

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза  
Михаила Андреевича Макарова»**

Принята на заседании педагогического совета

от «26» июня 2023г.

Протокол № 03

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «Спортивная школа  
имени Макарова»  
Э.В. Антонов  
2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «легкая атлетика»**

Авторы составители:  
Федоровская Т.С.  
Жидеев Е.Г.

Возраст обучающихся: 9 лет

Срок реализации программы:

начальная подготовка – 3 года;

тренировочный этап – 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

г.Белово, 2023

<b>I. Общие положения</b>	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спорт. подготовки	4
Продолжительность этапов спортивной подготовки и их групповой состав	4
Тренировочный процесс, его объемы, режим и предельные нагрузки, объем индивидуальной работы	5
Показатели, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	9
Годовой учебно-тренировочный план	10
Календарный план воспитательной работы	12
Планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте	14
Планы инструкторской и судейской практики	16
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III. Система контроля	21
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для этапов	22
IV. Рабочая программа по виду спорта	25
V. Особенности осуществления спортивной подготовки	58
VI. Условия реализации программы	58
Перечень информационного обеспечения	63

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке легкой атлетика с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России «16» ноября 22 года № 996 (далее –ФССП).

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, участие в спортивных соревнованиях.

Настоящая программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебно-тренировочных занятий, согласно с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г.; Приказ Минспорта РФ №634 от 03.08.2022 года «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

В основу Программы положены федеральные стандарты спортивной подготовки по виду легкая атлетика, нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке, научные и методические разработки по легкой атлетике, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа предназначена для спортсменов, проходящих спортивную подготовку (далее спортсмены) в группах начальной подготовки, тренировочных (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства.

Программа является нормативным локальным актом, предназначенным для тренеров-преподавателей, регламентирующим учебно-тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Легкая атлетика является одним из основных и наиболее массовых видов спорта включающая бег, ходьбу, прыжки и метания, которые в свою очередь объединяются в следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта легкая атлетика, содержащих в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – Бег на короткие дистанции); слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – Бег на средние и длинные дистанции); слово «ходьба» (далее – Спортивная ходьба); слово «прыжок» (далее – Прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – Метания); слово «борье» (далее – Многоборье), определяются в Программе.

Программа рассчитана для спортивной школы, состоящий из трех лет обучения в группах начальной подготовки, из пяти лет – в тренировочных группах, в группах совершенствования спортивного мастерства, при условии положительной динамики спортивных показателей.

С учетом специфики вида спорта легкая атлетика комплектование групп спортивной подготовки осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, а также при соблюдении необходимых мер безопасности.

Минимальный возраст, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе начальной подготовки 9 лет. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап начальной подготовки зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), выполнившие норматив по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы НП. Продолжительность этапа – 3 года. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

*Основные задачи этапа:*

- 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.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).** Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, проявивших способности к легкой атлетике, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и

выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке  
Продолжительность этапа – 5 лет.

*Основные задачи этапа:*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших подготовку в тренировочных группах и выполнивших норматив для зачисления в группу (Приложение №3). Продолжительность этапа без ограничения, при условии положительной динамики спортивных показателей.

*Основные задачи этапа:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

В программе предложен годовой тренировочный план, рассчитанный на 52 недели, в котором учтены основные формы осуществления спортивной подготовки, такие как:

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

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта легкая атлетика допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2

#### 4. 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
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	14	18	20
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1040
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312	360

В программе для каждой возрастной категории обучающихся определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам. Методы и средства, применяемые, при обучении зависят от состава группы и от периода занятий.

#### 4.1 Объем тренировочного процесса

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	66	58	28	21	17
Специальная физическая подготовка (%)	4	8	20	26	27
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	10	12	14
Техническая подготовка (%)	30	34	42	46	50
Тактическая, теоретическая,	14	17	18	22	18

психологическая подготовка (%)					
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3	4	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	4	4	6

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Начиная с тренировочных групп третьего года обучения недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана, определенного данной учебной группы.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час). Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов, в учебно - тренировочных группах – 3 академических часов, в совершенствовании спортивного мастерства- 4 часов.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Подготовка проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на этап начальной подготовки дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой спортивной подготовки нормативы.

Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями работы отдельного тренера.

Составной частью тренировочного процесса, его продолжением являются тренировочные сборы, обеспечивающие его круглогодичность, подготовку к соревнованиям и активный отдых (восстановление) спортсменов.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия;

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

#### 5.1. Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и или специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	-	-	До 10 суток



2.3	Мероприятия комплексного медицинского обследования для	-	-	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-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

## 5.2 Объем соревновательной деятельности.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих

видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

#### 6. Годовой учебно- тренировочный план.

Тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым планом длительностью 52 недели. Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

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.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
<i>Бег на короткие дистанции</i>					
Общая физическая подготовка	237	296	220	238	220
Специальная физическая подготовка			205	244	273
Техническая подготовка	47	77	181	244	270
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	21	66	93	120
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская	3	10	14	42	65

практика					
Восстановительные мероприятия, медицинское обследование	7	10	40	73	90
Контрольно-переводные испытания	2	2	2	2	2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
<i>Бег на средние и длинные дистанции</i>					
Общая физическая подготовка	237	296	296	361	210
Специальная физическая подготовка			120	155	270
Техническая подготовка	47	77	150	189	231
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	21	65	95	137
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	10	30	52	75
Восстановительные мероприятия, медицинское обследование	7	10	65	82	115
Контрольно-переводные испытания	2	2	2	2	2

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Зачисляются на этот этап учащиеся образовательных школ, желающие заниматься легкой атлетикой и имеющие письменное заключение спортивного врача, разрешающее тренировочные нагрузки.

Тренировочный этап или этап спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод

по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства по своему характеру, средствам, методам и организации занятий отражает характер работы в командах высших разрядов.

Зачисление юного спортсмена, желающего освоить программу по виду спорта, осуществляется на основании письменного заявления одного из родителей/законного представителя на имя директора спортивной школы при наличии, как было уже отмечено выше, заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям. Дальнейшая принадлежность его к данной спортивной школе, свидетельствующей о прохождении им спортивной подготовки, определяется наличием приказа о зачислении.

Зачисление спортсмена на определенный этап спортивной подготовки и перевод в группу следующего производится по приказу директора спортивной школы. Не выполнившим требования предъявляемые программой спортивной подготовки, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе. Спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в другую группу следующего тренировочного года, по решению тренерского совета в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока при персональном разрешении врача.

#### 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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 судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-	В течение года

		<p>преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства 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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, 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.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

#### 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и метода, включенных в перечни субстанций и методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийским антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными организациями.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков для спортсменов и персонала спортсменов;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по

	нарушение антидопинговых правил»		тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одна из важнейших задач СШ – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.



Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса теннисистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения легко атлетики. Инструкторская практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

#### Тренировочные группы.

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;

- овладение терминологией и применение ее на занятиях;

- овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;

- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;

- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;

- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований.

#### Совершенствование спортивного мастерства.

Первый год: проведение занятий по легкой атлетике с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки, составление рабочих планов, конспектов занятий, положения о соревнованиях, практика судейства на соревнованиях в спортивной школе на городских соревнованиях. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

Второй год: проведение учебно-тренировочного занятия по тактической подготовке, составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки, документации для работы спортивной секции в коллективе физической культуры. Составление положения о соревнованиях города, практика судейства по основным обязанностям членов бригады судей, организация и проведение соревнований в коллективе, городе.

Третий год: проведение тренировочных занятий различной направленности, индивидуальных тренировок с учетом игровых функций спортсменов, разбор игры, система записи игр – на спортсменов младших возрастов своей спортивной школы. Организация и проведение соревнований внутри спортивной школы, городе, практика судейства на городских и областных соревнованиях.

### План инструкторской и судейской практики

Этап	спортивной	Мероприятия	Сроки	Рекомендации по проведению
------	------------	-------------	-------	----------------------------

ПОДГОТОВКИ		проведения	мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятий
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных

			спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
--	--	--	---

#### 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена (спортсмена до исходного уровня). Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности спортсмена можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств. Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовки.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др. Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушения тренера, самовнушения, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез и др.), электростимуляция и др. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его. Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки;
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
5. Применять упражнения на расслабление и массаж;
6. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года	

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

#### 11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

#### 11.2. 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 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 и втором году;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### 11.3. 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 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 «первый спортивный разряд» 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 этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее-тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 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	Кол –во 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	135
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	Кол –во 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 пресеченной местности)	мин.,с	не более		не более	
			Без учета времени		16.00	17.00

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года	
			мальчики	девочки
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				
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. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – третий юношеский- первый юношеский.	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – третий спортивный- первый спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года	
			мальчики	девочки
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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
2. Для спортивных дисциплин 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.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД «КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА»			



#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»**

Рабочая часть программы определяет содержание учебного материала по основным предметным областям, его преемственность и последовательность по этапам (периодам) и годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для достижения запланированного спортивного результата необходимо повышение специальной работоспособности спортсмена, которое зависит от его состояния и поведения. Наиболее важная задача в управлении тренировочным процессом – организация комплекса управляющих воздействий на спортсмена, эффективно влияющих на его работоспособность, повышение оперативности управления на основе своевременной коррекции тренировочного процесса. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек на всех этапах такой подготовки:

1. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

2. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

3. Неуклонный рост объема средств ОФП и СФП, ТП соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки.

4. Необходимо обеспечивать преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней тренировки.

5. Следует строго соблюдать принцип постепенности в тренировочном процессе спортсменов.

6. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют его возрастным и индивидуальным возможностям.

7. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

Основываясь на общих закономерностях построения тренировочного процесса, в программе для каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. В процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

##### ***Типы тренировочных занятий***

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

1. *Учебные занятия*, предполагающие усвоение обучающимися нового материала.
2. *Тренировочные занятия*, которые направлены 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-преподавателя.

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

### ***Основная форма тренировочных занятий***

#### *Общие черты структуры тренировочного занятия*

Правильно выбранная структура тренировочного занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки спортсменов.

Если учитывать, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, то можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для тренировочного занятия легкой атлетики. Однако тренер должен творчески подходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

#### *Задачи подготовительной части занятия:*

1. Организация группы (привлечение внимания спортсменов к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- б) игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой;
- г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

#### *Задачи основной части:*

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (на пример, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- а) для овладения и совершенствования техники;

- б) развития быстроты и ловкости;
- в) развития силы;
- г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) переменный;
- г) интервальный;
- д) игровой;
- е) круговой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы спортсмены смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока.

*Заключительная часть.*

Чтобы создать условия для перехода спортсменов к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

*Задачи заключительной части:*

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма спортсменов.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) легкодозуемые упражнения;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени урока.

### ***Основные методы тренировки***

При обучении технике движений и ее совершенствовании используются методы выполнения упражнений по частям и в целом, с объяснением, анализом и самоанализом, показом, демонстрацией и самостоятельными заданиями.

При развитии и совершенствовании, как физических качеств, так и двигательных навыков, применяются следующие методы: Повторный (основной), переменный, интервальный, круговой и непрерывный, равномерный и переменный.

При развитии специальной выносливости в повторном методе учитываются пять компонентов: длительность и интенсивность, интервалы отдыха форма отдыха, число повторений.

