрастающие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, создает условия для увеличения соревновательной подготовки в зимний период.

В начале макроцикла (4 недели) решается задача постепенного подведения организма занимающихся к выполнению специальной тренировочной работы, увеличению объемов нагрузок, особенно силовой направленности.

На этапе базовой подготовки (12 недель) обеспечивается повышение функциональных возможностей основных систем организма, способствующих дальнейшему росту ОФП и СФП с акцентом на развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Важными задачами являются обучение элементам техники метаний и закрепление относительно устойчивого двигательного навыка, обучение технике других видов легкой атлетики. Увеличение объемов силовой нагрузки решает задачи:

1. Укрепления мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся;
2. Воспитания умений проявлять мышечные усилия динамического и статического характера;
3. Формирования способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях.

Все более значительное место отводится специальным силовым упражнениям, избирательно воздействующим на группы мышц, проявлениям наиболее эффективных усилий в избранном виде метаний.

В ходе зимнего соревновательного периода (6 недель) стоят задачи:

1. Реализация достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности.
2. Приобретение соревновательного опыта.
3. Выявление реакции спортсменов на «сбивающие» факторы.
4. Определение погрешности техники в условиях соревнований.

Выявление недостатков позволит провести коррекцию технической подготовки.

Задачи втягивающего этапа второго подготовительного периода:

1. Восстановление организма спортсмена после предшествующих тренировочных и, особенно, соревновательных нагрузок.

2. Достижение более высокого уровня общей работоспособности.

В ходе второго базового этапа (10 недель) необходимо обеспечить:

- увеличение объема средств специальной физической и технической подготовки, направленной преимущественно на развитие взрывной силы и скоростно-силовых качеств;
- совершенствование техники метаний;
- приобретение спортсменами умения распределять усилия при выполнении соревновательного упражнения в условиях возрастающего уровня специальной подготовленности.

Задача на этапе подводящих соревнований (4 недели) состоит в устранении мелких недостатков в технике и формировании стратегии целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона.

К задачам периода основных соревнований (9 недель) относятся:

1. Избирательное совершенствование ведущих в каждом виде метаний физических качеств.
2. Приведение в соответствие временных параметров и ритма соревновательного упражнения достигнутому уровню физической подготовленности.
3. Сохранение спортивной формы и полная реализация уровня специальной физической и технической подготовленности.

Всего за годичный цикл для спортсменов 14-15 и 15-17 лет планируется от 12 до 16 соревнований: 4 учебных, 5 контрольных, 7 основных.

В течение переходного периода юным спортсменам необходимо восстановление после тренировочных и соревновательных нагрузок (устранение травм, профилактика простудных заболеваний, закаливание и др.) Подготовку к очередному макроциклу желательно начать в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.

Группы спортивного совершенствования мастерства. Спортивная подготовка осуществляется на основе сдвоенного годичного цикла и характеризуется значительным увеличением объемов и интенсивности тренировочных нагрузок специальной направленности, постепенным (из года в год) снижением объема ОФП и возрастанием соревновательной практики.

В видах метаний годичный цикл на этапе спортивного совершенствования длится с октября по сентябрь следующего календарного года.

Основная задача втягивающего этапа (4 недели) - постепенное подведение организма спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

Характерной чертой тренировочного процесса в группах ССМ является решение задач спортивной подготовки на основе индивидуального подхода к занимающимся:

повышение функциональных возможностей основных систем организма; уровня общей и специальной физической подготовленности с акцентом на развитие специальной и взрывной силы; координационных способностей, скоростно-силовых качеств, совершенствование технического мастерства.

В ходе зимнего соревновательного периода спортсмены должны стремиться реализовать достигнутый уровень специальной физической и технической подготовленности, приобрести опыт, участвуя в 3-4 основных стартах. Второй полуцикл начинается для них с втягивающего этапа (2 недели), в котором проводится тренировочная работа, направленная на повышение общей работоспособности.

Соревновательный период (5 недель) - метатели устраняют имеющиеся недостатки в технике, настраиваются на достижение запланированного результата. На период основных соревнований ставятся задачи: полной реализации достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств, временных характеристик и ритма соревновательного упражнения, сохранения спортивной формы.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического утомления, соревновательных нагрузок, подготовку к очередному макроциклу.

Реализация на практике годичных планов подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов юных спортсменов.

Подготовка прыгунов

Этап начальной подготовки. На первом, втором и третьем году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

Задачи для этапа начальной подготовки:

1. Развитие основных физических качеств (особенно быстроты, взрывной силы и ловкости).
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Хорошая общефизическая подготовка.
4. Общее повышение функционально-физиологических качеств.
5. Освоение базовых упражнений прыгунов, освоение базовых упражнений спринтера, освоение классической разминки

Годичный цикл подготовки бегунов состоит из двух полуциклов.

Для юных прыгунов 1-го -3-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для прыгунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь.

