

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Принята на заседании педагогического
совета
от «30» августа 2024 г.

Утверждено
Директор МАУДО СШ по лёгкой
атлетике

Протокол № 1



Н.Н. Григорьев

«30» августа 2024 г.

Приказ № 37-ОД от «30» августа 2024 г.

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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «Лёгкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта
Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 996

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничен

Срок действия программы – 4 года

Авторы-составители:

зам. директора по УСР Салабанова А.А.

методист Калинин О.И.

тренер-преподаватель высшей
квалификационной категории Коржов С.Г.

г. Армавир, 2024

Оглавление

1.	Общие положения	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	9
2.3.	Виды (формы обучения), применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	16
2.5.	Календарный план воспитательной работы.	23
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	30
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.	34
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	38
3.	Система контроля	48
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	48
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	49
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	50
3.4.	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	66
4.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	69
4.1.	Общая физическая подготовка (для всех групп и этапов подготовки)	79
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	85
4.3.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	129
4.4.	Учебно-тематический план	132
4.5.	Организационно-методические указания к построению этапов многолетней подготовки	143
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	159
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	163
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации Программы	163
6.2.	Требования к кадровым условиям реализации Программы	168
6.3.	Требования к иным условиям реализации Программы	169
6.4.	Информационно методические условия реализации Программы	169

1. Общие положения.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной дисциплине (см. таблицу 1), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 996, зарегистрирован в Минюсте РФ 16.12.2022 № 71593.

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Лёгкая атлетика» - 0020001611 Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	002	000	1	6	1	1	Я
Лёгкая атлетика	002	000	1	6	1	1	Я

Программа разработана МУНИЦИПАЛЬНЫМ АВТОНОМНЫМ УЧРЕЖДЕНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛОЙ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ (далее – МАУДО СШ по лёгкой атлетике) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12. 2022 № 1282, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований по обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Приказа 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях (с изменениями и дополнениями);

- Приказа Минспорта России от 16.11.2022 г. № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика»;

- Приказа Минспорта ПРФ от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- Устава МАУДО СШ по лёгкой атлетике;

- иных документов.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (ЭНП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

1.2. Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством

систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды Российской Федерации.

Программа позволяет комплексно решать образовательные, оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи на основе обеспечения дифференцированного подхода к обучающимся, их физической подготовке, состоянию здоровья и с учетом требований к результатам прохождения спортивной подготовки на отдельных этапах спортивной подготовки, которые направлены:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «лёгкая атлетика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лёгкая атлетика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лёгкая атлетика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности
- укрепление здоровья.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в МАУДО СШ по лёгкой атлетике.

В программе даются конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки легкоатлетов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогике, физиологии, гигиене, психологии.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

Спортивная ходьба - на 20 и 50 км.

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

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

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

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

Специализации легкой атлетики.

Спринт - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров у мужчин и женщин.

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

Во всех спринтерских дисциплинах старт принимается из низкого положения, из стартовых колодок. По дистанции спортсмены бегут каждый по своей дорожке, за исключением эстафеты 4x400 метров. На официальных соревнованиях IAAF обязательно оборудование стадиона системой автоматического учёта времени и фотофиниша.

Барьерный бег является одним из наиболее сложных в координационном отношении видов легкой атлетики. Сложность этого бега заключается в том, что бегуну,

помимо соответствующих требований к скоростному бегу на гладкой дистанции, необходимо четко соблюдать определенный ритм и длину шагов от старта до последнего барьера, не допускать излишних вертикальных колебаний, владеть хорошей координацией движений, иметь силу и ловкость, гибкость и подвижность в тазобедренных суставах.

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

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

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

Бег на короткие дистанции. К данной специализации относятся: бег 60 м, 100 м, 150-300 м.

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

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

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

Многоборья. Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетики.

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

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

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

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

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, приведены в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении и переводе обучающихся с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная и максимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 1.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	3	9	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	4

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» при комплектовании учебно-тренировочных групп МАУДО СШ по лёгкой атлетике:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной

квалификации (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»), определенный ФССП.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Лёгкая атлетика» указан в таблице 2.

Таблица 2.

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		
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Количество часов в неделю	6	6	8	9	9	9	12	12	18
Общее количество часов в год	312	312	416	468	468	468	624	624	936

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика» используется очная форма обучения, в том числе с использованием дистанционных технологий в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, чрезвычайными ситуациями и др.

Для реализации Программы основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, другие формы организации.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

При реализации Программы могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

В МАУДО СШ по лёгкой атлетике проводятся учебно-тренировочные занятия, классифицирующиеся:

- по цели: учебно-тренировочные, контрольные, соревновательные;
- по форме организации: групповые, индивидуальные, смешанные, с использованием дистанционных технологий;
- по типу задач: кондиционные, технические, тактические, технико-тактические, контрольные, комбинированные, теоретические;
- по уровню соотношения цели и нагрузки: восстановительные, поддерживающие, развивающие.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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 проведении 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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МАУДО СШ по лёгкой атлетике:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Основные методы, используемые при проведении учебно-тренировочных занятий: словесные, наглядные и практические.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения,

демонстрации наглядных пособий, обучающих видеосюжетов, использование демонстрационной доски с разметкой игрового поля.

Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод, метод круговой тренировки.

На практических учебно-тренировочных занятиях в соответствии с программой обучения решаются основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Задачи и содержание каждого занятия определяются, прежде всего, подготовленностью обучающихся. При этом по очередности решаемых задач, подбора упражнений, последовательности их изучения и дозировки каждое очередное занятие тесно взаимосвязано с предыдущими и последующими учебно-тренировочными занятиями.

На учебно-тренировочных занятиях изучают различные элементы технической и тактической подготовки, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В учебно-тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники специальных упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

В период использования дистанционного обучения и самостоятельной (индивидуальной) работы используется следующий алгоритм работы:

- разработка подробного плана-конспекта на каждое учебно-тренировочное занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений;
- назначение методов определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях;
- отработка двухсторонней связи с тренером-преподавателем;
- фиксация и контроль выполнения учебного задания.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия осуществляются:

- по подготовке к чемпионатам, кубкам и первенствам России;
- по подготовке к другим всероссийским соревнованиям;
- по подготовке к первенству ЮФО;
- спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся МАУДО СШ по лёгкой атлетике в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3.

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 спортивным 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 мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МАУДО СШ по лёгкой атлетике формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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 классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и

международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной нагрузки указан в таблице 4.

Таблица 4.

Объем соревновательной деятельности *

Виды спортивных соревнований, игр	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

* в таблице указан минимальный объем соревновательной деятельности

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.

В зависимости от целей, задач, форм организации, состава участников соревнования подразделяются на следующие виды: контрольные, отборочные и основные.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга.

Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на

достижение наивысшего результата, высочайший уровень психологической подготовленности.

Для успешного выступления в соревнованиях необходима специальная соревновательная подготовка, которая должна осуществляться на этапах, предшествующих основным соревнованиям, в годичном цикле, а также в многолетнем аспекте. Одной тренировочной деятельности, какой бы она ни была качественной, для успеха в соревнованиях недостаточно. Регулярное участие в соревнованиях с различными по уровню подготовленности спортсменами и командами - обязательное условие для развития и совершенствования у спортсменов необходимых соревновательных качеств. По отношению к основным соревнованиям все предшествующие - подводящие и контрольные служат целям соревновательной подготовки к эффективному выступлению в основных соревнованиях.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам относится к иным видам (формам) обучения, к которым можно отнести также:

- инструкторскую и судейскую практику;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- занятия в дистанционной форме обучения;
- тестирование и контроль.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МАУДО СШ по лёгкой атлетике составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник. Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность

нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
 - нагрузка в предыдущих занятиях;
 - степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годовом цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МАУДО СШ по лёгкой атлетике ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МАУДО СШ по лёгкой атлетике, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МАУДО СШ по лёгкой атлетике самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» показано в таблице 5.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 6.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся;

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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 «лёгкая атлетика».

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2-4	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2-4	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5
Для спортивных дисциплин прыжки, метания						
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2-4	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
Для спортивной дисциплины многоборье						
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22	11-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25	21-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2-4	3-6	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5

Годовой учебно-тренировочный план

№№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
		<i>до года</i>		<i>свыше года</i>		<i>до трех лет</i>		<i>свыше трех лет</i>					
		Недельная нагрузка в часах											
		6		6		8		9		12		18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2				3				4			
		Наполняемость групп (человек)											
		10-20				8-16				2-4			
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
Дисциплина: бег на короткие дистанции													
1.	Общая физическая подготовка	198	63,5	190	60,9	250	60,0	150	32,0	125	20,0	159	17,0
2.	Специальная физическая подготовка	35	11,2	35	11,2	50	12,0	108	23,0	168	27,0	252	27,0
3.	Спортивные соревнования	-	-	4	1,3	6	1,4	13	2,8	25	4,0	45	4,8
4.	Техническая подготовка	46	14,8	50	16,0	66	15,9	112	24,0	162	26,0	253	27
5.	Тактическая подготовка	9	2,9	9	2,9	12	2,9	10	2,2	18	2,9	30	3,2
6.	Теоретическая подготовка	12	3,8	12	3,8	14	3,4	16	3,4	21	3,4	30	3,2
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	6	1,3	12	1,9	26	2,7
8.	Инструкторская подготовка	-	-	-	-	-	-	12	2,6	24	3,8	30	3,2
9.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	7	1,5	13	2,1	26	2,8
10.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	1,3	4	1,3	8	2,0	19	4,0	31	4,9	47	5,0
11.	Воспитательные мероприятия	4	1,3	4	1,3	6	1,4	9	1,9	19	3,0	30	3,2
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1,3	4	1,3	4	1,0	6	1,3	6	1,0	8	0,9
Общее количество часов в год		312	100	312	100	416	100	468	100	624	100	936	100