Переменный метод предусматривает чередование скорости бега, длины отрезков и разбега в прыжках, величины и формы отягощения, облегчения, интенсивности выполнения упражнений.

В скоростно-силовой подготовке применяются методы динамических усилий и методы максимальных усилий при выполнении упражнений с отягощениями.

При совершенствовании в технике видов (при построении нового ритма движений) используется структурный метод. Этот метод предусматривает совокупность приемов

воздействия на опорно-двигательный аппарат. Приемы – облегчение и утяжеление условий выполнения соревновательного и специальных упражнений.

При параллельном совершенствовании техники и физических качеств используется метод сопряженных воздействий. Величина отягощений не искажает технику выполнения основного упражнения в целом или отдельных элементов.

Вариативный метод чередования нагрузок от малых до максимальных и превышающих воздействий в отдельных упражнениях, тренировках, недельных циклах и микроциклах, а также последовательности упражнений применяется для получения наибольших реакций организма и управления спортивной формой спортсмена.

Круговой метод – поочередное выполнение серии из 6-12 различных упражнений с минимальным отдыхом между ними и 3-5 – кратное повторение этой серии с большим интервалом между ними для восстановления.

Круговая тренировка в группах начальной подготовки, в зависимости от поставленных задач, выполняется в трех режимах:

1. Каждый спортсмен выполняет на «станции» установленное количество повторений и без паузы переходит к следующей «станции». Задача – в установленный промежуток времени пройти как можно большее количество кругов и «станций». Время выполнения 12-15 минут.

2. Тренировка без пауз в строго установленный промежуток времени, с точно определенным количеством повторений. Измеряется время прохождения одного круга. Количество кругов в одном занятии увеличивается постепенно с 2 до 4.

3. На каждой «станции» упражнения выполняются «до отказа». Используется следующий принцип определения нагрузок:

1 неделя – максимальное количество повторений – 1 раз x 2 круга x 2 серии;

2 неделя – максимальное количество повторений – 2 раз x 2 круга x 2 серии;

3 неделя – максимальное количество повторений – 3 раз x 3 круга x 2 серии.

При подготовке к соревнованиям применяется интервальный метод с установлением определенных интервалов времени между тренировками, забегами, попытками.

### **Рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузках**

#### *Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях*

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- а) изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- б) количеством повторений;
- в) уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- г) увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- д) усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- е) использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия – значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т.п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений.

Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений.

В каждой занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности спортсмена. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую).

*Облегченные методы* (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

*Оптимальные методы* тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности спортсмена.

*Жесткие методы* тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма.

Для того чтобы не допустить перегрузок спортсменов, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях, микроциклах). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

## **Рекомендации по планированию**

### ***Планирование тренировочной программы***

Одной из важнейших обязанностей тренера-преподавателя является планирование тренировочной программы спортсмена. При традиционном долгосрочном планировании тренер обычно делал упор на то, чего бы спортсмен хотел достичь в плане участия в соревнованиях в какой-то конкретный год, и соответственно делил это год на несколько периодов, структурируя год в зависимости от необходимости подготовки к этим соревнованиям. Структура в занятиях и периодизация различных видов деятельности необходима, однако они должны отражать этап развития спортсмена, а не нужды подготовки к соревнованию.

Первое, что тренеру нужно сделать при планировании тренировочной программы, это определение этапа развития спортсмена, а для этого нужно учесть его хронологический, биологический возраст и тренировочный стаж.

Основная цель любого плана – удовлетворение долгосрочных потребностей спортсмена.

У спортсменов, находящихся на этапах специализации, упор делается также на подготовке спортсменов к самым важным соревнованиям сезона, с тем, чтобы они были полностью готовы и находились в таком физическом и психологическом состоянии, чтобы выступить на прежде недостижимом уровне.

Планирование на год или сезон начинается с обратного отсчета. Тренер и спортсмен определяют, сколько у них имеется время на подготовку, а затем планируют то, чего они хотят достичь к концу этого периода. Это могут быть крупные соревнования предстоящего сезона, однако если спортсмен находится на этапе комплексного развития или развития по группам видов, тренер должен всегда помнить, что в году может быть только один «пик». Следующая задача – обратный отсчет по всем тренировочным периодам и до самого начала тренировочного года. Все планы должны быть простыми и гибкими, поскольку план будет меняться в зависимости от достижений спортсмена и совершенствования знаний и опыта тренера-преподавателя.

### ***Периодизация***

Время, имеющееся у спортсмена и тренера-преподавателя на тренировку, можно разделить на специфические периоды. Этих периодов нужно придерживаться независимо от

того, сколько имеется времени: полный год, полгода, двенадцать недель или другое количество. В любой тренировочной программе выделяется три основных периода, составляющих большой цикл (макроцикл): подготовительный период, соревновательный период, переходный период.

#### *Подготовительный период*

Это первый и самый длинный период любой тренировочной программы. В этот период спортсмен постепенно переходит от общей к специфической подготовке. Основная цель этого периода, как уже предполагает его название, – подготовка спортсмена к соревновательному периоду. Общую тренировку можно охарактеризовать как основу «тренировки в подготовке к тренировке», и у спортсмена с небольшим тренировочным стажем она может занимать половину, если не больше, всего плана подготовки, участия в соревнованиях и переходного периода. Общая физическая форма развивается за счет постепенного роста объема тренировки. Эта общая физическая форма позволит спортсмену выполнить в дальнейшем более интенсивную специфическую тренировку без травм. Объем должен увеличиваться не по прямой линии, а постепенно, делая шаг за шагом, чтобы дать время на восстановление, адаптацию и гиперкомпенсацию работоспособности.

Начало подготовительного периода, когда проходит базовая тренировка, – это самое лучшее время для овладения новой техникой или модификации уже освоенных навыков. Во время занятия техническая подготовка всегда должна проводиться в то время, когда спортсмен еще не устал, поэтому ее нужно проводить до начала тренировки по общей физической подготовке. За общей подготовкой следует специфическая. И именно здесь растут и объем, и интенсивность тренировок. У тех, кто занимается спортивной ходьбой и бегом, к этому времени число километров или миль достигает самых высоких значений. На этапах специализации тренировки становятся более специфическими, соответствуя выбранному спортсменом виду, и тренировка, нацеленная на совершенствование формы, теперь делает упор на те энергетические системы, которые используются в данном виде легкой атлетики.

#### *Соревновательный период*

Во время соревновательного периода объем тренировки постепенно снижается, а интенсивность возрастает. В силовой подготовке используются более тяжелые веса, но делается это гораздо реже. Скорость ходьбы, бега, прыжков и метаний должна быть выше, но с более длительными периодами восстановления. Тренировка во время этого периода в основном ориентирована на специфику соревнования. Однако в течение этого периода нельзя забывать о выносливости, поскольку необходимо заниматься тренировкой на выносливость столько, чтобы спортсмен мог сохранять необходимый уровень выносливости во время соревнования.

Тренировочные нагрузки должны быть достаточно высокими, чтобы улучшать физическую подготовленность спортсмена, и достаточно легкими, чтобы поддерживать энтузиазм спортсмена и высокий уровень энергии для соревнования. Такая спортивная форма должна быть на самом высоком уровне на последнем этапе соревновательного периода.

#### *Переходный период*

Переходный период наступает в конце периода спланированной тренировки, и его можно представить как «активный отдых». Основная цель переходного периода заключается в том, чтобы дать спортсмену возможность восстановиться – умственно и физически – от тренировочных нагрузок подготовительного и соревновательного периодов. Спортсмену нужно предложить выполнять различные упражнения с низким объемом и низкой интенсивностью, и сменить обстановку проведения тренировок. Изменения должны быть разнообразными и давать спортсмену возможность вернуться к тренировкам свежим и готовым возобновить подготовку в следующем сезоне. Переходный период также является полезным временем для тренера-преподавателя и спортсмена для оценки того, что достигнуто, и составления планов на будущее.

#### ***Тренировочный микроцикл***

Тренировка планируется по дням на основе недельного (или с другим числом дней) цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причем не столько за счет свободных дней, сколько за счет

целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных работ. В настоящее время спортсмены тренируются 5-7 раз в неделю.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле разных занятий. Так, для совершенствования техники далеко не безразлично, что выполнялось в тренировочном занятии накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при максимальных усилиях, то в следующий день работать над улучшением техники не следует, поскольку это неэффективно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд дает положительные результаты.

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

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в занятие, 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. Подчеркиваем, что преимущественная направленность определяет основную задачу; кроме нее в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи, но внимание спортсмена, его возможности лучше сосредоточить на чем-либо одном, главном в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна расплываться.

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

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.
2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях.
3. Воспитание быстроты в кратковременной работе.
4. Воспитание быстроты в продолжительной работе.
5. Воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня.
6. Воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня.
7. Воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.
8. Воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности.
9. Воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.
10. Воспитание выносливости в работе большой мощности.
11. 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 – 3 занятия, равномерно расположенных в неделе; 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 и быстроты.

Оптимальная повторность по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями, уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Также и прыжковые упражнения, столь полезные

при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь 3 раза в неделю, если положить штангу на плечи. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять бегуном подряд 3-4 дня зимой на снегу или летом на песке. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности – в других, и активном отдыхе - в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются 1-2 раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность – два раза, а для активного отдыха большей частью 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 тренировочных занятий, прикидок или соревнований, а также дней отдыха на протяжении микроцикла должно быть постоянным в течение продолжительного времени. Это создает привычный режим, обеспечивающий высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

При пропуске 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 определенным дням недели.

Приступая к построению микроцикла, тренер должен распределить по дням все, что он включил в план тренировки на данный этап. Прежде всего тренировочные занятия, исходя из их 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 2-3 раза в день, то аналогично записывается содержание утренней, дневной и вечерней тренировки.

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

Установленный 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 месяца в соревновательном).

В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняются, но средства и методы разнообразятся, а объем и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка.

После того как задачи для 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 тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объема; на другом – увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трех микроциклов, а четвертый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла многократно повторяются, но всякий раз на несколько более высоком уровне по нагрузке. Такое изменение нагрузки может быть и при двухцикловых повторениях: первый – с очень большой нагрузкой, второй – с облегченной.

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



Вполне допустима и другая, более сложная динамика в содержании и нагрузке 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 тренировочные и соревновательные.

Тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы. Соревновательные циклы направлены на обеспечение наилучшей подготовки к определенному состязанию.

Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной и многолетней тренировки. Есть все основания считать микроцикл основным конструктивным элементом в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

#### ***Модели недельных циклов***

1. Втягивающий микроцикл – ОФП-1 (общая физическая подготовка без использования средств избранной дисциплины);

2. Базовый микроцикл – ОФП-2 (общая физическая подготовка с использованием средств избранной дисциплины);

3. Специализированный микроцикл – СФП (специальная физическая подготовка – развитие двигательного потенциала спортсмена в сочетании с технической подготовкой);

4. Специализированный микроцикл – ТП (техническая подготовка – совершенствование технического мастерства);

5. Соревновательный микроцикл – СП (соревновательная подготовка – достижение спортивных результатов в определенные сроки).