Этап начальной специализации. Это переходный этап от новичка и общей подготовки прыгуна к выбору определенных предпочтений (прыжка в длину, в высоту, тройного прыжка или прыжка с шестом). Обычно на этом этапе легкоатлеты начинают определяться с выбором своей будущей специализации. Как правило, этот выбор падает на дисциплину, которая получается и нравится лучше других.

Впервые 2 года занятий в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, а также подготовке и участию в соревнованиях. Возраст занимающихся - от 12 до 14 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Этап углубленной специализации или этап становления. На этом этапе спортсмен должен определиться, что он будет прыгуном, и твердо знать каким именно прыгуном он станет. Специфика прыжков такова, что мало кто из высококвалифицированных прыгунов может серьезно совмещать два и больше видов прыжков.

Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Это этапы дальнейшего развития:

- специальных спринтерских и особых прыжковых качеств;
- психологических качеств;
- повышение мастерства в беге по разбегу и отталкиванию;
- повышение своих специфичных фаз полета и приземления;
- совершенствование в подготовке к соревнованиям и участия в них.

Учебно-тренировочный год в подготовке прыгунов принято делить на:

- подготовительный период, который может быть поделен на две или три части в зависимости от этапа подготовки прыгуна и поставленных задач;
- предсоревновательный период (специальный), который может быть разделен на две части (зимняя и весенняя) в зависимости от важности зимних и летних соревнований;

- соревновательный период, который также может быть поделен на две части, если прыгун намерен зимой участвовать в важных для себя соревнованиях;
- восстановительный (переходный) период.

Задачи подготовительного периода:

1. Развитие быстроты.
2. Развитие взрывной силы.
3. Развитие ловкости.
4. Улучшение технической подготовленности.

Предсоревновательных периодов может быть два (зимний и весенне-летний) в зависимости от участия в необходимых соревнованиях.

Задача этого периода состоит в переводе вновь приобретенных физических и технических качеств (главное быстроты, взрывной силы, элементов техники) на новый уровень разбега, отталкивания, полета и приземления. В этот период хорошо больше внимания уделять и скоростной и прыжковой выносливости с учетом прыжковой специализации.

Соревновательный период. Данных периодов также может быть два**.**

Задачей этих периодов является подготовка и участие в соревнованиях, а также дальнейшее повышение скорости и стабильности разбега, точности отталкивания, совершенствование техники полета и приземления.

Это в основном регулируется с помощью общего объема тренировочных нагрузок, объема скоростной работы, режима тренировок и отдыха. Например, при длительном перерыве между соревнованиями можно нагрузиться скоростной и взрывной работой, работой над скоростной и прыжковой выносливостью, активно поработать над исправлениями технических ошибок и т.д.

Основная задача в построении всех тренировочных периодов – это плавное (без форсирования), но систематическое развитие своих физических возможностей, перевод их в новый уровень разбега, отталкивания и техники полета для наилучшего участия в соревнованиях.

Восстановительный или переходный период

Задачей этого периода является в первой его части активный отдых, а во второй, подготовить свой организм к предстоящим нагрузкам нового тренировочного года.

5.2 Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы тренировочных занятий:

1. Занятия, предполагающие усвоение спортсменами нового материала.

2. Тренировочные занятия, направленные на осуществление различных видов подготовки – от технической до интегральной.

3. Восстановительные занятия, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.

4. Модельные занятия – форма интегральной подготовки к основным соревнованиям.

5. Контрольные занятия, позволяющие определить эффективность процесса подготовки.

6. Индивидуальные занятия, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера.

Все формы занятий имеют одинаковую структуру и состоят из блоков тренировочных заданий.

Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи. Все части тренировки должны соответствовать подготовленности, квалификации спортсменов, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Выбор вариантов для выполнения программы занятий базируется на общих закономерностях спортивной тренировки с учетом тенденций развития легкоатлетического спорта.

Подготовительная часть

В начале занятия проводится краткий инструктаж для спортсменов по технике безопасности (2-3 минуты)

Задачи: организация группы, привлечение внимания к предстоящей работе. Повышение работоспособности организма, эмоциональный настрой на предстоящую работу. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение
эластичности мышц – разминка.

Средства: различные подготовительные упражнения общего характера; игровые упражнения и подвижные игры.

Для поднятия общей работоспособности организма тренер воздействует главным образом на вегетативные функции. Для настроя на предстоящую работу применяются специальные подготовительные упражнения.

Рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия. Однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение

могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его квалификации, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть

Задачи: ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.

Развитие физических качеств.

Общее и специальное развитие моральных, волевых и интеллектуальных качеств, необходимых спортсмену (решается параллельно с выполнением тренировочных заданий в процессе тренировки).

Средства основной части занятия: основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий, направленных на:

- овладение и совершенствование техники;
- развитие быстроты и ловкости;
- развитие силы;
- развитие выносливости.

Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют силовыми играми и игровыми упражнениями. Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени тренировочного занятия.

Заключительная часть

Для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникает.

Задачи: направленное постепенное снижение функциональной активности организма. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания для самостоятельных упражнений (при необходимости).