Дисциплина: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба													
1.	Общая физическая подготовка	198	63,5	190	60,9	250	60,0	234	50,0	255	41,0	187	20
2.	Специальная физическая подготовка	35	11,2	35	11,2	50	12,0	56	12,0	93	15,0	280	29,9
3.	Спортивные соревнования	-	-	4	1,3	6	1,4	13	2,8	25	4,0	45	4,8
4.	Техническая подготовка	46	14,8	50	16,0	66	15,9	84	18,0	125	20,0	206	22,0
5.	Тактическая подготовка	9	2,9	9	2,9	12	2,9	10	2,1	18	2,9	30	3,2
6.	Теоретическая подготовка	12	3,8	12	3,8	14	3,4	16	3,4	21	3,3	30	3,2
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	7	1,5	12	1,9	26	2,8
8.	Инструкторская подготовка	-	-	-	-	-	-	7	1,5	12	1,9	21	2,2
9.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	7	1,5	13	2,0	26	2,8
10.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	1,3	4	1,3	8	2,0	19	4,0	25	4,0	47	5,0
11.	Воспитательные мероприятия	4	1,3	4	1,3	6	1,4	9	1,9	19	3,0	30	3,2
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1,3	4	1,3	4	1,0	6	1,3	6	1,0	8	0,9
Общее количество часов в год		312	100	312	100	416	100	468	100	624	100	936	100
Дисциплины: прыжки, метания													
1.	Общая физическая подготовка	198	63,5	190	60,9	250	60,0	150	32,0	131	21,0	159	17,0
2.	Специальная физическая подготовка	35	11,2	35	11,2	50	12,0	108	23,0	168	27,0	252	27,0
3.	Спортивные соревнования	-	-	4	1,3	6	1,4	13	2,8	25	4,0	45	4,8
4.	Техническая подготовка	46	14,8	50	16,0	66	15,9	112	24,0	162	26,0	253	27
5.	Тактическая подготовка	9	2,9	9	2,9	12	2,9	10	2,2	18	2,9	30	3,2
6.	Теоретическая подготовка	12	3,8	12	3,8	14	3,4	16	3,4	21	3,4	30	3,2
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	6	1,3	12	1,9	26	2,7
8.	Инструкторская подготовка	-	-	-	-	-	-	12	2,6	18	2,8	30	3,2
9.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	7	1,5	13	2,1	26	2,8

10.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	1,3	4	1,3	8	2,0	19	4,0	31	4,9	47	5,0
11.	Воспитательные мероприятия	4	1,3	4	1,3	6	1,4	9	1,9	19	3,0	30	3,2
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1,3	4	1,3	4	1,0	6	1,3	6	1,0	8	0,9
Общее количество часов в год		312	100	312	100	416	100	468	100	624	100	936	100
Дисциплина: многоборье													
1.	Общая физическая подготовка	198	63,5	190	60,9	250	60,0	145	31,0	137	22,0	169	18,0
2.	Специальная физическая подготовка	35	11,2	35	11,2	50	12,0	112	24,0	156	25,0	243	26,0
3.	Спортивные соревнования	-	-	4	1,3	6	1,4	13	2,8	25	4,0	35	3,8
4.	Техническая подготовка	46	14,8	50	16,0	66	15,9	112	24,0	162	26,0	262	28,0
5.	Тактическая подготовка	9	2,9	9	2,9	12	2,9	10	2,1	18	2,9	30	3,2
6.	Теоретическая подготовка	12	3,8	12	3,8	14	3,4	16	3,4	21	3,4	30	3,2
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	7	1,4	12	1,9	26	2,7
8.	Инструкторская подготовка	-	-	-	-	-	-	12	2,6	24	3,8	30	3,2
9.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	7	1,5	13	2,1	26	2,8
10.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	1,3	4	1,3	8	2,0	19	4,0	31	4,9	47	5,0
11.	Воспитательные мероприятия	4	1,3	4	1,3	6	1,4	9	1,9	19	3,0	30	3,2
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1,3	4	1,3	4	1,0	6	1,3	6	1,0	8	0,9
Общее количество часов в год		312	100	312	100	416	100	468	100	624	100	936	100

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретением им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Воспитательная работа должна способствовать созданию условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена, и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач этапа спортивной подготовки. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными легкоатлетами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Личностное развитие детей – важная составляющая учебно-тренировочного процесса. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающегося способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

В воспитательной работе тренер-преподаватель использует большой арсенал воспитательных средств и методов:

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Методы воспитания:

- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание);
- упражнение (практическое научение);
- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют различные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера-преподавателя при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером-преподавателем без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллектива, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко

усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благотворительной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе с обучающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно значимым является самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами большое значение приобретает *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических самостоятельных заданий.

При планировании воспитательной работы необходимо:

- определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению;
- рассчитать время, необходимое для их использования;
- разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена;
- определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - формирование основ спортивной этики: проведение профилактических бесед, диспутов, обсуждений по темам «Спортивное поведение», «Толерантность в спорте», «Я не приемлю в спорте». 	<p>октябрь-май</p> <p>1 раз в квартал</p>
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к 	<p>ноябрь-декабрь, апрель-май</p> <p>апрель-май</p>

2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); - организация и проведение совместных групповых восстановительно-оздоровительных мероприятий; - тематические занятия в учебно-тренировочных группах «Твой режим дня – твоя победа в спорте». 	<p>постоянно</p> <p>1 раз в полугодие</p> <p>1 раз в квартал</p>
2.3	Организация летнего оздоровительного отдыха обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение планов Учредителя по организации и проведению летнего оздоровительного отдыха; - организация и проведение выездных мероприятий по отдыху и оздоровлению обучающихся. 	По плану Учредителя
2.4.	Обеспечение безопасной жизнедеятельности	<ul style="list-style-type: none"> - проведение основных и дополнительных инструктажей по технике безопасности; - использование здоровьесберегающих технологий в учебно-тренировочном процессе; - организация мероприятий по антитеррористической и социальной безопасности; - проведение профилактических бесед «Выбираю спорт без травм». 	<p>сентябрь, январь</p> <p>постоянно</p> <p>1 раз в месяц</p>
2.5.	Профилактика вредных привычек	<p>Проведение информационно-профилактических и мероприятий по предотвращению употребления табака, алкоголя, наркотических и допинговых средств: «Дышу свободно!», «Мое будущее – в моих руках», «Скажем жизни: Да!», «Мы за ЗОЖ!», «Спорт и допинг: нам не по пути!»;</p> <p>- участие в городских мероприятиях по ЗОЖ и профилактике вредных привычек.</p>	1 раз в квартал
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
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	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов города и Кубани, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - патриотическая акция «Я – русский!»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - лекции и беседы военно-патриотической 	<p>июнь</p> <p>май</p> <p>февраль,</p>

	Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	тематики: «Под флагом России», «Минута молчания», «Это нужно не мертвым – это надо живым», «Своих не бросаем!».	май
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе, МАУДО СШ по лёгкой атлетике: - соревнования по видам спорта, посвященные праздникам: Новый год, 8 Марта, 23 февраля; - общегородских спортивно-массовых мероприятиях, акциях, флешмобах; - месячнике оборонно-спортивной работы;	Согласно общегородскому календарю, календарю соревнований декабрь март февраль В соответствии с общегородским планом мероприятий февраль
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов: - мастер-классы лучших тренеров и спортсменов города; - беседы и лекции о лучших тренерах «Кто нас выводит в мастера...» - профилактические беседы-диспуты «Я болельщик», «Спортивный фанат – каким он должен быть?!»; - диспуты по развитию кругозора обучающихся: «Такой огромный мир спорта!», «Салют, Олимпиада!», - спортивная викторина «История Олимпийских игр»	1 раз в месяц постоянно 1 раз в полугодие 1 раз в квартал январь январь
5.	Трудовое воспитание	Участие в подготовке мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования.	Постоянно
6.	Работа с одаренными детьми	-Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календарю спортивно-массовых мероприятий (все группы); - встречи с обучающимися и выпускниками школы, членами сборных команд края;	В соответствии с календарем соревнований апрель

		- посещение открытых занятий и мастер-классов спортсменов высших спортивных разрядов; - формирование сборных команд по видам спорта; - торжественное вручение удостоверений и значков КМС и МС.	1 раз в полугодие июнь
7.	Работа с учащимися «группы риска»	- Проведение родительских собраний в учебных группах; - индивидуальные встречи и беседы с родителями; - проведение открытых занятий и мероприятий для родителей с обучающимися в группах; - привлечение родителей к организации и проведению спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; - проведение информационно-профилактических бесед: «Мой дом, моя улица...», «Цена дружбы», «Ты не один!»	1 раз в полугодие постоянно 1 раз в год постоянно 1 раз в квартал

2.6. 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 (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

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

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся и об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Организации;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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 условия 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 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.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), которое было создано в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

В Российской Федерации создано независимое Российское антидопинговое агентство (РУСАДА), основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер-преподаватель руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом Организации.

Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья, разрушение представлений о спорте, как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний обучающихся и тренерско-преподавательского состава к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава – лишь одна составляющая из множества факторов.

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

Таблица 8.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним*

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная победа» (до 1 года)	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике Проводит тренер-преподаватель, методист в соответствии с УТП. расширить понятие «допинг»-это не только вредные вещества для здоровья, но и обман соперников, родителей, друзей и самого себя. Это стыдно. Согласовать соответственным за антидопинговое обеспечение.
	Теоретическое занятие «Последствия применения допинга для здоровья спортсмена» (свыше 1 года)		
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Веселые старты: честная победа в честной борьбе»	1 раз в год	Беседа в период подготовки, проведения и подведения итогов соревнований о честной победе, коллективной ответственности и уважении соперника. Составление отчета о проведении мероприятия.
	«Роль родителей в формировании антидопинговой культуры» Знакомство с сайтом РАА «РУСАДА» http://www.rusada.ru	1 раз в год	Родительское собрание проводит тренер-преподаватель. Научить родителей пользоваться сайтом для проверки препаратов
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	По планам региональных организаций
	Онлайн- обучение на сайте https://course.rusada.ru/	1 раз в год	Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА». Получение сертификатов обучающимися и тренерами-преподавателями
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Совместная работа тренера-преподавателя и родителей по формированию антидопинговой культуры обучающихся»	1-2 раза в год	Проводит методист и ответственный за антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап (этап)	Теоретическое занятие «Психологические и имиджевые последствия допинга» (до 3 лет)	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Проводит тренер-преподаватель, методист в соответствии с УТП

спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Допинг и зависимое поведение» (свыше 3лет)		По годам обучения на учебно-тренировочном этапе желательно равномерное распределение антидопинговых мероприятий. В конце каждого учебного года рекомендуется проводить контрольное занятие или тестирование по всему пройденному материалу. При подготовке тренера-преподавателя к проведению антидопинговых мероприятий рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА.
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1 раз в год	Основная тема мероприятия – борьба с применением допинговых средств участниками спортивных соревнований Составление отчета о мероприятии
	Онлайн- обучение на сайте РУСАДА https://course.rusada.ru/	март	Прохождение онлайн-курса - неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Получение сертификатов обучающимися и тренерами-преподавателями
	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Продолжение знакомства с онлайн-курсом РАА «РУСАДА»; сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/	1 раз в год	Родительское собрание проводит тренер-преподаватель. Научить родителей пользоваться сайтом для проверки препаратов Использовать памятки, информационный материал.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	По планам региональных организаций
	Семинар для тренеров-преподавателей «Уголовная и административная ответственность за использование запрещенных препаратов в спортивной подготовке»	1 раз в год	Проводит ответственный за антидопинговое обеспечение
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Международный стандарт терапевтического использования запрещенных субстанций»	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель, методист в соответствии с УТП. При подготовке тренера-преподавателя к проведению антидопинговых мероприятий со спортсменами этапа ССМ рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА. В конце каждой квартала и в конце учебного года