Тренировочное занятие по планам данного микроцикла заканчивается выступлением в соревнованиях. Соотношение специальных упражнений и число повторений зависит от задач и масштаба соревнований: небольшие, средние, крупные. Дни тренировочных занятий и разминок планируются от дня соревнований в обратном порядке. Основная задача заключается в подведении самочувствия и специальной работоспособности за счет индивидуального выбора средств микроцикла (ТП) до оптимального уровня. Разминка накануне дня соревнований имеет существенное значение для создания устойчивого состояния спортсмена, лучшей работоспособности организма и как настройка на следующий день.

В зависимости от итогов выступления и календаря соревнований могут планироваться одна или две недели технической подготовки, а затем СФП небольшого объема, что является специальной подготовкой к следующим соревнованиям.

Пример Плана схемы годичного цикла приведены в Приложениях 6-12

#### **Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими и психологическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль со стороны тренера, врача и психолога за состоянием здоровья спортсмена высокого класса. Средства получения информации различны, и сопоставление данных полученных этими специалистами вкупе с биохимическим контролем, дает полное и объективное представление о состоянии здоровья спортсмена, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения в него определенных изменений.

Такой совокупный контроль называется - врачебно-педагогическим, и является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья спортсмена, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся и своевременное выявление признаков

утомления;

- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание ТС и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время ТС;
- наблюдение и контроль за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем; участие в планировании тренировочного процесса;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль должен осуществляться;

- Углубленное медицинское обследование (УМО) – в начале и конце учебного года в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Оцениваются состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По показаниям УМО вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки – уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

- Этапное комплексное обследование (ЭКО) – основная форма, используемая для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности и оценки эффективности системы подготовки. Этапные обследования 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности (ЧСС, АД, ортоклинопробы, ЭКГ, тремография и т.д.).

- Текущее обследование (ТО) – проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена эффективности применяемых средств восстановления.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства наряду с контролем состояния здоровья, уровня функциональной подготовленности спортсмена врачу необходимо вести санитарно-просветительскую работу.

Спортсмен должен знать:

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов, значении витаминов;
- о заболеваниях связанных с длительными и систематическими занятиями спортом, профилактики этих заболеваний;
- о типовых травмах, причинах возникновения травм, профилактика, оказание первой помощи, особенности спортивного травматизма
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этим состоянием.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом возрастных и психофизиологических требований – сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Наряду с этим, необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у юношей являются: аэробные возможности организма после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности (стимулирующие воспитание специальной выносливости) – возраст 15-17 лет, анаэробно-апататный (стимулирующие воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей; максимальная интенсивность до 15-20сек) механизм энергообеспечения – возраст 16-18 лет. У девушек сенситивные периоды

формирования физических качеств наступают приблизительно на год раньше.

Педагогический контроль осуществляется силами тренера с использованием следующих методов:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;

- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседа);

- тестирование предполагает использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятия мышечной. Суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, ЧСС, АД,

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может быть самоконтроль, спортсмена – система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической (ведение дневника).

Данные врачебно-педагогического контроля, а также самоконтроля дают основания утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать выводы о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебно-педагогический контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований (медицинское, психологическое, биохимическое, педагогические наблюдения) помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов. Дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объем, интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

## **Программный материал для практических занятий**

### ***Физическая подготовка спортсмена***

К разным видам легкой атлетики предъявляются разные требования по физической подготовке. Физическая подготовка марафонца, несомненно, отличается от физической подготовки толкателя ядра.

Для того, чтобы у всех спортсменов был создан фундамент физической формы, на основании которого можно было бы позже развивать специальную физическую подготовленность, необходимую для конкретного вида, тренер должен понять характеристики пяти составных элементов (выносливость, Скорость, сила, гибкость, координация и способы их развития. Все компоненты физической подготовки способствуют общей физической форме, а понимание их взаимоотношений позволяет тренеру-преподавателю планировать тренировку более эффективно.

#### **Развитие выносливости**

Самые важные виды выработки выносливости с использованием ходьбы и бега это: постоянная тренировка, интервальная тренировка.

*Постоянная тренировка* просто означает ходьбу, бег или занятия иными видами тренировки без отдыха. Постоянную тренировку можно использовать для выработки общей выносливости, специальной выносливости и для восстановления. Обычно такое занятие проводится не на дорожке, и в ходе ее возможно разнообразие заданного темпа, места проведения и беговой поверхности. Пробежки могут быть короткими, средними или длинными, однако необходимо помнить, что понятия «длинные» и «короткие» соотносятся с этапом развития спортсмена и уровнем его физической готовности. Одна и та же дистанция может быть короткой для одного спортсмена и длинной для другого. Еще один вид постоянной тренировки, к которому можно прибегать круглый год, это фартлеки, где спортсмен «играет» с

разными скоростями или ритмом бега.

*При интервальном занятии* вся дистанция или вся тренировочная нагрузка разбиваются на небольшие повторяемые серии. При ходьбе или беге заранее задаются параметры темпа, дистанции и отдыха/восстановления. Обычно такое тренировочное занятие проводится на дорожке, но можно использовать и парк, травяное покрытие – что и где угодно. Интервальную тренировку можно разделить на два основных вида, в зависимости от темпа или ритма бега: экстенсивная и интенсивная. Если основное внимание в ходе тренировки должно уделяться общей выносливости, то используется экстенсивная интервальная тренировка; когда вырабатывается специальная выносливость в каком-либо виде, используется интенсивная интервальная тренировка.

Тренировочные нагрузки обычно определяются следующими параметрами:

- ✓ Объем может исчисляться дистанцией (м, км, мили), или временем (сек., мин., часы), или числом повторов, или числом серий повторов
- ✓ Интенсивность, а это темп, ритм или скорость бега (мин/км, мин/миля, сек. на 400 м круг по стадиону и т.д.)
- ✓ Отдых/восстановление – это время или интервал между различными повторениями или сериями повторений (сек., мин. или дистанция).

#### Развитие общей выносливости

Общая выносливость вырабатывается главным образом с помощью постоянных, экстенсивных повторений и фартлека. Используемый в обоих случаях темп должен основываться на беговом ритме спортсмена. Эта методика должна использоваться в течение всего года, с использованием приведенных ниже рекомендаций и помня о том, что постоянный тренировочный бег нужно также использовать в течение года для восстановления:

- ✓ Медленный непрерывный бег (цель: восстановление); Темп: легкий ритм. Объем: до 30 минут; Отдых: нет
- ✓ Медленные забеги на длинную дистанцию (цель: общая выносливость); Темп: ритм марафона и медленнее; Объем: 60-150 минут; Отдых: нет
- ✓ Непрерывный бег на среднюю дистанцию (цель: общая выносливость); Темп: ритм от полу-марафона до марафона; Объем: 30-60 минут; Отдых: нет
- ✓ Постоянные быстрые забеги (цель: общая выносливость); Темп: ритм как на 20км или полу-марафоне; Объем до 10-45 минут; Отдых: нет
- ✓ Экстенсивная тренировка с повторениями (цель: акцент на аэробную выносливость); Темп: ритм бега на 3000м – 10 000м; Объем: возрастает вместе с дистанцией; Отдых: зависит от отдельных забегов в занятии (см. пример занятия).
- ✓ Фартлек (цель: аэробная и лактатная выносливость); Темп: ритмичная «игра со скоростью»; Объем: 10-45 минут, повышается с дистанцией соревнования; Отдых: отсутствует, и более легкие участки спортсменов все равно должен пробегать активно.

В приложении №2 приведены методы развития общей выносливости

#### Развитие выносливости в конкретном виде

Выносливость в каком-либо конкретном виде главным образом вырабатывается за счет интенсивных повторений; основное внимание ей уделяется после того, как спортсмен вступит на этапы специализации или высшего мастерства. Используемый здесь темп – это обычно беговой ритм спортсмена в этом виде, однако, вблизи от соревновательного сезона во время периода соревнований, основываться он должен на целевом времени дистанции соревнования.

Интенсивные повторения, именуемые «ацидозной тренировкой», приводят к высокой концентрации кислоты в организме, поэтому к этому методу следует подходить с осторожностью – если вообще стоит прибегать к нему в отношении юных спортсменов.

*Интенсивная тренировка с повторениями* (Цель: выносливость в конкретном виде); Темп: Зависит от темпа в конкретном виде; Объем: увеличивается в зависимости от длины дистанции; Отдых: зависит от приложенных обучающимся усилий во время данного занятия

Имея четкое представление о том, что входит в компонент «выносливости» общей физической подготовки, опытный тренер может обеспечить удовлетворение потребностей

своих спортсменов в выносливости, которая будет соответствовать их возрасту, уровню зрелости и этапу спортивного развития.

В приложении №3 методы воспитания специфической выносливости.

#### Развитие скорости

Развитие скорости связана с развитием навыка выполнения всех приемов в более быстром темпе. Для развития скорости навык нужно регулярно тренировать в максимальном – или близком к максимальному – темпе. К примеру, максимальная скорость бега вырабатывается с помощью забегов на короткие дистанции с приложением максимальных усилий. Вероятно, самым основным упражнением для развития максимальной скорости являются «летучие 30-ки», т.е. спринт с максимальным приложением усилий на 10м, 20м, 30м или даже 40м. Самая распространенная дистанция для старших спортсменов – это 30м, поэтому упражнение и называется «летучие 30-ки».

Тренер размечает зону ускорения длиной в 30м и зону максимальной скорости длиной в 30м, с учетом места для выбега с контролируемым замедлением бега длиной 30 м, как это показано на схеме. Навык движения на скорости, как и все остальные, нужно практиковать до того, как спортсмен устанет. По этой причине время восстановления между повторениями и сериями должно быть достаточным для восстановления после любой усталости. В этом упражнении, где упор делается на энергетическую систему АТФ-СР, время восстановления между повторениями должно составлять от 2 до 3 минут, а между сериями – 5 – 8 минут.

Поскольку выполнение этого упражнения требует интенсивных усилий и концентрации для достижения максимальной скорости, в серии не должно быть больше 3 повторений. Тренер может проводить «летучие 30-ки» в течение всего занятия, например 3 x 3 «летучие 30-ки» (макс.) [2' и 5' – 8'] или части занятия, при условии, что это будет начало занятия, когда спортсмен еще не устал, например, 2 x 2 «летучие 30-ки» (макс.) [2' и 5'], прежде чем перейдет к другим упражнениям.

#### Развитие силы

Силовая тренировка (в преодолении и сопротивлении) и развивает силу. Если наблюдается увеличение мышечной массы в результате тренировки, это называется гипертрофией.

Мышечная гипертрофия больше ассоциируется с тренировками на развитие максимальной и реактивной силы, чем силовой выносливости. Когда силовая подготовка прекращается, закон обратимости показывает, что некоторая часть силы теряется, и мышечная масса может уменьшиться. Уменьшение мышечной массы называется атрофией. Мышечная атрофия является прямым следствием низкой двигательной активности или ее отсутствия и может возникать в период восстановления после травмы.

Максимальная сила лучше всего развивается за счет упражнений, которые включают небольшое количество повторений с большим сопротивлением и нагрузкой. Мощность развивается за счет быстрых повторов с использованием соответствующих отягощений, а силовая выносливость развивается при использовании большого количества повторов с маленьким сопротивлением. Реактивная сила развивается с помощью упражнений, которые используют такие SSC, как подскоки. Тренер может объединить все эти средства в единую силовую программу, а в разных видах эти комбинации будут варьироваться.