Средства: легко дозируемые упражнения; умеренный бег, ходьба; относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировочного занятия.

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма спортсменов к выполнению технических действий, требующих высокой координации исполнения, и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность спортсменов во время проведения учебно-тренировочного занятия и при проведении спортивных мероприятий возлагается на тренера-преподавателя. В течение года тренер-преподаватель по мере необходимости проводит с занимающимися соответствующие инструктажи по технике безопасности.

Требования к местам проведения учебно-тренировочных занятий

1. Помещения спортивных залов, манежей, размещение в них оборудования должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а также правил по технике электробезопасности и пожаробезопасности.
2. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения учебно-тренировочных занятий или соревнований, должны находиться в полной исправности и надежно закреплены. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого снаряда.
3. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения.
4. Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу, согласно правилам соревнований.
5. При проведении занятий в лесопарковой зоне необходимо тщательно выбирать места и маршруты проведения занятий, исключая травмоопасные участки.
6. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед началом учебно-тренировочных занятий или соревнований (разминка должна быть более интенсивной).
7. При проведении учебно-тренировочных занятий или соревнований в беговых видах (потоком –один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
8. Во время проведения тренировочных занятий или соревнований по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания.
9. Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра. Спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на соревнованиях.

10. Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.

Оказание доврачебной помощи пострадавшему

1. Первая доврачебная помощь пострадавшему должна быть оказана любым членом педагогического состава или воспитанниками в соответствии с правилами оказания этой помощи.
2. При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструмент из аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте.
3. После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение или сообщить в соответствующий отдел здравоохранения.
4. Расследование и учет несчастных случаев с воспитанниками школы во время учебно-тренировочного процесса проводятся в соответствии с Положением о расследовании и учете случаев, происшедшими с воспитанниками школ всех типов.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
2. Подавать докладную записку в учреждение о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

VI УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1 Кадровое обеспечение

Требования к кадровому составу, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203)

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздрав соцразвития России от 15.08.2011

№ 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД).

Требования к образованию и обучению:

Среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура».

или

Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура».

или

Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Требования к опыту практической работы:

Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель».

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий – дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

6.2 Материально-технической обеспечение

Обеспечение (в том числе и на основании договоров, заключённых в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием, которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:

- беговой дорожки;
- места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора для приземления снарядов;

- тренировочного спортивного зала;
- тренажёрного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (втомчислеприподготовкеипроведенииифизкультурныхмероприятийиспортивныхмероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов). Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счёт средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Таблица № 6.2.1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3

7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8 х 2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1

Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10

59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

В случае отсутствия собственных спортивных сооружений у организации, осуществляющей спортивную подготовку, должны быть предусмотрены соответствующие расходы на арендную плату.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, могут иметь структурное подразделение для обеспечения тренировочного процесса и оздоровления лиц, проходящих спортивную подготовку, в период летних и зимних каникул для детей в общеобразовательных школах, а также для обеспечения восстановительных мероприятий перед началом и по окончании спортивного сезона.

Количество лиц, проходящих спортивную подготовку, и период нахождения их в спортивно-оздоровительном лагере определяется на основании утвержденных программ спортивной подготовки.

Таблица № 6.2.2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)

					(лет)		(лет)		(лет)		
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Таблица № 6.3

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями "стипль-чеза"	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

VII ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Нормативные документы:

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (Зарегистрирован 03.03.2023 № 72523)
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 996 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" (Зарегистрирован 16.12.2022 № 71593)
5. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Методическая литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
2. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки– М: Физкультура и спорт, 1977. –271 с
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов. физической культуры. – М: Физкультура и спорт, 1991 г.–543 с
5. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977 г.
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М: Физкультура и спорт, 1983 г.
7. Зеличенко В.Б. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора–М: Терра-Спорт, 2000 г.
8. Попов В.Б.Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001 г.
9. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М. Физкультура и спорт, 1986 г.
10. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей. – М: Физкультура и спорт, 1987.
11. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М: ВНИИФК,

1995. –38 с

12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать – М: ООО «Издательство АСТ», 2003. –863 с

13. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003. –86-89 с

14. Чеснокова Н.Н. Никитушкин В.Г. Лёгкая атлетика учебник. – М: Физическая культура, 2010. –448с

15. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физ. культуры- М: Физкультура и спорт, 1987. –128 с

16. Жилкин А.И.Теория и методика легкой атлетики. Учебник Издательство: Академия (Academia) Серия: Высшее профессиональное образование.2013.–464 с

17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2004. – 480 с

18. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – Академия, 2007. –208 с.

19. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2006. –528 с

20. Туревский И.М., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2003. –320 с

21. Методические рекомендации Центра развития лёгкой атлетики ИААФ 2016.

Перечень интернет – ресурсов

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
4. http://www.iaaf.org/ - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. http://www.european-athletics.org/ - Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. http://www.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетики
7. http://rusathletics.info - Всероссийская федерация лёгкой атлетики