			рекомендуется проведение контрольного тестирования по всем пройденным темам. Учебное время на освоение каждой темы тренер-преподаватель планирует самостоятельно, учитывая образовательный и спортивный уровень спортсменов.
	Теоретическое занятие «Система АДАМС» как средство антидопинговой пропаганды.		для спортсменов, входящих в состав сборных команд РФ
	Онлайн -обучение на сайте РУСАДА https://course.rusada.ru/	апрель	Прохождение онлайн-курса - неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Получение сертификатов обучающимися и тренерами-преподавателями
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	По планам региональных организаций
	Семинар для тренеров-преподавателей «Процедура допинг контроля, Подача запроса на ТИ. Система «АДАМС»»	1 раз в год	Проводит методист, ответственный за антидопинговое обеспечение

*Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста **не менее 7 лет**.
Для спортсменов 7-13 лет включительно Онлайн-курс «Ценности спорта».
Для спортсменов с 14 лет и старше, тренеров, врачей, родителей и иных Онлайн-курс «Антидопинг».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по лёгкой атлетике.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в лёгкой атлетике;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с легкоатлетами массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по лёгкой атлетике.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с обучающимися учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований.

Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам «практическая» и «теоретическая» подготовка легкоатлета с учетом возраста и квалификации обучающихся.

На **учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)** обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект учебно-тренировочного занятия;
- уметь провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении упражнений;
- иметь представление об основах методики подготовки легкоатлетов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности;
- уметь провести подготовку спортсмена к соревнованиям.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового плана-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятия и др.), регистрации спортивных результатов, тестирований.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем;
- уметь судить различные дисциплины соревнований самостоятельно;
- участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь выполнять судейские обязанности: стартёр, хронометрист, другое.

Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

На этапе **совершенствования спортивного мастерства** обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести его в группе;
- уметь самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении упражнений;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- оказывать помощь обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений;
- уметь провести подготовку к соревнованиям;
- уметь руководить обучающимися на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы по лёгкой атлетике;
- уметь вести протокол соревнований;

- участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем;
- уметь судить различные дисциплины соревнований самостоятельно;
- участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь выполнять судейские обязанности: стартёр, хронометрист, другое.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся, обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием общеразвивающих, общеукрепляющих и игровых упражнений. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма.

Формой итогового контроля должно быть выполнение зачетных требований по разделу «Инструкторская и судейская практика».

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	-самостоятельное проведение подготовительной части УТЗ; - самостоятельное проведение занятий по ОФП и СФП; - обучение основным техническим элементам; -составление комплексов упражнений для развития физических качеств; -подбор специальных упражнений для совершенствования техники в различных дисциплинах лёгкой атлетике; - ведение дневника самоконтроля УТЗ.	В соответствии с КТП тренера-преподавателя	Освоение навыков проведения занятий с начинающими спортсменами. Проведение обучающимися отдельных частей учебно-тренировочного занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. Освоение навыков самоконтроля и анализа тренировочных нагрузок. Необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками; - находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических упражнений; - уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе; - совместно с тренером принимать участие в судействе соревнований; - уметь вести прокол соревнований.
	Судейская практика		
	- освоение судейских	В соответствии	Освоение методики

	<p>обязанностей: судья-хронометрист, судья-стартёр, секретарь;</p> <p>-изучение требований по квалификации «Юный спортивный судья»;</p> <p>-совершенствование техники судейства.</p>	с КТП тренеров-преподавателей	<p>проведения массовых спортивных соревнований. Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных, муниципальных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «Юный спортивный судья».</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	<p>-проведение УТЗ;</p> <p>- организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя;</p> <p>-организация судейства соревнований;</p> <p>-оформление спортивной документации.</p>	В соответствии с КТП тренеров-преподавателей	<p>Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект учебно-тренировочного занятия</p> <p>Проведение УТЗ с младшими группами.</p> <p>Подготовка и организация спортивных соревнований. Руководство обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя.</p>
	Судейская практика		
	<p>-организация и проведение спортивных соревнований различного уровня;</p> <p>-совершенствование знаний правил судейства на соревнованиях;</p> <p>-судейство соревнований в различных судейских позициях;</p> <p>-оформление итоговых протоколов в различных дисциплинах и соревнованиях.</p>	В соответствии с КТП тренеров-преподавателей	<p>Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных, муниципальных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положение о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию «Спортивный судья третьей категории».</p>

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

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания спортсменов и использования ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н:

- на ЭНП и УТЭ - 1 раз в 12 месяцев;
- на ССМ - 1 раз в 6 месяцев для определения к допуску занятий спортом и оценки физической работоспособности, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки.

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в спортивном соревновании.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке, в обязательном порядке должны:

1. Проходить 1 раз в год (для этапов ЭНП и УТЭ) или 2 раза в год (для этапов ССМ) углубленное медицинское обследование в Центре медицинской профилактики и получать медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям.
2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.
3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.
4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.
5. Участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях:
 - определения эффективности физической, тактической и технической подготовленности;
 - оценки тренированности спортсмена, переносимости нагрузок;
 - определения оптимальной продолжительности интервалов отдыха;
 - выявления ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
 - оказания доврачебной помощи, организации лечения в случае необходимости;

- профилактики травм и заболеваний, включения профилактических процедур с использованием физических (массаж, души, ванны, рефлексотерапия), педагогических, фармакологических средств восстановления.

С целью реализации этих задач проводятся углубленное, этапное и текущее медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Таблица 10.

Формы медицинского контроля

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом, стоматологом; проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку; анализ крови и мочи
Этапное	Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.
Текущее	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый тренером-преподавателем: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям лёгкой атлетикой;
- обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса легкоатлетов;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий;
- медицинское обеспечение соревнований по лёгкой атлетике;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий лёгкой атлетикой, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Невозможно без поддержания или повышения должного уровня работоспособности игрока сохранить непрерывность и эффективность учебно-тренировочного процесса. Поэтому в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. Подбор восстановительных средств следует формировать с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей спортсменов.

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН) за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине центра медицинской профилактики, штатной медицинской сестрой и тренером-преподавателем за ходом тренировочного процесса спортсмена.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащённость оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена;

- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

Важную роль в сохранении и укреплении здоровья обучающихся играет самоконтроль – личный контроль спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, физической, технико-тактической и психической подготовленности. Самоконтроль является существенным дополнением к педагогическому и медико-биологическому контролю. Его данные учитываются в процессе управления тренировочной и соревновательной деятельностью. Тренер-преподаватель и врач должны объяснить спортсмену, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Проявление состояния переутомления у спортсменов, связанного с постоянно возрастающими параметрами тренировочных и соревновательных нагрузок, характеризуется ухудшением качества работы регулирующих систем (центральная и вегетативная нервная системы, гормонально-гуморальная система), систем вегетативного обеспечения мышечной деятельности (дыхания, кровообращения, кровь), исполнительной системы (периферический нервно-мышечный аппарат). Перечисленные факторы (и виды утомления) оказывают влияние на динамику восстановительных процессов и определяют комплекс восстановительных мероприятий.

Данные педагогического и врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Восстановительные мероприятия. Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в тренировочном процессе, как на уровне годового цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки спортсменов различной квалификации.

Восстановление - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности. По мнению специалистов, создание адекватных условий для протекания восстановительных и специальных адаптационных процессов может осуществляться в двух направлениях:

- оптимизации планирования учебно-тренировочного процесса;
- направленно-целевом применении средств восстановления работоспособности.

В практике наиболее часто используется деление восстановительных средств на четыре основные группы, комплексное использование которых и составляет систему восстановления:

- педагогические;
- медико-биологические;
- гигиенические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование составляет единую систему методов восстановления.

Педагогические средства можно считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективные медико-биологические и психологические не применяли, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма - планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- введение восстановительных микроциклов;
- использование тренировки в среднегорье и высокогорье;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий;
- использование активного отдыха и расслабления.

В спортивной тренировке помимо педагогических широко используются и медико-биологические средства восстановления, к числу которых относятся: рациональное питание, физио- и гидропроцедуры; различные виды массажа; приём белковых препаратов, спортивных напитков; использование бальнеотерапии, локального отрицательного давления (ЛОД, баровоздействие), бани-сауны, оксигенотерапии, кислородных коктейлей, адаптогенов и препаратов, влияющих на энергетические процессы, электростимуляции, аэронизации и др.

Подбор восстановительных средств, удельный вес того или иного из них, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием спортсмена, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, видом спорта, этапом и используемой методикой тренировки, характером

проведенной и предстоящей тренировочной работы, режимом спортсмена, фазой восстановления и др.

Но при этом во всех случаях следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, обеспечивающих их эффективность:

- комплексность, т.е. совокупное использование средств всех трёх групп и разных средств определенной группы в целях одновременного воздействия на все основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;

- учёт индивидуальных особенностей организма спортсмена;

- совместимость и рациональное сочетание, т.к. некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и электропроцедуры);

- уверенность в полной безвредности и малой токсичности (средства фармакологии);

- восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;

- недопустимо длительное (систематическое) применения сильнодействующих средств восстановления (главным образом фармакологических) т.к. возможны неблагоприятные последствия.

Правильное питание - один из важнейших способов обеспечения работоспособности спортсмена, в частности, борьбы с утомлением. Рациональное построение суточного рациона может увеличить работоспособность, а нерациональное, напротив, снизить ее или даже привести к болезни. Рацион спортсмена должен разрабатываться с учётом выполнения следующих задач:

- обеспечение организма необходимым количеством калорий, микроэлементов и витаминов (показатели калорийности зависят от конкретных спортивных задач);

- активация и нормализация обменных процессов (этот пункт обеспечивают биологические активные вещества и различные натуральные добавки);

- регуляция веса (на разных этапах спортсменам необходимо увеличивать, уменьшать или поддерживать массу в неизменном состоянии);

- изменение морфологических показателей (увеличение мышечной массы и уменьшение жировых отложений).