#### Развитие гибкости

Тренировка гибкости может не снизить риск получения травмы за счет постепенного увеличения диапазона движений сустава, но может помочь выразить силу через оптимальный диапазон движений.

Ограниченная гибкость – это одна из широко распространенных причин плохой техники и результата. Плохая гибкость может также затормозить беговую скорость и выносливость, так как мышцы должны работать более напряженно, чтобы преодолеть сопротивление по отношению к длине эффективного шага.

Тренеры и спортсмены на протяжении многих лет создали много путей и средств для увеличения гибкости. Традиционный, пассивный стретчинг, основывается на ритуале типичной

рутинной легкоатлетической разминки. В течение последних нескольких лет новаторы стали больше использовать активный, динамичный подход к упражнениям для развития гибкости в ходе разминки. Эти более активные, динамичные упражнения называются «упражнениями на мобилизацию» и созданы для подготовки тела к последующей тренировке.

Существует два основных типа деятельности для развития стретчинга:

*Упражнения в ходе разминки для развития гибкости.* Упражнения на мобилизацию должны выбираться для разминки с использованием существующего объема движений (ОД) и готовить тело к будущей деятельности.

*Упражнения на развитие гибкости для улучшения ОД.* Эти упражнения в первую очередь направлены на долгосрочную программу для улучшения ОД сустава или суставов. Эти упражнения могут быть частью заминки тренировочного занятия или отдельным занятием на развитие гибкости.

#### *Развитие координации*

Считается, что спортсмен с хорошей координацией способен не только хорошо выполнять упражнение, но также быстро решать задачу, поставленную в тренировке, или обучаться новому навыку.

Координацию, требуемую для ходьбы, бега, прыжков и метаний, можно развивать с юных лет, после того как в достаточной мере созреет нервная система. Девочки в возрасте от 9 до 11 лет и мальчики от 9 до 13 лет проявляют исключительно высокие темпы обучения в «окне возможностей» для приобретения навыков. Основные упражнения на координацию и навыки, которые заучиваются и приобретаются в этом возрасте, становятся основой для дальнейшего становления мастерства, необходимого для конкретного легкоатлетического вида. Также упражнения остаются важными и в дальнейшем развитии, так как они поддерживают баланс в отношении тех диспропорций, которые создаются специализированной подготовкой.

#### ***Общая разносторонняя физическая подготовка***

Средства общей физической подготовки помогают укрепить здоровье, развить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, совершенствовать общую выносливость и повысить работоспособность, укрепить опорно-двигательный аппарат, улучшить подвижность в суставах и эластичность мышц, общую координацию и согласованность движений.

В качестве средств общей разносторонней физической подготовки применяются:

- для развития общей выносливости – продолжительный равномерный, умеренной интенсивности кроссовый бег. Пульс до 144-160 уд/мин., эстафеты, игры. Бег малой интенсивности. Пульс 120-130 уд/мин.

- для укрепления опорно-двигательного аппарата и общей силовой подготовки – упражнения с различными отягощениями, акробатика, гимнастика, упражнения с отягощениями: для улучшения ловкости и координации движений – спортивные игры, гимнастика, акробатика.

#### ***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка обеспечивает единство скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и на его основе формируется ритмо-скоростная структура двигательных действий спортсмена, строится рациональная спортивная техника. Специальная физическая подготовка достигается с помощью выполнения специальных упражнений: скоростно-силовых, беговых и прыжковых.

Примерные комплексы общеразвивающих, подводящих и специальных упражнений приведены в приложение № 13-15

#### ***Техническая подготовка***

Основная задача – овладение рациональной техникой и ее совершенствование на основе постоянного повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Овладеть современной техникой невозможно при слабой физической и психологической подготовке.

Процесс совершенствования в технике движений проходит через все этапы на

протяжении всех лет тренировки и практически не имеет предела. На каждом новом уровне развития специальных двигательных и психических качеств, техника движений приобретает новое содержание.

Период обучения и начального овладения основами техники охватывает формирование движений в основных элементах соревновательных упражнений.

Педагогические принципы – от главного к второстепенному, от известного к неизвестному, от простого к сложному.

Задача обучения - овладеть основами техники любого упражнения. Для решения задач обучения используются разнообразные специальные и специальные имитационные упражнения, упражнения на сочетание элементов движений.

Приемы овладения техникой:

- следить за рисунком, амплитудой, свободой;
- создать правильный двигательный образ соревновательного упражнения;
- управлять динамикой движения (скорость, темп, ритм);
- развивать функции двигательных и зрительных анализаторов;
- чередовать интенсивность выполнения любого упражнения;
- выполнять упражнения с максимальным расслаблением;
- обучать продумыванию деталей и их связей.

#### ***Методика обучения простым техническим навыкам***

Простой спортивный навык – это то, что спортсмен может выполнить даже при небольшой практике. Легкость в тренировочном процессе обычно является результатом простоты технического навыка.

##### *Метод имитации*

Простая имитация зачастую становится самым лучшим способом обучения спортсменов. Она заставляет спортсмена концентрироваться на том, что нужно имитировать, копировать. «Посмотри сюда... Хочешь попробовать, или нужно еще раз посмотреть?» Если имитация точная, нужно подтвердить: «Да, правильно. Теперь запомни и повторяй». Если требуется небольшая корректировка, следует четко указать, что нужно исправить.

##### *Метод демонстрации – практики – обратной реакции*

На самом деле этот метод представляет собой дальнейшее развитие метода имитации; он включает в себя следующие четыре шага:

- ✓ Обеспечение демонстрации;
- ✓ Выделение времени на практику, тщательное наблюдение;
- ✓ Обеспечение ответной реакции, которая может принимать форму повтора демонстрации;
- ✓ Выделение времени на дальнейшую практику, опять ответная реакция.

#### ***Методика обучения сложным техническим навыкам***

Сложные технические навыки – это действия или движения, которые спортсмен не может легко заучить, используя те методы, которые применялись при обучении простым навыкам.

Существуют разнообразные методы обучения сложным навыкам, и все они тем или другим образом упрощают навык, тем самым делая обучение более легким. Чтобы эффективно выполнять тренерскую работу, нужно уметь оценивать новичков и упрощать навыки, чтобы они соответствовали уровню их подготовленности. И нужно всегда помнить: «Что считается простым для одного человека, может быть сложным для другого».

##### *Формирование сложного навыка – упрощение всего упражнения*

Формирование – это слово, используемое для определения того, как люди учатся что-либо делать. Формирование навыка происходит постепенно.

Формирование можно определить следующим образом:

- ✓ краткое объяснение и демонстрация всего навыка, который нужно будет освоить;
- ✓ использование упрощенного или неполного варианта всего навыка, включая наиболее;

- ✓ важные элементы, которые спортсмены смогут успешно выполнить;
- ✓ возможность повторения упрощенного варианта;
- ✓ постепенное изменение задач, чтобы весь навык после повторов сформировался в приемлемый пример «конечного продукта»;
- ✓ содействие тому, чтобы спортсмены, которые столкнулись с проблемами при формировании навыка, выполняли его в другой, упрощенной форме.

Например: Барьерный бег обычно рассматривается как сложный навык из-за технических правил этого вида и того страха и чувства опасности, которые испытывают новички по поводу преодоления барьера. Самое основное в барьерном беге – это ритмичный быстрый бег. При формировании технического навыка в барьерном беге нужно поощрять такой ритмичный бег, устранять любой фактор страха и вводить технические элементы постепенно.

Ниже приводится возможный вариант последовательного формирования такого навыка:

Этап 1 Спортсмены стартуют от линии, преодолевая 5–6 палок, положенных поперек каждой из дорожек. Палки должны быть расположены таким образом, чтобы каждый спортсмен пробегал по 3 шага между ними.

Этап 2 Палки заменяются на очень низкие препятствия, которые, если их при преодолении собьют, не окажут сопротивления.

Этап 3 Барьеры располагают на самом низком уровне – с маленькими противовесами или без них. Эти барьеры заменяют низкие препятствия.

Этап 4 Высота барьера постепенно повышается, приближаясь к высоте, используемой на соревновании, а барьеры постепенно передвигаются на расстояние, соответствующее возрастной группе спортсменов.

*Создание цепочки в освоении сложного навыка – Дробление навыка на более простые элементы*

Еще один метод обучения сложному техническому навыку заключается в том, чтобы спортсмены сами составили его в цепочку. Сложный навык состоит из ряда простых и отдельных элементов. Каждый из них можно представить себе как одно звено цепи. Простые части или звенья целого навыка осваиваются с использованием методики обучения простым навыкам.

Для того чтобы создание цепочки было эффективным, составляющие ее элементы должны быть по возможности быстрее соединены воедино, чтобы сформировать единый навык. На промежуточном этапе обучения спортсмен может тренировать отдельные элементы навыка, но занятие всегда должно заканчиваться выполнением целого упражнения, сведением воедино всех отдельных его частей.

Например: Если спортсмену техника толкания ядра кажется сложной, ее можно разбить на следующие части:

- ✓ Первое звено – Правильный захват ядра в руке около шеи;
- ✓ Второе звено – Действие толкания от плеча, локтя, кисти и пальцев;
- ✓ Третье звено – Стартовая позиция у задней части сектора;
- ✓ Четвертое звено – Скачок поперек сектора;
- ✓ Пятое звено – Исходная финальная позиция;
- ✓ Шестое звено – Подготовка и выпуск снаряда;
- ✓ Седьмое звено – Восстановление.

Используя метод составления цепочки, можно обучать последовательному выполнению упражнения в прямом порядке с 1 по 7 звено или в обратном порядке – с 7 по 1.

Цепочку можно также составлять не в последовательном варианте; делается это для подчеркивания отдельных элементов или чтобы дать возможность обучающимся испытать чувство успеха уже на ранней стадии обучения. По этой причине толканию ядра обычно учат по схеме выполнения звеньев в следующем порядке: 1, 2, 5, 6, 3, 4, 5, 6, 7.

### ***Основы обучения технике бега***

Беговые виды иногда определяют как не относящиеся к техническим в основном



потому, что бег – это естественный вид деятельности, который кажется относительно простым по сравнению с прыжками с шестом или метанием молота. Однако ни в одном из беговых видов нет ничего простого. Основной упор на скорость или выносливость, продиктованный дистанцией, низким стартом в спринте, передачами в эстафете и наличием барьеров в барьерном беге и стипль-чезе, представляет собой технические требования, к выполнению которых спортсмены должны быть готовы.

Основная цель всех беговых видов заключается в том, чтобы набрать максимальную среднюю скорость и поддерживать ее на протяжении всей дистанции. Чтобы выполнить эту задачу в спринте, спортсмен должен сконцентрироваться на достижении и сохранении максимальной скорости. В барьерном беге задача такая же, но добавляется требование преодоления барьеров. В длинных дистанциях основная задача – распределение усилий.

Технике бега можно обучать путем разъяснения основных элементов, относящихся ко всем видам спринта: реакции стартового ускорения, достижения максимальной скорости и сохранения ее. Так как невозможно тренировать все эти элементы одновременно, используются разнообразные упражнения, направленные на совершенствование этих специфических аспектов.

*Важные моменты:*

- ✓ совершенствование реакции (использование различных стартовых сигналов и стартовых положений, например, лежа, сидя, стоя);
- ✓ увеличение частоты шагов (высоким подниманием колена и сокращением амплитуды маховой ноги);
- ✓ увеличение длины шага (работая над полным выпрямлением опорной ноги);
- ✓ дополнительные упражнения и приемы направлены на постоянное сгибание голеностопного сустава «пальцы ног смотрят вверх», активную постановку стопы на дорожку, прямое положение туловища, мощную, но расслабленную работу рук, широкое использование разнообразных игр, включающих бег и преодоление барьеров.

*Что нужно помнить:*

- ✓ использовать разнообразные упражнения и приемы;
- ✓ максимально сосредоточить усилия в спринте на различных дистанциях;
- ✓ никогда не работать в состоянии усталости на максимальной скорости;
- ✓ большей частью, если не всегда, осуществлять контакт стопы с дорожкой в спринте носком стопы.

Основные упражнения и приемы должны выполняться практически на каждой тренировке, особенно у спринтеров. Они должны выполняться после общей разминки и активных упражнений на мобилизацию и занимать около 10 минут.

Общее количество повторений для различных упражнений в отдельной тренировке должно быть от 15 до 30.

*Основное упражнение 1: достать пяткой ягодицы*

Выполнять упражнение на дистанции 20-30 метров с одним повторением.

*Основное упражнение 3: высокое поднимание колена*

Выполнять упражнение на дистанции 20-30 метров с одним повторением.

*Основное упражнение 2: сгибание голеностопного сустава*

Выполнять упражнение на дистанции 15 метров с одним повторением.

*Основное упражнение 4: высокое поднимание колена с выпрямлением*

Выполнять упражнение на дистанции 20-30 метров с одним повторением.

Примечание: движение стопы должно быть активным, коленный сустав опорной ноги выпрямленный.

*Упражнения первой группы: Комбинационные и вариативные приемы*

- Основные упражнения сначала для одной ноги, затем для второй;
- Высоко поднятое колено – три беговых шага – дотронуться пятками до ягодиц – три беговых шага – высоко поднятое колено и т.д.;

- Высоко поднятое колено – пятками дотронуться до ягодиц – три беговых шага – высоко поднятое колено и т.д.;

- Дотронуться пятками до ягодиц и т.д.

Нагрузка: 1 повторение = 40-60 метров.

*Упражнения второй группы: Комбинационные и переходные упражнения*

- Движение от голени к высоко поднятому колену;

- Переход от высоко поднятого колена к спринту;

- Переход от движения «пятки касаются ягодиц» к спринту;

- Переход от высоко поднятого колена с выпрямлением ноги к спринту.

Нагрузка: 1 повторение – 40-60 метров.

*Упражнения третьей группы: Отработка движения рук*

- Зафиксировать руки на бедрах. Ускоренный бег на дистанции 20 метров, руки держать в том же зафиксированном положении. Опустить руки, затем бег в обычной манере;

- Поднять руки. Ускоренный бег на дистанции 20 метров. Опустить руки, затем бег в обычной манере.

Нагрузка: 1 повторение – 40-60 метров.

*Упражнения четвертой группы: Назад – вперед*

- Бег с ускорением на дистанции 10 метров – затем по инерции 10-15 метров – с ускорением 10 метров – затем по инерции 10-15 метров и т.д.

Максимальное расстояние – до 100 метров.

В приложении №16 приведены игры в помощь обучению технике бега.

### ***Основы обучения технике прыжков***

С первого взгляда четыре прыжковых вида легкой атлетики могут очень отличаться друг от друга. С технической точки зрения они варьируются от относительно простого прыжка в длину, прыжка в высоту, тройного прыжка до чрезвычайно сложного прыжка с шестом. Однако среди прыжков есть целый ряд очень важных общих элементов, понимание которых поможет тренеру-преподавателю, работающему с обучающимися в любом из этих видов.

Основная задача в прыжковых видах или довести до максимума измеряемую длину или высоту легкоатлетического прыжка. В тройном прыжке, конечно, задача в том, чтобы довести до максимума длину трех последовательных прыжков, в то время как в прыжке с шестом последний оказывает помощь спортсмену.

Средства, обеспечивающие последовательность и логику в обучении и формирующие прыжок, используемые в прыжковых видах:

- Отталкивание после бегового разбега;

- Движения в фазе полета;

- Приземление.

*Основные моменты, на которые нужно обратить внимание:*

- Повышенная частота шагов в конце разбега;

- Активная постановка на опору стопы при отталкивании;

- Мощное действие маховой ноги при отталкивании;

- Полное выпрямление голеностопного, коленного и тазобедренного суставов при отталкивании.

*Основные моменты, которых нужно избегать:*

- Снижения скорости в конце разбега;

- Снижения центра массы тела при подготовке к отталкиванию (Большой подсед);

- Торможения шага и контакта пятки с землей при отталкивании;

- Прыжков с места;

- Преждевременного активного упора на фазу полета.

Примечание: знайте, что все прыжковые упражнения включают большую механическую нагрузку на все тело, особенно на стопы ног, голеностопный и коленный суставы. Поэтому избегайте перегрузок.

*Упражнения первой группы: Общие беговые упражнения и приемы*

Все упражнения и приемы, описанные в разделе «Основы бега», имеют большое значение для прыгунов.

*Упражнения второй группы: Специфический бег*

- Бег с ускорением (все виды) – имитация разбега с или без имитации отталкивания;
- Бег с шестом (прыжок с шестом) – включая бег с захлестом голени назад, высоким поднятием колена и бег с ускорением;
- Бег по виражу (прыжок в высоту) – слаломный бег и бег «J» (то есть первая часть по прямой, вторая часть по виражу влево или вправо) с или без имитации отталкивания.

Нагрузка: Упражнение	Дистанция	Повторения	Серии	Уровень нагрузки
Бег с ускорением	20-40 м	2-3	2-3	Высокая
Бег с шестом	20-40 м	3	2	Средняя
Бег по виражу	15-25 м	3-5	2	Средняя

*Упражнения третьей группы: Прыжок (отталкивание и приземление, меняя ноги)*

- Прыжок с места;
- Прыжок с короткого разбега;
- Прыжок с быстрого разбега;
- Прыжок вверх;
- Прыжок на расстояние (например, 5 x 10 прыжков как можно дальше);
- Прыжок на скорость (например, 5 x 10 прыжков на время).

Нагрузка: Упражнение	Дистанция	Повторы	Серии	Уровень нагрузки
Прыжок со старта с места	20-50 м	3-5	2-4	Низкая
Прыжок с короткого разбега	20-40 м	3-5	2-4	Средняя
Прыжок с быстрого разбега	15-30 м	2-4	1-3	Высокая
Прыжок вверх	20-50 м	2-4	1-3	Низкая

*Упражнения четвертой группы: Скачок (отталкивание и приземление на той же ноге)*

Примечание: Скачок создает более высокую нагрузку, чем прыжок. Всегда меняйте ноги при каждом повторе.

- Скачок с места;
- Скачок с короткого разбега;
- Скачок с быстрого разбега;
- Скачки вверх по лестнице;
- Скачки на расстояние или время;
- Ритмичные скачки (например, л-л-л-пр-пр-л-л-л и так далее или л-л-пр-пр-л-л-пр-пр и так далее).

Нагрузка: Упражнение	Дистанция	Повторения	Серии	Нагрузка
Скачок со старта с места	10-15 м	2-4	2-4	Средняя
Скачок с короткого разбега	10-20 м	2-4	2-4	Средняя
Скачок с быстрого разбега	10-15 м	1-3	1-3	Высокая
Ритмичные скачки	15-30 м	2-4	2-4	Средняя

Скачки вверх по лестнице	10-20 м	2-4	1-3	Средняя
--------------------------	---------	-----	-----	---------

В приложении № 17 приведены игры в помощь обучению технике прыжков.

### ***Основы обучения технике метаний***

Каждый из видов имеет ряд ограничений, включая: а) характеристики используемого снаряда (размер, вес и аэродинамические свойства), б) ограничения пространства (сегмент в толкании ядра, длина разбега в метании копья, границы сектора для метаний), с) технические требования, продиктованные правилами, которые оказывают влияние на последовательность движений и делают их едиными. Однако есть ряд очень важных общих характеристик для всех видов метаний, понимание которых поможет тренеру-преподавателю, работающему с обучающимися в любом из этих видов.

Основная задача в метаниях заключается в том, чтобы снаряд пролетел на максимальное расстояние, которое можно измерить.

Для обучения метаниям используется расчлененный метод. Основное внимание должно быть обращено на следующие элементы в том порядке, в котором они приводятся:

- знакомство со снарядом (меры безопасности и хват);
- выпуск (вылет) снаряда с использованием снарядов, летящих вперед;
- финальное усилие;
- выпуск снаряда;
- остановка метателя;
- разбег и разгон снаряда;
- фаза подготовки.

*Основные моменты, на которые нужно обратить внимание:*

- оптимальная скорость во время фазы разбега и разгона снаряда;
- увеличение скорости во время всех фаз – завершение действия должно быть быстрым и контролируемым во время выпуска снаряда;
- полное выпрямление туловища во время выпуска снаряда;
- совершенствование техники с использованием снарядов более легкого веса, чем те, которые используются во время соревнований;
- широкое разнообразие упражнений, снарядов, движений и ситуаций.

*Основные недостатки, которых нужно избегать:*

- ознакомления с соревновательной техникой молодых спортсменов или новичков, не достигших соответствующего уровня физической подготовки;
- использования снарядов неподходящего размера, веса или аэродинамических свойств;
- ознакомления с элементами новой техники до достижения удовлетворительных результатов в уже освоенных элементах;
- использования утяжеленных снарядов для спортсменов, которые пока не укрепили мышцы живота и ног.

*Упражнения первой группы: «Имитация кнут» (метание копья)*

Метания одной рукой легких снарядов

*Варианты:*

- метание с места;
- метание стоя на колене;
- метание с трехшажным ритмом;
- метание с пятишажным ритмом.



Метания двумя руками более тяжелых снарядов

*Варианты:*

- метание в землю;



- метание с позиции сидя;
- метание с позиции стоя на колене;
- метание с трехшажным ритмом.

Нагрузка: Упражнение	Вес	Эффект	Повторения	Серии
Одной рукой с места	1.5-3.0 кг	Сила	5-10	2-4
Одной рукой с 3-шажным ритмом	1.0-2.0 кг	Сила	5-10	2-4
Двумя руками с места	2.0-5.0 кг	Сила	5-30	3-5
Двумя руками с 3-шажным ритмом	2.0-5.0 кг	Сила	5-30	3-5
Одной рукой с места	200-750 гр	Скорость	5-10	2-4
Одной рукой с 3-шажным ритмом	200-750 гр	Скорость	5-10	2-4

*Упражнения второй группы: (толкание ядра)*

Метание вперед и назад через голову

*Варианты:*

- бросок с поворота (смотри бросок назад с подбросом вверх);
- с разными снарядами: набивные мячи, камни, ядра.



*Варианты:*

- от груди;
- со скачком;
- с двух шагов (левый-правый-левый);
- с поворота.