Полноценность питания достигается правильным соотношением в рационе белков, жиров, углеводов, а также оптимальным содержанием в нём витаминов, ферментов, минеральных веществ.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Использование различных средств и мероприятий восстановления должно учитывать возраст обучающихся, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (педагогических, гигиенических, психологических, медико-

биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На этапе начальной подготовки основными средствами восстановления являются: достаточный сон, активный отдых, прогулки, полноценное питание.

На учебно-тренировочном этапе до 3 лет обучения восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем – чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок, проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам относятся: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

На учебно-тренировочном этапе свыше 3 лет обучения основными средствами восстановления работоспособности является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и ранее.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления используются: физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенических, психологических, медико-биологических). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т. д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

К практическому применению в рамках данной Программы рекомендуются следующие направления восстановительных мероприятий:

1. Сбалансированное питание с учетом интенсивности физических нагрузок.
2. Восстановление водно-электролитных потерь (применение изотоников, раствора регидрона в питьевом режиме).

3. Рациональный режим дня с полноценным отдыхом.
4. Соблюдение гигиенических норм и правил для предотвращения заболеваний.
5. Использование специальных средств восстановления (термические процедуры, гидротерапия, физиотерапевтические процедуры, массаж).
6. Своевременное выявление отклонений состояния здоровья и их коррекция под руководством врачей спортивной медицины и узких специалистов.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального.

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Учебно-тренировочный этап (1-3 год обучения)- восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести; душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа 1 и 3 лет обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе **совершенствования спортивного мастерства** с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование	-	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительное обследование перед соревнованиями	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно-педагогический контроль	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно
Оперативный контроль	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия
Восстановительные мероприятия			
Рациональное питание (сбалансированность по энергетической ценности и составу: белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины)	В течение всего периода спортивной подготовки	В течение всего периода спортивной подготовки	В течение всего периода спортивной подготовки
Соответствие величины и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия
Создание положительного эмоционального фона тренировки	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия

Рациональное построение тренировочного занятия	В течение всего периода спортивной подготовки	В течение всего периода спортивной подготовки	В течение всего периода спортивной подготовки
Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок		В течение всего периода спортивной подготовки. В соответствии с этапами подготовки	В течение всего периода спортивной подготовки. В соответствии с этапами подготовки
Водные процедуры закаливающего характера	В течение всего периода спортивной подготовки	В течение всего периода спортивной подготовки	В течение всего периода спортивной подготовки
Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны	В течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и календаря спортивных соревнований	В течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и календаря спортивных соревнований	В течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и календаря спортивных соревнований
Бани и бассейны	1 раз в неделю	1-2 раза в неделю, исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы	1-2 раза в неделю, исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы
Массаж и самомассаж	В течение всего периода спортивной подготовки	В течение всего периода спортивной подготовки	В течение всего периода спортивной подготовки
Аутогенная и психорегулирующая тренировка		1 раз в неделю и более в предсоревновательный и соревновательный	1 раз в неделю и более в предсоревновательный и соревновательный
Витаминоизация	Осенне-весенний период	Осенне-весенний период и по показаниям в зависимости от физического состояния спортсмена	Осенне-весенний период и по показаниям в зависимости от физического состояния спортсмена
Медикаментозные средства	По назначению спортивного врача	По назначению спортивного врача	По назначению спортивного врача

3. Система контроля

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения Программы**, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лёгкая 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 «лёгкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором, третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнованиях субъекта Российской Федерации, начиная в четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лёгкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Проведение промежуточной аттестации проводится в соответствии с нормативным локальным актом МАУДО СШ по лёгкой атлетике один раз в год в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап) обучения.

Практические результаты, показанные в ходе промежуточной и итоговой аттестации, оцениваются по 5-балльной шкале.

По теоретическому разделу и видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, выставляются оценки «зачтено» или «не зачтено».

Итоговая оценка сдачи промежуточной аттестации определяется как средний балл (оценка) суммы баллов (оценок) по всем сдаваемым практическим нормативам и результату

зачета (собеседования) по теоретическому разделу и видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, и заносятся в итоговую ведомость.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом и сроками, утвержденными приказом директора МАУДО СШ по лёгкой атлетике.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению МАУДО СШ по лёгкой атлетике с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося МАУДО СШ по лёгкой атлетике осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, т.е. на завершающем этапе.

В течение учебного года тренер-преподаватель осуществляет мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности обучающихся, проводя корректировку учебно-тренировочных нагрузок на основе учета индивидуальных, психофизиологических и эмоциональных качеств обучающихся.

3. 3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровню спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки

Контрольные испытания и (или) тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке обучающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности легкоатлетов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «лёгкая атлетика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и

уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика».

Нормативы для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по ОФП и СФП, технической подготовке, а также требования по уровню спортивной квалификации указаны в таблицах 12-15.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП с балльной системой оценок по годам обучения и этапам спортивной подготовки указаны в таблице 16.

Таблица 12.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	26	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Таблица 13.

**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 «лёгкая атлетика»**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	

			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 14.

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 «лёгкая атлетика»

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38,5	43,5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	

			8,0	9,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим ногами лёжа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим ногами лёжа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,0
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4

6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.75	7.30
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
6.4.	Жим ногами лёжа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим ногами лёжа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

Таблица 16.

Балльная система оценки нормативных требований по общей и специальной физической подготовке

Этап начальной подготовки 1 года обучения (ЭНП – 1)

	Единицы измерения	Девочки				Мальчики			
		5	4	3	2	5	4	3	2
Бег челночный 3x10 м (не более)	с	9,5	9,7	9,9	10,0	9,2	9,4	9,6	9,7
Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее)	количество раз	40	35	30	25	35	30	25	20
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	135	125	120	115	145	135	130	125
И.П.-упор лёжа. Сгибание и разгибание рук (не менее)	количество раз	9	7	5	4	14	12	10	9
Метание мяча весом 150 г (не менее)	м	16	15	13	12	27	26	24	23
Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+7	+5	+3	0	+6	+4	+2	0
Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Без учёта времени: 1- сдано, 0-не сдано							

31-28 баллов – 5 отлично,

27-22 баллов – 4 хорошо,

21-16 баллов - 3 удовлетворительно

15 и менее баллов – 2 неудовлетворительно

Этап начальной подготовки 2 года обучения (ЭНП – 2)

	Единицы измерения	Девочки				Мальчики			
		5	4	3	2	5	4	3	2
Бег челночный 3x10 м (не более)	с	9,1	9,3	9,5	9,7	8,9	9,1	9,3	9,5

Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее)	количество раз	45	40	35	30	40	35	30	25
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	145	135	130	125	155	145	140	135
И.П.-упор лёжа. Сгибание и разгибание рук (не менее)	количество раз	11	9	7	5	17	15	13	11
Метание мяча весом 150 г (не менее)	м	18	17	15	13	29	28	26	24
Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+9	+7	+5	+2	+8	+6	+4	+2
Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	16.30	17.00	17.30	18.00	15.00	15.30	16.00	16.30

Этап начальной подготовки 3 года обучения (ЭНП – 3)

	Единицы измерения	Девочки				Мальчики			
		5	4	3	2	5	4	3	2
Бег челночный 3x10 м (не более)	с	8,9	9,1	9,3	9,5	8,7	8,9	9,1	9,3
Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее)	количество раз	50	45	40	35	45	40	35	30
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	150	140	135	130	160	150	145	140
И.П.-упор лёжа. Сгибание и разгибание рук (не менее)	количество раз	12	10	8	7	19	17	15	13
Метание мяча весом 150 г (не менее)	м	20	18	16	15	31	29	27	25
Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+10	+8	+6	+3	+9	+7	+5	+3
Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	16:00	16:30	17:00	17:30	14:30	15:00	15:30	16:00

35-32 баллов – 5 отлично,

31-25 баллов – 4 хорошо,

24 -18 баллов - 3 удовлетворительно

17 и менее баллов – 2 неудовлетворительно

Спортивная дисциплина бег на короткие дистанции
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения (УТЭ – 1)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	10,1 и менее	10,2	10,3	11,00	9,1 и менее	9,2	9,3	10,0
Бег на 150 м (с)	27,3 и менее	27,5	27,8	29,0	24,5 и менее	25,0	25,5	26,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185 и более	182	180	160	195 и более	192	190	175

Учебно-тренировочный этап 2 года обучения (УТЭ – 2)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	10,00 и менее	10,1	10,2	11,00	9,0 и менее	9,1	9,2	9,9
Бег на 150 м (с)	27,1 и менее	27,3	27,5	28,9	24,0 и менее	24,5	25,0	26,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190 и более	185	182	170	200 и более	195	192	180

Учебно-тренировочный этап 3 года обучения (УТЭ – 3)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	9,8 и менее	10,0	10,1	10,8	8,8 и менее	9,0	9,1	9,8
Бег на 150 м (с)	26,8 и менее	27,1	27,3	28,5	23,6 и менее	24,0	24,5	25,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195 и более	190	185	175	205 и более	200	195	185

Учебно-тренировочный этап 4 года обучения (УТЭ – 4)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	9,4 и менее	9,8	10,0	10,5	8,6 и менее	8,8	9,0	9,5
Бег на 150 м (с)	26,0 и менее	26,5	27,0	28,0	22,8 и менее	23,3	24,0	24,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200 и более	195	190	180	215 и более	210	205	190

Учебно-тренировочный этап 5 года обучения (УТЭ – 5)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	9,2 и менее	9,3	9,8	10,1	8,2 и менее	8,5	8,8	9,3
Бег на 150 м (с)	25,0 и менее	25,8	26,5	27,0	21,5 и менее	21,8	22,3	23,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220 и более	210	200	190	230 и более	223	215	205

15-14 баллов - 5 отлично

13-11 баллов - 4 хорошо

10-7 баллов - 3 удовлетворительно

6 и менее баллов – 2 неудовлетворительно

Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения (ССМ– 1)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	7,9 и менее	8,0	8,2	8,5	7,1 и менее	7,2	7,3	7,6
Бег на 300 м (с)	42,0 и менее	43,0	43,5	44,1	37,6 и менее	38,1	38,5	40,1
Десятерной прыжок в длину с места (м)	24,50	24,00	23,00	21,50	26,50	26,00	25,00	23,00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	250 и более	240	230	215	280 и более	270	260	245

Этап совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения (ССМ– 2)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	7,7 и менее	7,8	7,9	8,2	6,9 и менее	7,0	7,1	7,4
Бег на 300 м (с)	41,0 и менее	42,0	43,0	43,5	36,5 и менее	37,5	38,0	39,0
Десятерной прыжок в длину с места (м)	25,50 и более	25,00	24,50	22,00	27,00 и более	26,50	26,00	24,00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	260 и более	250	240	230	290 и более	280	275	260