Нагрузка: Упражнение	Вес	Эффект	Повторения	Серии
Бросок вперед / назад через голову	3.0-4.0 кг	Сила	5-10	2-4
Бросок с места / со скольжением / с шагами	5.0-8.0 кг	Сила	5-10	2-4
Бросок с места / со скольжением / с шагами	2.0-6.0 кг	Скорость	5-10	2-

*Упражнения третьей группы: Бросок (метание диска)*



Метания более легких предметов



Метания более тяжелых предметов

*Варианты:*

- в положении сидя;
- в положении с колена;
- фронтальная позиция (смотри выше справа);
- силовая позиция (смотри выше слева);
- бросок с одним поворотом;
- бросок в половину поворота;

- с разными снарядами:

*легкими:* палками, кольцами, камнями, легкими ядрами, легкими камнями, дисками;  
*тяжелыми:* тяжелыми набивными мячами, камнями, ядрами, дисками.

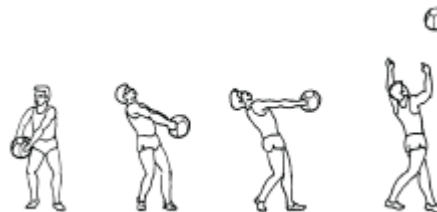
Нагрузка: Упражнение	Вес	Эффект	Повторения	Серии
Упражнения с легкими снарядами	0.8-1.5 кг	Скорость	5-10	2-4
Упражнения с тяжелыми снарядами	1.5-3.0 кг	Сила	5-30	3-5

*Упражнения четвертой группы: Бросок назад с подбросом вверх (метание молота)*

Броски назад двумя руками через плечо

*Варианты:*

- более легкие снаряды;
- более тяжелые снаряды;
- более короткие снаряды;
- с предварительным размахиванием без поворота;
- с предварительным размахиванием и с поворотом;
- с разными снарядами: набивными мячами, камнями, молотами.



Прыжки из положения приседа с выпрямлением

*Варианты:*

- прыжки на высоту;
- прыжки на дальность.



Нагрузка: Упражнение	Вес	Эффект	Повторения	Серии
Упражнения с легкими снарядами	2.0-6.0 кг	Скорость	5-10	2-4
Упражнения с тяжелыми снарядами	5.0-12.5кг	Сила	5-10	2-

В приложении № 18 приведены игры в помощь обучению технике метаний.

### ***Основы обучения технике многоборья***

Многоборья – это соревнования, во время которых спортсмены (спортсмены) должны выполнить беговые, прыжковые виды и метания, объединенные все вместе. Результат спортсмена в каждом виде переводится в очки с использованием зачетных таблиц, очки суммируются или «комбинируются» во время соревнования, чтобы определить результат. Спортсмен с наибольшим количеством очков выигрывает соревнование.

На этапах развития начальной подготовки и «Многоборной подготовки» все спортсмены должны выполнять два – три вида в ходе каждой тренировки. Спортсмены, которые выбирают многоборную группу видов на этапе развития группы видов, должны продолжать выполнять два – три вида в ходе каждой тренировки. По этой причине тренеры и спортсмены часто используют в многоборьях микроциклы продолжительностью 14 дней. Это происходит потому, что 14 – дневные микроциклы позволяют спортсмену тренировать все виды в рамках каждого микроцикла таким образом, который дает соответствующее разнообразие и адаптацию между тренировками.

Обучающимся (спортсменам) – многоборцам не нужна техника чемпионов в каждом виде. Им не нужно быть, например, элитными метателями. Но они должны владеть эффективной и простой базовой техникой в каждом виде. Чем лучше их базовая техника в

каждом из видов, тем лучше будет их окончательный результат. Однако результат определяется по сумме всех видов, и, следовательно, тренер и спортсмен должны всегда соблюдать сбалансированное техническое и физическое развитие всех видов.

### ***Практические занятия***

Предлагаемые в различных типовых недельных микроциклах тренировочные нагрузки рассчитаны для спортсменов I разряда и кандидатов в мастера спорта (17-18 лет).

Для спортсменов 2 разряда (16-17 лет) нагрузки по объему и интенсивности в специальных упражнениях должны быть уменьшены на 20-25%, а для спортсменов 3 разряда (15-16 лет) – на 40-50%. В то же время нагрузки в общеподготовительных упражнениях могут быть увеличены на 20-30%. Беговую нагрузку (по объему) планировать для женщин меньше, чем для мужчин на 10-15%.

#### *Неделя общей физической подготовки (ОФП-1) для бегунов*

1 день	Длительный равномерный кроссовый бег: спринтеры, барьеристы – 40 мин, средневики - 60 мин, стайеры – 90 мин.
2 день	Игра на воздухе (ручной мяч, футбол) – 90 мин.
3 день	Плавание в бассейне. Упражнения на гибкость и расслабление.
4 день	Отдых.
5 день	Длительный равномерный кроссовый бег: спринтеры, барьеристы – 45-60 мин, средневики – 60-70 мин, стайеры – 70-90 мин.
6 день	Игра на воздухе – 90 мин. Упражнения на гибкость.
7 день	Отдых.

#### *Для бегунов на 100-400м*

#### *Неделя общей физической подготовки (ОФП-2)*

1 день	Длинный кроссовый бег 40-45 мин с ускорениями 500-800м 3-5 раз. Прыжковые и общеподготовительные упражнения, силовые упражнения с партнером – 1 час.
2 день	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гибкость. Метание набивных мячей, ядер с различными способами. Бег 150 м 6-10 раз. Ходьба широкими шагами и бег с партнером на спине.
3 день	Кроссовый беге применением прыжковых упражнений и ускорений – 40-45 мин или игры (футбол, регби) на воздухе 90-120 мин. Плавание в бассейне.
4 день	Отдых.
5 день	По программе второго дня.
6 день	Длительный равномерный кроссовый бег – 40-60 мин, общеразвивающие упражнения
7 день	Отдых.

Всего за неделю: ОФП – 8-7 часов, в том числе игры 2 часа кроссовый бег 120-150 мин, ускорения 4,0-5,5 км.

#### *Для бегунов на 100м*

#### *Неделя специальной физической подготовки (СФП)*

1 день	Разминка с набивными мячами и метания, специальные скоростно-силовые упражнения для развития различных групп мышц. Для барьеристов (Б) – упражнения барьериста. Ускорения 80-120м 2-3 раза. Упражнения на быстроту для рук, ног, туловища. Повторный бег 300 и 200м x 2 раза.
2 день	Разминка, упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 80-120м x 3-4 раза. Старты 30м x 10-15 раз (3-6 быстро), бег с ходу 30м x 2-3 раза, 60м x 2-3 раза, 40м x 2-3 раза. (Б) Старты 30м x 6-8 раз, преодоление барьеров сбоку и

	через середину в 5-3 шагов, всего 40-60 барьеров. Упражнения на расслабление.
3 день	Разминка из упражнений на гибкость. Специальные скоростно-силовые упражнения. Повторный бег: 400-300-200м повторить 2 серии. Десятикратные и пятикратные прыжки с ноги на ногу и на одной ноге с 2-6 б.ш. разбега. Всего 100-120 отталкиваний.
4 день	Отдых.
5 день	Разминка, упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 80-120м 3-4 раза. Старты 20, 30, 40м 12-15 раз (3-6 быстро); (Б) Старты 20, 30, 40м, всего 6 раз, преодоление барьеров сбоку и через середину, всего 40-60 барьеров. Упражнения с легкой штангой. Упражнения на быстроту. Метание набивных мячей и ядер. Повторный бег: 200м, 150м и 100м 2 серии. Упражнения на расслабление.
6 день	Кроссовый бег с ускорениями 120м x 6-8 раз – 30 мин. Ходьба и бег с партнером на спине. Прыжковые упражнения, всего 120-180 отталкиваний.
7 день	Отдых.

*Для бегунов на 100м*

*2 вариант неделя специальной физической подготовки (СФП)*

1 день	Упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 120м x 2-3 раза. Старты 20-40м 10-12 раз на технику. С ходу 30-60м 3 раза и 100м. Прыжковые упражнения – 60 отталкиваний.
2 день	разминка с набивными мячами. Ускорения 120м x 2-3 раза. Упражнения на быстроту. Старты 30-60м x 6-8 раз (3-4 раза быстро, в группе). С ходу 60м, 100м по 2 раза. Бег 200м x 2 раза.
3 день	Специальные скоростно-силовые упражнения с партнером на различные группы мышц. Упражнения на быстроту. Повторный бег 200м, 150м, 100м 2 серии (с набеганием на последних 50м). Медленный бег 15-20 мин.
4 день	Отдых
5 день	По программе первого или второго дня.
6 день	По программе второго или третьего дня.
7 день	Отдых.

Всего: медленный бег – 30-20 мин, бег на длинных отрезках 2-1,6 км, на коротких- 1,4-1,0 км, бег с ходу 1,1-0,7 км, старты 40-28 раз. Прыжки 120-160 отталкиваний.

*Для барьеристов СФП и ТП*

1 день	Разминка из специальных упражнений. Барьерный бег с высокого старта, 3-6 барьеров x 6 раз, с низкого старта 6-3 барьеров x 8 раз. Метание ядер, мячей. Бег 150м x 4-3 раза.
2 день	Разминка с партнером. Бег со сменой темпа шагов 100-120м x 6-4 раза. Бег с ходу 50м x 3 раза. Прыжковые упражнения. Бег в 5 шагов через 3-5 низких барьеров с широкой расстановкой. Переменный бег 4-5 x 120м через 150м медленного бега.
3 день	Разминка с набивными мячами. Спец. упражнения барьериста. Ускорение 3 x 120м. Барьерный бег 6-8 барьеров 5-6 раз. Бег 200 x 2 раза.
4 день	Отдых
5 день	Игровая разминка с прыжками. Специальные упражнения барьериста и бег в 5 шагов. Бег со сменой темпа 150-120м x 4-3 раза. Упражнения с легкой штангой. Упражнения на расслабление.
6 день	Специальные упражнения на гибкость. Барьерный бег 8 б. x 3-4 раза или 150м x 3 раза с низкими барьерами. Медленный бег 25-20 мин.



7 день	День отдыха.
--------	--------------

Всего: бег на длинных отрезках 2 км, барьерный бег 160-200 б., 70-50 б. низкие.

*Для бегунов и барьеристов на 400м*

*Неделя специальной физической подготовки (СФП)*

1 день	Разминка с набивными мячами и метания. Для спринтеров (С) Ускорения 80-120м 3 раза. Повторный бег 150м x 3 раза (через 2 мин) 2серии (через 8 мин). Для барьеристов (Б). Специальные упражнения барьериста и преодоление высоких-средних барьеров, 3-4 барьера x 6-10 раз. Силовые упражнения на различные группы мышц. Упражнения на быстроту. (С) Бег 600-500м x 3-4раза. (Б) Бег 400-300м x 4-6 раз.
2 день	Разминка упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80-100м x 6 раз. (С) Старты 30м x 8-10 раз. (Б) Бег с низкого старта 30-50м x 6-8 раз в ритме бега до первого барьера. Повторный бег 200м x 3-5 раз (через 2 мин) – 2 серии (через 8-6 мин). Десятикратные прыжки на одной ноге с ноги на ногу, всего 10-12 раз (с разбега 2-4 б.ш.).
3 день	По программе первого дня.
4 день	Отдых.
5 день	Разминка упражнения с партнером на гибкость. (С) Ускорение 80-120м x 4 раза; бег с хода 100м x 2 раза, старты 20-30м x 10-12 раз. (Б) Бег с 1-3 барьерами x 12-15 раз. Специальные силовые упражнения на гимнастических снарядах. Повторный бег 300м, 200м, 150м (через 2-3 мин) – 2 серии (через 8-6 мин). (Б) Повторный бег 300, 400, 500, 600, 500, 400, 300м (через 3-6 мин).
6 день	Кроссовый равномерный бег 40-30 мин. Метания набивных мячей, камней. Упражнения на быстроту. Прыжковые упражнения. Многоскоки – всего 200-300 отталкиваний.
7 день	Отдых.

Всего: кроссовый бег 50-40 мин, бег на длинных отрезках 7-8 км, на коротких отрезках 2,6-3,0 км, старты 18-22 раза, прыжки 300-420 отталкиваний. Барьеристам 80-120 барьеров. Спринтерам со второй половины этого периода (апрель-май) тренировки первого и второго дня поменять местами, а в третий день бег по 500м x 4-3 раза (через 5 мин) вместо бега 600м.

*Для бегунов на 400м*

*2 вариант неделя специальной физической подготовки (СФП)*

1 день	Разминка, упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80-100м x 4 раза. Повторный бег 150м x 4-2 раза (через 2-3 мин) – 2 серии (через 6-8 мин). Прыжковые упражнения. Метания набивных мячей.
2 день	Разминка, упражнения на гибкость. Ускорения 80-120 м x 4 раза. Старты 4 x 30м, 4 x 40м, 2 x 50м; бег с хода 60, 100м по 2 раза. Медленный бег по газону 10 мин.
3 день	Разминка с набивными мячами. Специальные скоростно-силовые упражнения с партнером на различные группы мышц. Бег 300м x 4-3 раза (через 4-6 мин). Прыжковые упражнения.
4 день	Отдых.
5 день	Разминка, упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80-100м x 3-4 раза. Старты 20-30м x 10 раз (каждый второй на время). Повторный бег 150м x 3-2 раза (через 3-4 мин) – 2 серии (через 8-10 мин).
6 день	Кроссовый бег 30 минут с ускорениями по 150-200м x 4-3 раза бег 500м x 2 раза. Метание набивных мячей, камней.
7 день	Отдых.

Всего: кроссовый бег 30 мин, бег на длинных отрезках 5-4 км, на коротких отрезках 2,2-1,8 км, старты - 20 раз.

*Для барьеристов недели: СФП и ТП*

1 день	Разминка с партнером. Бег с ускорениями 80-120м x 4-3 раза. Бег со старта через 1 - 3 барьера 8-6 раз (3-4 раза быстро). Прыжковые упражнения. Бег 300м, 200м x 2 раза.
2 день	Разминка из упражнений на гибкость. Беговые специальные упражнения. Бег с ходу 50м x 2 раза, 100м x 2-3 раза. Метание ядер, мячей. Преодоление барьеров 4-6 x 6-4 раза. Медленный бег по газону 10-12 мин.
3 день	Разминка с упражнениями на гибкость. Барьерный бег 200м x 3-6.раз или 300м x 3-2 раза. Прыжковые упражнения легко.
4 день	Отдых.
5 день	Разминка с барьерами. Бег с низкого старта 60м x 6-4 раза. Силовые упражнения со штангой, гирей, многоскоки. Медленный бег по газону.
6 день	Кроссовый бег 35-40 мин с ускорениями 200-150м x 4-3 раза или быстрый бег с барьерами 150-200м x 4-3 раза или 300м с барьерами 1-2 раза. Метания ядер, камней.
7 день	Отдых.

Всего: бег на отрезках длинных 3-3,5км, барьерный бег 120-90 барьеров.

*Для бегунов на средние и длинные дистанции  
(втягивающий этап – недельный микроцикл ОФП-1, 2)*

1 день	Равномерный кроссовый бег 6-8 км (частота сердечных сокращений – ЧСС до 160 ударов в минуту), скорость бега: юноши – 4.20-4.30 на 1 км, девушки 4.5.0-5.00 на 1 км, общеподготовительные упражнения (ОПУ) – 20 мин
2 день	Игра на воздухе 30-40 мин. Прыжковые упражнения (с места, многоскоки) 60-80 отталкиваний. Локальные силовые упражнения для мышц стопы, живота, спины. Ускорения, барьерные упражнения и бег – 20 мин. Упражнения на гибкость – 15 мин
3 день	По программе первого дня.
4 день	Отдых.
5 день	По программе второго дня.
6 день	Равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС до 160 уд/мин, скорость по первому дню), общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 20 мин.
7 день	Отдых.

Ежедневно утром: медленный бег в восстановительном режиме (при ЧСС 140-150 уд/мин) 4-6 км, ОРУ 15 мин.

Всего: кроссовый бег (аэробный режим) 24-30 км. Ускорения – 2 км. Прыжковые упражнения 120-160 отталкиваний.

Бегуны на длинные дистанции, 3000м с/п и марафонцы выполняют объемы бега на 25-30% больше.

*Для бегунов на средние и длинные дистанции  
Недельный микроцикл – базовый этап ОФП- 2 и СФП  
(развивающая направленность)*

1 день	Равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС – до 170 уд/мин). Скорость бега: юноши 4.10-4.20 на 1 км, девушки - на 30сек. медленнее. ОРУ – 20 мин.
2 день	Разминка (бег 3-4км, ОРУ – 15 мин). Повторный бег 4 x 100м или 2 x 2000м или 3 x 1200м (ЧСС до 170 уд/мин). Скорость 3.20-3.30 на 1 км у юношей, девушки на 25-30 с медленнее. Заключительный восстановительный бег 2 км.
3 день	По программе первого дня.
4 день	Спортивные игры 30-40 мин. Разминка с партнером 20 мин. Прыжковые

	упражнения 80-100 отталкиваний. Ускорения 10 x 100м. Барьерные упражнения и бег – 20 мин. Упражнения на гибкость – 15 мин. Локальные силовые упражнения для мышц, обслуживающих стопы.
5 день	По программе второго дня.
6 день	Равномерный кроссовый бег 16-18км с ускорениями 100-150м x 5-6 раз (ЧСС до 170 уд/мин, скорость бега как и в первый день), ОРУ – 20 мин.
7 день	Отдых.

Ежедневно утром – медленный бег 5-7 км (ЧСС 140-150 уд/мин), ОРУ – 20 мин. Ускорения и прыжковые упражнения 2 раза в неделю.

Всего: медленный бег (восстановительный режим) – 35-45 км, кроссовый бег (аэробный режим) – 40-46 км, на длинных отрезках (смешанный режим) – 7-8 км, разминочный и заключительный бег – 10 км, ускорения – 2 км.

*Для бегунов на средние и длинные дистанции  
Недельный микроцикл – соревновательный этап  
(СФП интенсивная направленность)*

1 день	Разминка (бег 3-4 км, ОРУ – 15 мин). Ускорения 5 x 100м. Старты 5x50 м. Интервальный бег на отрезках 300-600 м. Скорость 90-95%. Объем 1,5-2,5 км. Отдых между отрезками 3-6 мин. Прыжковые упражнения.
2 день	равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС - 150-170 уд/мин). Скорость у юношей 4.10-4.20 на 1 км, девушки на 30 с медленнее. ОРУ с партнером -20 мин.
3 день	Разминка. Ускорения 5 x 100м. Старты 5 x 30м. Интервальный бег на отрезках 150-200м. Скорость 85-90%. Объем 1,5-2 км. Отдых 1,5-3 мин. Медленный бег 2 км.
4 день	Медленный бег 6-8 км (ЧСС 140-150 уд/мин). ОРУ – 20 мин.
5 день	Разминка. Ускорения 5 x 100м. Переменный бег на отрезках 800-1000м (50м быстро + 50 м трусцой). Объем - 2-2,5 км. Отдых 6-8 мин. Медленный бег 2 км.
6 день	Равномерный кроссовый бег 12-14 км ЧСС и скорость как во второй день.
7 день	Отдых.

Ежедневно утром: медленный кроссовый бег (ЧСС 140-150 уд/мин) 5-6 км. Ускорения, прыжковые упражнения 2-3 раза в неделю.

Всего: медленный бег (восстановительный режим – 40-50 км, кроссовый бег (аэробный режим) – 24-28 км, на отрезках (анаэробный и смешанный режим) – 5-7 км, ускорения – 2-2,5 км.

*Для бегунов на длинные дистанции и 3000м с/п  
Недельный микроцикл – базовый этап  
(ОФП-2 и СФП развивающая направленность)*

1 день	Кроссовый бег в переменном темпе 15 км, с ускорениями по 1 км x 4-5 раз со скоростью 3 мин. В апреле желательно проводить на сильно пересеченной местности. Для стипльчезистов совершенствование техники барьерного бега, ОРУ – 15 мин.
2 день	Равномерный кроссовый бег 15-18 км (ЧСС до 170 уд/мин). Скорость бега 4.10-4.20 на 1 км. ОРУ – 20 мин.
3 день	Кроссовый бег 14-16 км, в процессе бега 4-5 км быстрее по 3,10-3,20 на 1 км (ЧСС – 170уд/мин). Остальная дистанция по 4,00-4,10 на 1 км. ОРУ – 20 мин.
4 день	По программе (4 день) для бегунов на средние дистанции.
5 день	Разминка (бег3-4 км, ОРУ- 15 мин). Барьерные упражнения и бег. Ускорения 6 x 100м или 4 x 150м. Повторный бег на отрезках 1000-3000м x 6-3 раза. В апреле целесообразно проводить занятия на пересеченной местности.

	Медленный бег 2 км.
6 день	Равномерный кроссовый бег 18-20 км (ЧСС 150-160 уд/мин). Скорость 4.20 на 1 км. ОРУ – 20 мин.
7 день	Отдых.

Ежедневно утром: медленный бег 8-10 км (ЧСС 140-150 уд/ мин). ОРУ – 15 мин. Ускорения, прыжковые упражнения 2 раза в неделю.

Всего: медленный бег (восстановительный режим) – 5-60 км, кроссовый бег (аэробный режим) - 55-60 км, длинные отрезки и темповый бег – 15-20 км, разминочный и заключительный бег – 5 км, ускорения – 1,5 км.

(Марафонцы увеличивают объем бега на 30%, в их подготовке должно быть предусмотрено пробегание отрезков 30-35км 1раз в 3-4 недели)

*Для бегунов на длинные дистанции  
Недельный микроцикл – соревновательный этап  
(СФП интенсивная направленность)*

1 день	Равномерный кроссовый бег 15-16 км (ЧСС до 170 уд/мин) скорость 4.00-4.10 на 1 км. ОРУ-20 мин.
2 день	Разминка (бег3-4 км, ОРУ- 15 мин). Ускорения 3x150 м. Переменный бег на отрезках от 200 до 600 м. Объем 3-4 км. Скорость 85-90%. Отдых- 1,5-3 мин. Бегуны на 3000 м с/п – отрезки с пробеганием барьеров и ямы с водой. Медленный бег 2 км.
3 день	По программе первого дня.
4 день	Медленный бег8-10 км (ЧСС 140-150уд/мин). ОРУ – 20 мин.
5 день	Разминка. Ускорения 5 x 100м. Повторный бег на отрезках от 1 до 2 км. Объем 4-5 км. Скорость 85-90%. Быстрый бег 150-200м x 2-3 раза. Бегуны на 3000 м с/п включают пробегание барьеров и ямы с водой. Медленный бег 2-3 км.
6 день	Равномерный кроссовый бег 18-20 км (ЧСС - 150 уд/мин). Скорость – 4.20-4.30. ОРУ-20 мин.
7 день	Отдых.