20-18 баллов – 5 отлично

17-15 баллов – 4 хорошо,

14-10 баллов – 3 удовлетворительно,

9 и менее баллов – 2 неудовлетворительно

**Спортивная дисциплина бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения (УТЭ – 1)**

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	10,2 и менее	10,4	10,6	11,20	9,3 и менее	9,4	9,5	10,0
Бег на 500 м (мин, с)	1.55 и менее	1.58	2.01	2.10	1.38 и менее	1.42	1.44	1.51
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180 и более	170	160	150	190 и более	180	170	160

Учебно-тренировочный этап 2 года обучения (УТЭ – 2)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	9,9 и менее	10,2	10,4	10,8	9,2 и менее	9,3	9,4	10,0
Бег на 500 м (мин, с)	1.54 и менее	1.57	1.59	2.08	1.37 и менее	1.40	1.42	1.45
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185 и более	175	165	155	195 и более	185	175	165

Учебно-тренировочный этап 3 года обучения (УТЭ – 3)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	9,7 и менее	10,0	10,2	11,0	8,8 и менее	9,0	9,3	9,8
Бег на 500 м (мин, с)	1.53 и менее	1.56	1.58	2.05	1.36 и менее	1.38	1.40	1.43
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195 и более	190	185	170	205 и более	195	190	185

Учебно-тренировочный этап 4 года обучения (УТЭ – 4)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	9,3 и менее	9,6	10,0	10,5	8,3 и менее	8,5	9,0	9,5
Бег на 500 м (мин, с)	1.49 и менее	1.52	1.55	2.00	1.3 и менее	1.35	1.38	1.39
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210 и более	190	180	170	210 и более	200	190	180

Учебно-тренировочный этап 5 года обучения (УТЭ – 5)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	9,1 и менее	9,5	9,8	10,3	8,1 и менее	8,4	8,8	9,4
Бег на 500 м (мин, с)	1.45 и менее	1.49	1.53	1.5	1.28 и менее	1.31	1.35	1.38
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220 и более	210	200	190	225 и более	215	200	180

15-14 баллов – 5 отлично.

13-11 баллов - 4 хорошо,

10-8 баллов – 3 удовлетворительно,

7 и менее баллов – 2 неудовлетворительно

**Спортивная дисциплина бег на средние и длинные дистанции
Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения (ССМ– 1)**

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	8,7 и менее	8,9	9,0	10,0	7,7 и менее	7,9	8,0	9,0
Бег на 2000 м (мин, с)	6.40 и менее	7.00	7.10	8.00	5.30 и менее	5.50	6.00	7.00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230 и более	210	200	180	260 и более	250	240	210

Этап совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения (ССМ– 2)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	8,6 и менее	8,8	8,9	9,8	7,6 и менее	7,8	7,9	8,4

Бег на 2000 м (мин, с)	6.30 и менее	6.40	7.00	7.20	5.20 и менее	5.30	5.50	6.10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240 и более	220	210	190	270 и более	260	250	220

15-14 баллов - 5 отлично.
13-11 баллов – 4 хорошо
10-8 баллов - 3 удовлетворительно,
7-6 баллов – 2 неудовлетворительно

Спортивная дисциплина спортивная ходьба

Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения (ССМ– 1)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	8,9 и менее	9,1	9,2	10,0	8,1 и менее	8,3	8,4	9,0
Бег на 5000 м (мин, с)					16.50 и менее	17.10	17.30	18.00
Бег на 3000 м (мин, с)	11.20 и менее	11.40	12.00	12.30				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210 и более	200	190	170	250 и более	240	230	210

Этап совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения (ССМ– 2)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	8,7 и менее	8,9	9,0	9,5	7,7 и менее	7,9	8,0	8,5
Бег на 5000 м (мин, с)					16.30 и менее	16.50	17.10	17.30
Бег на 3000 м (мин, с)	11.00 и менее	11.20	11.40	12.00				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230 и более	210	200	180	260 и более	250	240	210

15-14 баллов - 5 отлично.
13-11 баллов – 4 хорошо
10-8 баллов - 3 удовлетворительно,
7-6 баллов – 2 неудовлетворительно

Спортивная дисциплина прыжки

Учебно-тренировочный этап 1 года обучения (УТЭ – 1)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	10,3 и менее	10,4	10,5	11,0	9,1 и менее	9,2	9,3	10,0
Тройной прыжок в длину с места (м, см)	5.20 и более	5..15	5.10	5.00	5.60 и более	5.50	5.40	5.30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190 и более	185	180	170	200 и более	195	190	175

Учебно-тренировочный этап 2 года обучения (УТЭ – 2)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	10,2 и менее	10,3	10,4	11,0	9,0 и менее	9,1	9,2	9,5
Тройной прыжок в длину с места (м, см)	5.30 и более	5.20	5.15	4.55	5.65 и более	5.55	5.45	5.35
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195 и более	190	185	175	210 и более	200	195	180

Учебно-тренировочный этап 3 года обучения (УТЭ – 3)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	9,9 и менее	10,0	10,3	10,8	8,6 и менее	8,8	9,1	9,8
Тройной прыжок в длину с места (м, см)	5.70 и более	5.50	5.20	4.60	5.80 и более	5.65	5.55	5.00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200 и более	195	190	170	225 и более	210	200	185

Учебно-тренировочный этап 4 года обучения (УТЭ – 4)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	9,6 и менее	9,8	10,0	10,5	8,1 и менее	8,5	8,8	9,5
Тройной прыжок в длину с места (м, см)	6.00 и более	5.70	5.50	4.70	6.20 и более	5.80	5.70	5.30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220 и более	210	200	180	240 и более	230	210	195

Учебно-тренировочный этап 5 года обучения (УТЭ – 5)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	8,9 и менее	9,4	9,8	10,5	7,9 и менее	8,1	8,5	9,1
Тройной прыжок в длину с места (м, см)	6.20 и более	6.00	5.70	4.60	6.50 и более	6.30	5.90	5.60
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230 и более	220	210	190	250 и более	240	230	200

15-14 баллов - 5 отлично

13-11 баллов - 4 хорошо

10-7 баллов - 3 удовлетворительно

6 и менее баллов - 2 неудовлетворительно

Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения (ССМ– 1)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2

Бег на 60 м (с)	8,2 и менее	8,3	8,4	8,7	7,2 и менее	7,3	7,4	7,7
Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг					3	2	1	0
Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	3	2	1	0				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	235 и более	230	220	205	270 и более	260	250	235

Этап совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения (ССМ– 2)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	8,1 и менее	8,2	8,3	8,6	7,1 и менее	7,2	7,3	7,6
Полу присед со штангой весом не менее 80 кг					3	2	1	0
Полу присед со штангой весом не менее 40 кг	3	2	1	0				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	250 и более	240	230	210	280 и более	265	255	240

15-14 баллов - 5 отлично

13-11 баллов - 4 хорошо

10-7 баллов -3 удовлетворительно

6 и менее баллов – 2 неудовлетворительно

Спортивная дисциплина метания

Учебно-тренировочный этап 1 года обучения (УТЭ – 1)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	10,4 и менее	10,5	10,6	11,0	9,4 и менее	9,5	9,6	10,0
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (м)	9.00 и более	8.50	8.00	7.00	11.00 и более	10.50	10.00	9.00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190 и более	180	170	160	200 и более	190	180	1750

Учебно-тренировочный этап 2 года обучения (УТЭ – 2)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	10,3 и менее	10,4	10,5	11,0	9,3 и менее	9,4	9,5	9,9
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (м)	9.20 и более	8.70	8.20	7.30	11.20 и более	10.80	10.20	9.20
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195 и более	185	175	165	205 и более	195	185	175

Учебно-тренировочный этап 3 года обучения (УТЭ – 3)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	10,2 и менее	10,3	10,4	10,7	9,2 и менее	9,3	9,4	9,8
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (м)	9.40 и более	8.80	8.30	7.40	11.40 и более	10.90	10.40	9.40
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200 и более	190	180	170	210 и более	200	190	180

Учебно-тренировочный этап 4 года обучения (УТЭ – 4)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	10,0 и менее	10,1	10,3	10,6	9,0 и менее	9,2	9,3	9,6
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (м)	9.80 и более	9.20	8.60	7.70	11.60 и более	11.00	10.60	9.70
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215 и более	200	190	180	225 и более	205	195	185

Учебно-тренировочный этап 5 года обучения (УТЭ – 5)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	9,5 и менее	9,7	10,0	10,3	8,6 и менее	8,8	9,1	9,4
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (м)	10.00 и более	9.50	9.00	7.90	12.00 и более	11.50	11.00	9.80
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	225 и более	210	200	190	235 и более	220	210	195

15-14 баллов - 5 отлично

13-11 баллов - 4 хорошо

10-7 баллов - 3 удовлетворительно

6 и менее баллов - 2 неудовлетворительно

Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения (ССМ– 1)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	8,5 и менее	8,6	8,7	9,1	7,4 и менее	7,5	7,6	7,9
Рывок штанги весом не менее 70 кг					3	2	1	0
Рывок штанги весом не менее 35 кг	3	2	1	0				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240 и более	230	220	210	280 и более	270	260	235

Этап совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения (ССМ– 2)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	8,4 и менее	8,5	8,6	9,0	7,3 и менее	7,4	7,5	7,8
Рывок штанги весом не менее 70 кг					3	2	1	0
Рывок штанги весом не менее 35 кг	3	2	1	0				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	245 и более	235	225	215	285 и более	275	265	245

15-14 баллов - 5 отлично

13-11 баллов - 4 хорошо

10-7 баллов - 3 удовлетворительно

6 и менее баллов – 2 неудовлетворительно

Спортивная дисциплина многоборье**Учебно-тренировочный этап 1 года обучения (УТЭ – 1)**

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	10,1 и менее	10,3	10,5	11,0	9,2 и менее	9,4	9,5	10,0
Тройной прыжок в длину с места (м, см)	5.40 и более	5.20	5.00	4.70	5.70 и более	5.50	5.30	4.80
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (м)	8.20 и более	7.60	7.00	6.50	10.20 и более	9.50	9.00	8.50
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190 и более	180	170	160	200 и более	190	180	170

Учебно-тренировочный этап 2 года обучения (УТЭ – 2)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	9,9 и менее	10,1	10,3	10,8	9,0 и менее	9,2	9,4	10,0
Тройной прыжок в длину с места (м, см)	5.70 и более	5.40	5.20	4.80	5.90 и более	5.60	5.40	4.90
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (м)	8.50 и более	8.00	7.40	6.80	10.30 и более	9.70	9.20	8.40
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210 и более	200	190	170	220 и более	210	200	180

Учебно-тренировочный этап 3 года обучения (УТЭ – 3)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2

Бег на 60 м (с)	9,6 и менее	9,9	10,2	10,6	8,6 и менее	8,9	9,2	9,8
Тройной прыжок в длину с места (м, см)	5.90 и более	5.70	5.40	5.00	6.30 и более	5.90	5.70	5.20
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (м)	8.80 и более	8.30	7.70	7.10	10.80 и более	10.00	9.50	8.80
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220 и более	210	200	180	240 и более	230	220	200

Учебно-тренировочный этап 4 года обучения (УТЭ – 4)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	9,3 и менее	9,7	9,9	10,3	8,3 и менее	8,6	8,9	9,5
Тройной прыжок в длину с места (м, см)	6.20	6.00	5.70	5.30	6.70	6.20	6.00	5.50
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (м)	9.10 и более	8.60	8.00	7.50	11.10 и более	10.30	9.80	9.10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	235 и более	225	215	190	270 и более	260	240	230

Учебно-тренировочный этап 5 года обучения (УТЭ – 5)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	8,8 и менее	9,3	9,5	9,9	7,8 и менее	8,2	8,5	9,0
Тройной прыжок в длину с места (м, см)	6.50	6.20	5.90	5.60	7.50	7.00	6.60	6.10
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (м)	9.60 и более	9.00	8.50	8.00	11.60 и более	10.90	10.30	9.50
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	245 и более	230	220	200	270 и более	260	245	240

20-18 баллов – 5 отлично
 17-15 баллов – 4 хорошо,
 14-10 баллов – 3 удовлетворительно,
 менее 9 баллов – 2 неудовлетворительно

Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения (ССМ– 1)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	8,5 и менее	8,6	8,8	9,5	7,4 и менее	7,5	7,7	8,2
Тройной прыжок в длину с места (м, см)	7.60	7.40	7.00	6.50	8.10	7.80	7.60	7.00
Жим штанги весом не менее 70 кг					3	2	1	0

Жим штанги весом не менее 25 кг	3	2	1	0				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	250 и более	240	220	210	280 и более	270	250	250

Этап совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения (ССМ– 2)

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 60 м (с)	8,2 и менее	8,4	8,6	9,0	7,2 и менее	7,4	7,5	8,0
Тройной прыжок в длину с места (см)	7.80	7.60	7.30	6.90	8.40	8.10	7.70	7.30
Жим штанги весом не менее 70 кг					3	2	1	0
Жим штанги весом не менее 25 кг	3	2	1	0				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	260 и более	250	240	220	290 и более	280	270	255

20-18 баллов – 5 отлично

17-15 баллов – 4 хорошо,

14-10 баллов – 3 удовлетворительно,

9 и менее баллов – 2 неудовлетворительно

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня освоения Программы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме устного опроса или письменного тестирования. По теоретическому разделу и видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, выставляются оценки «зачтено» или «не зачтено».

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в таблицах 17-19.

Таблица 17.

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе начальной подготовки (все периоды)

№№	Содержание вопросов
1.	Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.
2.	История развития лёгкой атлетики в мире и в РФ.
3.	Понятие о гигиене и санитарии.
4.	Правила поведения на спортивном легкоатлетическом объекте (стадион, манеж).
5.	Основные требования безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
6.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
7.	Дать понятие гигиене и санитарии.
8.	Основные гигиенические требования к одежде, обуви легкоатлета.
9.	Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
10.	Основные понятия и команды в виде спорта «лёгкая атлетика».

11.	Структура основной части тренировочного занятия.
12.	Обязанности и права спортсменов и тренеров.
13.	Значение режима дня и питания для спортсмена.
14.	Понятие закаливания, его роль в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.
15.	Основные правила эксплуатации и использования спортивного инвентаря и оборудования.
16.	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.
17.	Основные принципы закаливания: систематичность; постепенность увеличения силы раздражающего воздействия; последовательность в проведении закаливающих процедур; учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья; комплексность воздействия природных факторов.
18.	Понятия спортивных соревнований.
19.	Какие физические качества наиболее значимы для легкоатлетов.
20.	Методика воспитания силовых особенностей.
21.	Допинг и его негативные воздействия на организм.
22.	Какое значение имеет сыгранность игроков команды
23.	В чем заключаются ценности спорта.
24.	Сайт «РУСАДА». Его назначение.
25.	Самоконтроль в процессе занятий. Дневник самоконтроля.

Таблица 18.

**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками,
на этапе учебно-тренировочном этапе (все периоды)**

№№	Содержание вопросов
1.	История зарождения и развития олимпийского движения.
2.	Какие функции выполняет МОК и ОК России.
3.	Роль питания в подготовке спортсмена-легкоатлета.
4.	Какие виды мышечной деятельности вы знаете.
5.	Классификация типов спортивных соревнований.
6.	Что такое ЕВСК. Порядок присвоения разрядов и званий.
7.	Что такое спортивная техника и тактика.
8.	Перечислите основные правила эксплуатации, ухода и хранения спортивного инвентаря и оборудования.
9.	Права и обязанности участников спортивных соревнований.
10.	Правила поведения на спортивных соревнованиях.
11.	Как вы понимаете психологическую готовность спортсмена к соревнованиям.
12.	Перечислите базовые волевые качества личности.
13.	Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
14.	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
15.	Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов.
16.	Перечислите основные принципы регуляции эмоционального возбуждения спортсмена.
17.	Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.
18.	Командный план соревнований.
19.	Перечислите основные средства восстановления.
20.	Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия.
21.	Объективные и субъективные критерии самоконтроля.
22.	Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения.
23.	Сайт «РУСАДА». Его назначение.
24.	Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость.
25.	Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом

Таблица 19.

**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками,
на этапе совершенствования спортивного мастерства (все периоды)**

№№	Содержание вопросов
1.	Социокультурные процессы в современной России.
2.	Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по лёгкой атлетике
3.	Понятие травматизма. Травмы в лёгкой атлетике.
4.	Принципы спортивной подготовки
5.	Синдром «перетренированности» и меры его предотвращения
6.	В чем назначение индивидуального плана спортивной подготовки
7.	Классификация и типы спортивных соревнований
8.	Анализ и самоанализ в тренировочной и соревновательной деятельности
9.	Общая и специальная психологическая подготовка
10.	Дайте характеристику базовым волевым качествам личности
11.	Дайте характеристику системным волевым качествам личности
12.	Охарактеризуйте современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки
13.	В чем заключается система спортивной тренировки, ее основные характеристики
14.	Перечислите основные направления тренировки
15.	Назовите основные функции и особенности спортивных соревнований
16.	Судейство спортивных соревнований по баскетболу: состав судейской коллегии, жесты судей, удаления и замены игроков
17.	Классификация спортивных достижений. Система присвоения спортивных разрядов и званий
18.	Международный стандарт по терапевтическому использованию (МСТИ) Всемирного антидопингового кодекса, его назначение
19.	Стандарты и процесс выдачи разрешения на терапевтическое использование
20.	Процедура подачи запроса на ТИ
21.	Перечислите педагогические средства восстановления
22.	Перечислите психологические средства восстановления
23.	Особенности применения восстановительных средств в различные тренировочные периоды
24.	Медико-биологические средства восстановления
25.	Система «АДАМС» как средство антидопинговой профилактики

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Рабочая программа является документом, определяющим объем, содержание и последовательность изучения учебного предмета в рамках основной общеобразовательной программы.

Целью рабочей программы является планирование, организация и осуществление образовательной деятельности обучающихся по достижению ими планируемых результатов освоения образовательной программы средствами конкретного учебного предмета.

Как основной компонент образовательной программы рабочая программа является средством фиксации содержания образования на уровне учебного предмета (предусмотренного учебным планом для обязательного изучения).

Рабочая программа дает представление о том, как в практической деятельности тренеров-преподавателей реализуется Федеральный стандарт спортивной подготовки по лёгкой атлетике при изучении конкретного предмета с учетом:

- особенностей образовательной политики спортивной школы;
- статуса учреждения (типа и вида);
- образовательных потребностей и запросов обучающихся;
- особенностей контингента обучающихся;
- авторского замысла педагога.

Задачи учебной рабочей программы:

- конкретное определение содержания, объема, порядка изучения учебной дисциплины с учетом целей, задач и особенностей образовательного процесса спортивной школы и контингента обучающихся;
- практическая реализация компонентов федерального стандарта спортивной подготовки по лёгкой атлетике при изучении учебного предмета учебно-тренировочной группой в учебном году.

Система подготовки легкоатлетов – это совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка легкоатлетов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач, способствующих достижению главной цели.

Подготовка легкоатлетов – процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных и взаимообусловленных этапов, решающих свои частные задачи и

приводящих к конечной цели – подготовка высококвалифицированного, конкурентоспособного на мировой арене спортсмена.

Тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;

а также включает в себя:

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- контрольные мероприятия (тестирование и контроль).

Каждый вид подготовки имеет как свои и локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Содержание и задачи отдельных видов подготовки направлены на:

«Общая физическая подготовка (ОФП)» - система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. ОФП направлена на всестороннее развитие физических качеств (сила, гибкость, быстрота, ловкость, координация, выносливость) и совершенствование функциональных возможностей организма, которые способствуют повышению работоспособности и быстрому усвоению упражнений: общеразвивающих, общеукрепляющих, подготовительных, специальных.

Общая физическая подготовка включает в себя упражнения:

- для развития силы (с различными отягощениями, упражнения на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук в упоре);
- для развития быстроты (бег на короткие дистанции, прыжки в длину);
- для развития выносливости (бег на длинные дистанции, прыжки со скакалкой, круговые тренировки);
- для развития ловкости (школа мяча, прохождение полосы препятствий).

К средствам ОФП относятся: бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП направлена на формирование необходимых навыков и умений.

СФП играет ведущую роль в формировании двигательных способностей легкоатлета и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в различных дисциплинах лёгкой

атлетики с учетом условий и характера использования спортсменом этих навыков в соревновательной обстановке.

Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязаны и дополняют друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от особенностей дисциплин, с другой, - определяют реальные возможности действий спортсмена в соревнованиях. Необходимо также отметить, что достаточно высокий уровень физической подготовленности спортсмена является важным фактором психологического плана, а именно: придает уверенность в борьбе, способствует проявлению более высоких волевых качеств в экстремальных условиях.

Невысокий уровень физической подготовленности спортсмена лимитирует его способности при овладении технико-тактическим арсеналом и совершенствовании его.

К средствам СФП относятся: упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой – наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок.

Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас Двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения Движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль

своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр кинокольцовок, записи видеомэгнитофона, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.). Этому могут помочь спидография, динамография, хронография, ритмозапись и другие методы измерения.

Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости, например, преодоление барьеров в беге на 400 м или преодоление препятствий в стипель-чезе.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних -- правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других - только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;

- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Тактическая подготовка – спортивная тактика - целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Различные варианты тактики соревновательной деятельности могут решаться при разном составе участников:

- отдельными спортсменами в индивидуальных видах спорта, имеющими свои индивидуальные задачи и не связанными с другими членами команды (единоборства, циклические виды, сложно-координационные и скоростно-силовые дисциплины). Такая тактика относится к индивидуальной;

- группой спортсменов, имеющих общие задачи и выполняющих одинаковые функции и одинаковую работу в ходе соревновательной деятельности (групповые упражнения в художественной гимнастике, синхронном плавании, гребле в экипажах, эстафетном беге, командной гонке в велоспорте) - такая тактика относится к групповой;

- командой спортсменов, имеющих общие задачи, но выполняющих различные функции в соревновательной деятельности (игре) - вратарь, линия защиты, средняя линия и нападение. Такая тактика относится к командной.

Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую – там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Овладение тактикой следует проводить на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли, теории и методики физической культуры и спорта. Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных с видом спорта «лёгкая атлетика», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико- биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма.

Задачи теоретической подготовки:

- получение теоретических знаний для формирования общей и спортивной культуры обучающихся;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Теоретическая подготовка реализуется через групповые теоретические занятия на учебно-тренировочных, индивидуальных и внутренировочных мероприятиях, на которых раскрываются темы и разделы теоретической подготовки.

Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих легкоатлетов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки. Конкретная целевая направленность теоретической подготовки обеспечивает условия для более эффективного совершенствования других сторон подготовленности легкоатлета (физической, технической, тактической, психической).

Форма проведения занятий по изучению теоретического раздела определяется тренером-преподавателем.

В процессе подготовки к проведению теоретических занятий с обучающимися тренеру рекомендуется соблюдать определенную последовательность:

- 1) прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее освоение в каждом учебном году;
- 2) внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой);
- 3) определить организационную форму, время и место проведения теоретического занятия.

В план теоретической подготовки должны вноситься коррективы с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности обучающихся, обеспечивая необходимый уровень доступности предлагаемого учебного материала.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами и развития вида спорта «лёгкая атлетика».

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию, формирования и совершенствования

спортивного, бойцовского характера, развития свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепления и совершенствования механизмов нервно-психической регуляции, доведения их до уровней, определяющих рекордные достижения. Это и следует считать предметом психологической подготовки к соревнованиям в спорте.

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

Термин психологическая подготовка чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Психологическая подготовка – это процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена. Решение задач психологической подготовки спортсменов осуществляется с помощью соответствующих средств и методов.

Общими средствами психологической подготовки спортсменов являются: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида спорта.

Специальные психологические средства – психологические упражнения, влияния, воздействия.

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 всего 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 к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В структуру психологической подготовки занимающегося включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности занимающегося определенным видом спорта;
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности занимающегося – его «психологическая характеристика»;
3. Становление личности занимающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.
4. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» занимающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами являются развитие морально-волевых качеств личности, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов.

Перечисленные выше средства и методы можно бесконечно увеличивать, раскрывать и детализировать через большое количество методических приемов, которые в различных сочетаниях способствуют решению задач психологической подготовки спортсменов в каждом конкретном случае.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде;
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, подготовленность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена, как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, то есть к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера осуществляет состояние спокойной боевой уверенности.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по настоящему проявляется и закрепляется, но формируется он в тренировочном процессе.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к

соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Участие в спортивных соревнованиях - одна из самых интересных и увлекательных форм работы. Они содействуют привлечению обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет обучающимся раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на обучающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Соревновательная деятельность легкоатлета предполагает определение различных соревнований в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсмена в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической, интегральной и психической подготовленности.

Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности занимающихся. Соревновательная деятельность ориентирует занимающихся на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы эффективно реализовать в спортивных соревнованиях свой уровень тренированности, накопленный на предыдущих этапах.

Все занимающиеся в течение года принимают участие в соревнованиях различного уровня. Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки.

Инструкторская и судейская практика - направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится обучающимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя и проведению занятий и соревнований в качестве судей (см. подробнее раздел 2.7).

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия - комплекс мероприятий, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок (см. подробнее раздел 2.8).

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – прием контрольно-переводных и контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности и освоения программы (см. подробнее раздел 3.3)

При реализации программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки – снижается.

4.1. Общая физическая и специальная подготовка (для всех групп и этапов подготовки)

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки - служат средством активного отдыха. В заключительной части - способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Выполнение разнообразных ОРУ улучшает координационные способности, образует, определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники. При этом необходимо так подбирать упражнения и методы их выполнения, чтобы без значительного увеличения мышечной массы выработать умение и навыки владения своими мышцами.

Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде. Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10-15 раз.

Наибольшую нагрузку у бегунов несут мышцы опорно-двигательного аппарата, и часто это приводит к травматизму, особенно у молодых спортсменов. Этого можно избежать, если в течение всего периода подготовки соблюдать правильное соотношение специальных и общеразвивающих упражнений.

Упражнения ОФП. Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых условий, являются:

1. Упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса.
2. Упражнения со штангой с небольшими весами - от 20 до 40 кг.
3. Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне.
4. Круговая тренировка.

Наиболее эффективными являются упражнения с набивными мячами и упражнения с камнями или ядрами. Они комплексно воздействуют на развитие всех физических качеств. Вес набивных мячей и ядер подбирается в соответствии с подготовленностью спортсменов. Последовательность выполнения упражнений, следующая:

1. Круговые вращения.
2. Наклоны вперед, назад, в стороны.

3. Броски вперед, назад и сбоку.
4. Толчки одной рукой.
5. Толчки двумя руками от груди.
6. Броски из-за головы.
7. Толчки от груди с подскоками.
8. Броски назад между ног.

Каждое упражнение выполняется не менее 10-12 раз в быстром темпе. Расстояние между партнерами подбирается так, чтобы мяч можно было поймать и быстро отдать в толчке или броске.

Упражнения со штангой. Обычно упражнения со штангой выполняются с небольшими весами - от 20 кг до 40 кг, но достаточно быстро. Последовательность выполнения упражнений:

1. Повороты со штангой на плечах.
2. Наклоны.
3. Приседания
4. Толчки.
5. Толчки с подскоками.
6. Выпрыгивания со штангой на плечах.

Каждое упражнение выполняется по 8-10 раз последовательно по 2-3 подхода с небольшим отдыхом (1-1,5 мин) или сериями до 4-5 мин.

Упражнения на снарядах. Наиболее распространенными снарядами, применяемыми в подготовке бегунов, являются перекладина, гимнастическая стенка и конь (или скамейка), которые используются для развития мышц плечевого пояса, живота, спины, передней и задней части бедра. Упражнения на перекладине и гимнастической стенке:

1. Подтягивание на руках.
2. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног.
3. Подтягивание ног до перекладины.
4. В виси на перекладине поднять прямые ноги в положение «угол» и держать 6-10 сек.

Упражнения на коне, скамейке или столе:

1. Лежа на животе (ноги фиксируются) наклоны с последующим выпрямлением и прогибанием в пояснице.
2. Лежа на спине наклоны вперед с последующим выпрямлением и прогибанием назад. Упражнения могут выполняться и с отягощением.

Упражнения на гибкость, координацию и расслабление

1. Размахивания прямой ногой, стоя на всей стопе, не отрывая пятки.
2. Наклоны в стороны, вперед и назад.
3. Покачивания в широком выпаде; покачивания с перехватыванием жердей на гимнастической стенке.
4. Подтягивание к груди согнутой ноги и отведение ее назад; наклоны назад из исходного положения, сидя на пятках; наклоны в стороны и назад; лежа на животе, стопой достать ладонь разноименной руки.
5. Упражнения с партнером; покачивание партнера на спине.
6. Перетягивание каната.
7. Встряхивание ног в виси на дереве, перекладине, в стойке на лопатках.

8. Поднимая руки вверх, подняться на носки и потянуться вверх, делая глубокий вдох, затем опустить руки вниз (руки расслаблены) и, делая выдох, наклониться вперед.
9. Свободные движения ногами в стойке на лопатках, лежа на спине.
10. В стойке на лопатках свободное, опускание ног за голову.
11. В положении лежа на спине или сидя постепенное напряжение (10 сек) всех мышц до максимального, полное расслабление (2-3 мин).
12. Дыхательные упражнения. Ритмичное дыхание выполняется в ходьбе: вдох на 4, 6, 8 шагов, пауза на 2, 3, 4 шага, выдох на 4, 6, 8 шагов, пауза на 2, 3, 4 шага.

При выполнении различных упражнений следить за ритмом дыхания. Вдох и сильный выдох порциями через сжатые губы способствует лучшей вентиляции легких.

Наиболее эффективным средством для развития общей выносливости и повышения работоспособности служит бег в медленном и переменном темпе на местности. Необходимо периодически (особенно в подготовительном периоде) включать в тренировку кроссовый бег; зимой по снегу (можно глубокому), весной и летом в лесу по пересеченной и холмистой местности. Такая пробежка занимает 20-30 мин (4-6 км).

Целесообразно во время бега проводить 3-5 ускорений по 150 м, прыжковые упражнения сериями на 50-60 м 3-5 раз, а также выполнять подпрыгивания с доставанием рукой, головой веток деревьев.

Круговая тренировка. Основной задачей круговой тренировки является воспитание силовой выносливости. Наиболее простой набор снарядов: штанга, набивные мячи, гимнастическая стенка, перекладина. После легкого кросса и разминки бегуны приступают к выполнению упражнений в следующей последовательности:

1. Штанга. Упражнения выполняются сериями.
2. Гимнастическая стенка или перекладина.
3. Упражнения с набивными мячами.
4. Легкий бег 1,5 мин.

Время отдыха между упражнениями - до 30 сек. Каждое упражнение выполняется от 6 до 10 раз. Общее время, затрачиваемое на круговую тренировку - около 30 мин.

Большое значение общая физическая подготовка имеет не только в многолетней подготовке, но и в годичном цикле.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег во всех его разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге:

1. бег с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
2. бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
3. семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
4. бег, захлестывая голени назад;
5. прыжки с ноги на ногу;
6. скачки на одной ноге;
7. специальные упражнения барьериста;
8. скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;
9. специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Спортивный результат в беге определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности бегунов. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годичного цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства целесообразно делить на три различные по интенсивности вида, выполняемые, соответственно, в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно соответствует 170 ± 5 уд/мин. С увеличением возраста и подготовленности спортсмена ЧСС при ПАНО снижается, а скорость бега должна возрастать. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость (КС), при которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК). Это соответствует ЧСС 185 ± 10 уд/мин. С увеличением возраста КС бега растет, а ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного процесса.