Ежедневно утром: медленный бег 6-8 км (ЧСС - 140-150 уд/мин). ОРУ – 15 мин. Ускорения и прыжковые упражнения 2 раза в неделю.

Всего: медленный бег (восстановительный режим) – 50-55 км, кроссовый бег (аэробный режим) – 50-55 км, бег на отрезках (анаэробный, смешанный режим) – 7-9 км, разминочный и заключительный бег- 11-12 км, ускорения – 2 км.

*Недельный микроцикл для бегунов на средние и длинные дистанции, подводящий к соревнованиям (СП)*

1 день	Кроссовый бег (8-12 км).
2 день	Бег на отрезках (скорость 90-95%) объем 1-3 км.
3 день	Кроссовый бег(8-10 км). Ускорения 5 x 100м.
4 день	Кроссовый бег (6-8 км). Ускорение 3-5x150 м.
5 день	Кроссовый бег (6-8 км) или отдых.
6 день	Предсоревновательная разминка.
7 день	Соревнования.
8 день	Медленный кроссовый день (восстановительный режим) 12-14 км.

Общий объем бега за 8 дней – 45-80 км в аэробном и восстановительном режимах.

**Рекомендации по организации психологической подготовки  
Психологическая подготовка**

Для успешных выступлений спортсмену необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На различных этапах подготовки решаются различные задачи психологической подготовки. На этапе начальной подготовки стоят задачи:

- формирования у спортсменов устойчивого интереса к занятиям;
- воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом;
- желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно-одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать ситуацию и быстро принимать решение.

На этапе углубленной специализации проводится работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся.

При этом решаются следующие задачи:

- формирование установки на соревновательную деятельность;
- повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п.) в тренировочных занятиях;
- принятие самостоятельных решений;
- формирование свойств характера и свойств личности.

На этапе спортивного совершенствования проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности, устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Повышение психологической напряженности тренировки.

Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности;
- воспитание высокой мотивации занятий.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная

(предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед соревнованием, характеризующая уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, необходимые для победы.

В процессе восстановления спортсмена (спортсмена) снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рационально сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительный период подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсмена, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению в соревнованиях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психологических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### ***Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений.***

1. Информация обучающимся об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.

2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива.

7. Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований; организация шефства производственных и других

коллективов.

8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением психологических методов секундирования.
12. Участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

### ***Приемы и методы повышения умственной работоспособности***

При преодолении дистанции на соревнованиях в каждом конкретном случае правильное решение принимается на основе рационального мыслительного процесса.

Умственная работа отличается от физической тем, что она требует относительно небольших энергетических затрат, но она также может быть тренируема и подчиняется закону адаптации.

Умственная деятельность характеризуется сложной аналитико-синтетической работой мозга, что проявляется в восприятии, внимании, мышлении, извлечении информации и кодировании ее в кратковременной и долговременной памяти. Если нет тренировки мыслительной деятельности, то и нет развития. Интеллект становится важным средством достижения высокого результата.

Приемы и методы повышения умственной работоспособности:

1. Рациональный режим дня, отдыха, сна.
2. Постоянная интенсивная умственная работа, чередуемая с занятиями более низкой интенсивности.
3. Обязательные периодические экстремальные усилия в умственной работе до глубокого утомления с последующим восстановлением.
4. Регулярные тренировки мыслительной деятельности должны начинаться с раннего возраста и продолжаться до конца занятий спортом.
5. Виды тренинга: запоминание тестов, цифр, стихов, решение различных интеллектуальных задач (математических, игровых), кроссвордов и т.п.
6. Рациональное и полноценное питание. Интеллектуальная деятельность более продуктивна, если питание отвечает следующим требованиям: полноценности, сбалансированности и оптимальности. Поэтому рацион питания спортсмена должен быть достаточно калорийным

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов (высококвалифицированных спортсменов) и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать этап подготовки спортсменов и излагать материал в доступной форме.

**Темы:**

1. *Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*
  - легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение;
  - место легкой атлетики в общей системе физического воспитания;
  - личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом;

- международные спортивные связи российских спортсменов и значение в укреплении мира и дружбы между народами.

## *2. История развития легкой атлетики.*

- место легкой атлетики в программе современных Олимпийских игр;
- легкая атлетика в дореволюционной России и на современном этапе;
- развитие юношеской легкой атлетики - резерва сборной команды России;
- российские рекорды юношей, девушек и взрослых.

## *3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.*

- нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «легкая атлетика» (требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» (МСМК), спортивного звания «Мастер спорта России» (МС) и спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» (КМС));

- правила организации и проведения соревнований (виды соревнований; ознакомление с правилами организации соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований, судейская коллегия, ее состав и обязанности; принципы составления расписания соревнований; принципы определения победителей и призеров соревнований);

- нормативно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта (закон о физической культуре и спорте; ведомственные награды; поощрение и социальная защита за особые заслуги в развитии физической культуры и спорта, высокие спортивные результаты);

- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;

- антидопинговые правила (список запрещенных веществ и методов; медицинские последствия применения допингов; программы и процедуры допинг-контроля, соревновательное и внесоревновательное тестирование, информация о местонахождении спортсменов; применение разрешенных фармакологических препаратов).

## *4. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.*

- общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем;
- система кровообращения и значение крови;
- нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности;
- ознакомление и расположение основных мышечных групп;
- работоспособность мышц и подвижность в суставах;
- влияние физических упражнений на развитие мышечной ткани;
- дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- воздействие физических упражнений на дыхательную систему;
- понятие о переутомлении и перетренированности.

## *5. Гигиена занятия, умения и навыки.*

- гигиенические требования, к местам проведения занятий и соревнований;
- гигиена спортсмена (спортсмена);
- временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой;
- причины травм и профилактика;
- понятие о тренированности и спортивной форме;
- значение массажа и самомассажа;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- оказание первой помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах, переломах.

## *6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни*

- режим дня – почему важен и каким он должен быть;
- примерный распорядок дня для спортсменов;
- закаливание – основные заповеди (правила) закаливания;
- использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья;
- вред курения и употребления спиртных напитков, наркотических и токсических средств.

## *7. Основы спортивного питания.*



- рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике;

- цели и стратегии питания (энергетический баланс, вес и строение тела; потребность в белках во время тренировок; потребность в углеводах во время тренировок; водный баланс; витамины, минералы и антиоксиданты для сохранения здоровья и поддержания; пищевые добавки);

- особые потребности молодых спортсменов (тренировочное занятие; соревнования);

- отдельные дисциплины и питание.

#### *8. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.*

- общая характеристика техники легкоатлетических упражнений;

- индивидуальные особенности выполнения техники движений;

- взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований;

- качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета;

- обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств;

- применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики;

- важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;

- разминка, ее значение в тренировочных занятиях и соревнованиях (общая и специальная разминка, дозировка и последовательность);

- определение и исправление ошибок;

- особенности организации и планирование тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами;

- перспективное (многолетнее) планирование, индивидуальный план, дневник.

- варианты построения годового и полугодового циклов тренировки, подготовительного и соревновательного периода;

- закономерности распределения тренировочных средств и объемов, нагрузок в микроциклах различной направленности;

- закономерности адаптации организма к различным тренировочным воздействиям.

#### *9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.*

- оборудование мест для тренировочных занятий и соревнований;

- инвентарь для тренировочных занятий и соревнований;

- одежда и обувь для тренировочных занятий и соревнований;

- места для занятий для бега, прыжков, метаний.

#### *10. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.*

- дисциплина и проведение во время тренировочных занятий и соревнований;

- правила поведения в секторах и на беговых дорожках;

- правила страховки при выполнении упражнений с отягощениями;

- правила поведения при выполнении метаний.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее-бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее- бег на средние и длинные дистанции), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже уровня всероссийских соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, региональный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической

культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечения тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «легкая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечения иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие беговой дорожки;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный номер №61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №10 к ФССП);

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Круг для места толкания ядра	штук	1
4	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5	Палочка эстафетная	штук	20
6	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7	Стартовые колодки	пар	10
8	Стойки для прыжков в высоту	пар	1

9	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
14	Буфер для остановки ядра	штук	1
15	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
18	Грабли	штук	2
19	Доска информационная	штук	2
20	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21	Конь гимнастический	штук	1
22	Мат гимнастический	штук	10
23	Мяч для метания 140 г	штук	10
24	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26	Пистолет стартовый	штук	2
27	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
28	Рулетка 10 м	штук	3
29	Рулетка 100 м	штук	1
30	Рулетка 20 м	штук	3
31	Рулетка 50 м	штук	2
32	Секундомер	штук	10
33	Скамейка гимнастическая	штук	20
34	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35	Стенка гимнастическая	пар	2
36	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37	Указатель направления ветра	штук	4
38	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
39	Электромегафон	штук	1
<b>Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье</b>			
40	Колокол сигнальный	штук	1
41	Конус высотой 15 см	штук	10
42	Конус высотой 30 см	штук	20
43	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
44	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
45	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1

обеспечение спортивной экипировкой (приложение №11 к ФССП);

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Един. измер.	Расчет. един.	Этапы спортивной подготовки		
				Начальной подготовки	Тренировочный этап	Совершенствования спортивного

								мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
4	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
5	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
6	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
7	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
8	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
9	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
10	Шиповки для бега с препятствиями (стипель-чеза)	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
11	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
12	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
13	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
14	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных

мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## 6.2 Кадровые условия реализации программы:

Организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должна обеспечить соблюдение требований к кадровыми и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «легкая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. – Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2009г.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкина В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Terra-Спорт, 2000г.
3. Легкая атлетика. Барьерный бег: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2004г.
4. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2003г.
5. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2004г.
6. Легкая атлетика. Метания: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005г.
7. Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2005г.
8. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ – М.: Советский спорт, 2005г.
9. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. – М.; Советский спорт, 2007г.
10. Питер Дж. Л. Томпсон Введению в теории тренировки: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. – Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2009г.
11. Под ред. Зеличенко В.Б. Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Terra-Спорт, 2000г.
12. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2002г.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000

### Рекомендуемая литература для тренеров-преподавателей и родителей

1. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2007г.
2. Питание в легкой атлетике: Рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике – Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2007г.
3. Правила соревнований по легкой атлетике на 2012-2013г. – Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2011г.

### Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики <http://www.rusathletics.com/>
3. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Кузбасса <https://minsport-kuzbass.ru/>
4. Официальный сайт ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по легкой атлетике им. В.А.Савенкова» <http://kemla.ucoz.com/>