Роль соревновательных нагрузок существенно изменяется в зависимости от этапа многолетней подготовки. По мере роста квалификации юных спортсменов количество

соревнований возрастает и меняется их характер. Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и практически его превышение невозможно. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований, главным образом на смежных дистанциях.

Пути и способы воспитания физических качеств

В спортивной теории различают пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма.

Воспитание силы. Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Величина проявления силы действия зависит от внешних факторов: величины отягощений, внешних условий, расположения тела и его звеньев в пространстве и от внутренних факторов: функционального состояния мышц и психического состояния человека.

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека: чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы.

Различают абсолютную и относительную силы действия. Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека, а относительная - отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела. Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц.

Мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режимах сокращения, где первый характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям, а второй - постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей.

Воспитание силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение, что наглядно проявляется у занимающихся атлетической гимнастикой, путем регулярных и методически правильно построенных тренировочных занятий.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому при занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

Воспитание быстроты. Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих:

- а) быстроту двигательных реакций;
- б) скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением;
- в) частоту (темп) движений.

Быстроту воспитывают посредством минимального времени выполнения двигательного действия. Первая группа требований предусматривает повышение трудностей решения задач за счет уменьшения времени выполнения двигательных действий, но при

условии, что техника владения двигательным действием не лимитирует его скоростные параметры. Вторая группа требований предполагает осуществление решения двигательных задач до наступления первых признаков утомления, которое сопряжено с увеличением времени движений, а, следовательно, быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

Необходимыми условиями для воспитания быстроты являются повышенная работоспособность и высокая эмоциональность человека, желание выполнять упражнение на заданный результат.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близким к предельным. Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст с 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Воспитание выносливости. Выносливость - совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной нагрузок.

Продолжительность механической работы до полного утомления можно разделить на три фазы: начального утомления, компенсированного и декомпенсированного утомления.

Выделяют общую и специальную выносливость.

Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Данный режим работы обеспечивается преимущественно способностями выполнять двигательные действия в зоне умеренных нагрузок.

Воспитанию общей выносливости служат циклические упражнения (продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание, гребля, велосипед).

Специальная выносливость характеризуется продолжительностью работы, которая определяется зависимостью степени утомления от содержания решения двигательной задачи.

Специальная выносливость классифицируется:

- а) по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);
- б) по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость);
- в) по признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость).

Ведущим в развитии выносливости является метод строго регламентированного упражнения, позволяющий точно задавать величину и объем нагрузки. Повторное выполнение упражнения или серий можно начинать при ЧСС 110-120 уд/мин. В паузах для отдыха выполняют упражнения на дыхание, расслабление мышц и развитие подвижности в суставах. Развивать выносливость при субмаксимальных нагрузках целесообразно после упражнений на развитие координации движений или обучения двигательным действиям при начинающемся утомлении. Продолжительность упражнений, их количество и интервалы для отдыха между ними должны быть соотнесены с характером предшествующей работы.

Развитие выносливости в условиях больших нагрузок осуществляется методами строго регламентированного и игрового упражнений. Последний метод позволяет за счет повышенной эмоциональности достигать большего объема работы.

Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК (максимальным потреблением кислорода), увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом.

Анаэробная выносливость. Дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200 – 800 м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Воспитание ловкости. Ловкость - способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Ловкость — это совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений.

Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий. При обучении обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения.

Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях.

Время двигательной реакции у девочек до 12 лет, лучше, чем у мальчиков, они более координированы, поэтому в упражнениях на быстроту, в выполнении одиночных движений и в упражнениях на ловкость они имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

Воспитание гибкости. Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения. Гибкость выступает как вспомогательное качество, способствующее освоению новых высоко координированных двигательных действий или проявлению других двигательных качеств.

Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается.

Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами. В практике физического воспитания выделяют общую и специальную гибкость. Первая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах опорно-двигательного аппарата, вторая - амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого двигательного действия. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений. Рост этого

качества увеличивается с 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Основная цель Программы начального этапа спортивной подготовки заключается в эффективной организации процесса набора и селекции детей, желающих и способных заниматься лёгкой атлетикой, а также развития у них базовых двигательных умений, навыков и качеств, необходимых для решения задач начального этапа подготовки легкоатлета.

Задачи этапа начальной подготовки:

1. Отбор способных к занятиям лёгкой атлетикой детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками в избранном виде спорта.
5. Обучение основным приемам технических и тактических действий.

В основе программы лежит преемственность задач спортивной подготовки, которая основана на непрерывной последовательности тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности спортсмена, но и на сохранение его здоровья.

На этапе начальной подготовки осуществляется тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники различных дисциплин лёгкой атлетики. Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки, на повышение уровня своих функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена.

Тренерам-преподавателям, которые реализуют программы спортивной подготовки на начальном этапе, следует учитывать, что на первом тренировочном году (ЭНП-1) рекомендуется обеспечить обучение базовым движениям, основным приемам техники избранного вида спорта. На следующем тренировочном году (ЭНП-2) особое внимание уделять закреплению ранее изученных тем, а на третьем году начального этапа (ЭНП-3) совершенствовать и группировать.

Основная цель Программы учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки заключается в повышении уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по лёгкой атлетике. В основе Программы лежит преемственность задач спортивной подготовки, которая основана на непрерывной последовательности тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности спортсмена, но и на сохранение его здоровья.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение легкоатлетической дисциплины.
7. Воспитание навыков соревновательной деятельности по лёгкой атлетике.

На тренировочном этапе спортивной подготовки легкоатлетов применяется углубленный отбор – это выявление перспективных, обладающих высоким уровнем способностей и склонностей к выбранной спортивной специализации спортсменов, которые благополучно освоили основы избранного вида спорта и готовы, по своим физическим, функциональным, технико-тактическим, психоэмоциональным показателям, продолжать углубленно заниматься лёгкой атлетикой и активно участвовать в соревнованиях различных квалификаций, что обеспечивает отбор в спортивные команды разных уровней.

Основной задачей второго этапа отбора является углубленное изучение соответствия предварительно отобранного контингента детей, относительно требований успешной специализации в избранном виде спорта. Наличие специальных качеств, свойств личности, элементарной специальной подготовленности позволяет определить уровень спортивной одаренности детей, их пригодность для совершенствования в избранном виде спорта.

Программный материал и тематический план учебно-тренировочных занятий указан в таблицах 20-21.

Таблица 20.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «лёгкая атлетика»

№ п/п	Тренировочные средства	Этапы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		до года	свыше одного года
1.	Бег трусцой в равномерном темпе	+	+
2.	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	+	+
3.	Упражнения на статику и статическое равновесие	+	+
4.	Специальные беговые упражнения		+
5.	Бег с ускорением		+
6.	Бег с высокого старта	+	+
7.	Бег с высокого старта «по движению»		+
8.	Бег с высокого старта под команду		+
9.	Бег с низкого старта (без колодок)		+
10.	Бег с хода		+
11.	Челночный бег	+	+
12.	Встречные эстафеты	+	+
13.	Бег под команду из различных исходных положений.	+	+
14.	Бег под команду с различными заданиями	+	+
15.	Повторный бег	+	+
16.	Барьерные упражнения в различных комбинациях.	+	+
17.	«Высокое бедро» с барьерами		+
18.	Барьерный бег		+
19.	Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава	+	+

20.	Упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног			+
21.	Пешие туристические прогулки в лесопарковой зоне для развития общей выносливости	+		+
22.	Ходьба широким шагом с элементами спортивной ходьбы			+
23.	Кросс			+
24.	Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге	+		
25.	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку»	+		
26.	Прыжки в длину с места с одной и 2-х ног приземлена две ноги	+		+
27.	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку», в том числе левым и правым боком, спиной			+
28.	Одинарные, двойные и тройные прыжки в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги			+
29.	Двойной и тройной прыжок с места с ноги на ногу приземлением на две ноги			+
30.	Прыжки в длину с небольшого разбега отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. то же через препятствие (барьер, скакалка) 10–30 см	+		+
31.	Прыжки через барьеры на 2-х ногах через шаг и на каждый шаг			+
32.	Комплекс упражнений с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками	+		
33.	Пешие туристические прогулки в лесопарковой зоне для развития общей выносливости			+
34.	Ходьба широким шагом с элементами спортивной ходьбы	+		
35.	Кросс			+
36.	Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге	+		+
37.	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку»			+
38.	Прыжки в длину с места с одной и 2-х ног приземлена две ноги			+
39.	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку», в том числе левым и правым боком, спиной			+
40.	Одинарные, двойные и тройные прыжки в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги	+		+
41.	Двойной и тройной прыжок с места с ноги на ногу приземлением на две ноги			+
№ п/п	Программный материал (тренировочные средства)	Учебно-тренировочный этап		ССМ
		до 3-х лет	свыше 3-х лет	

I.	Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»	Соревновательные дисциплины – бег 60 м, 100 м, 200 м		
1.	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %		+	+
2.	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %			+
3.	Старты и стартовые упражнения до 40 м	+	+	+
4.	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	+	+	
5.	Прыжковые упражнения	+	+	+
6.	Специальные силовые упражнения		+	+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
	Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»	Соревновательная дисциплина – бег 400 м		
1.	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 %		+	+
2.	Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %			+
3.	Старты и стартовые упражнения до 40 м	+	+	+
4.	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег	+	+	+
5.	Прыжковые упражнения	+	+	+
6.	Специальные силовые упражнения			+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
	Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»	Соревновательные дисциплины – бег 60 м с/б, 110 (100) м с/б		
1.	Барьерный бег со стандартной расстановкой			+
2.	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	+	+	+
3.	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	+	+	+
4.	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %			+
5.	Прыжковые упражнения	+	+	+
6.	Специальные силовые упражнения		+	+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
	Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»	Соревновательная дисциплина – бег 400 м с/б		
1.	Барьерный бег со стандартной расстановкой			+
2.	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	+	+	+
3.	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %			+
4.	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %		+	+
5.	Прыжковые упражнения	+	+	+
6.	Специальные силовые упражнения			+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
II.	Бег на средние и длинные дистанции	Соревновательные дисциплины – бег 800 м, 1500 м		
1.	Бег с моделированием соревновательной деятельности			
2.	Бег в анаэробном режиме			

3.	Бег в аэробно-анаэробном режиме			+
4.	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+	+
5.	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+	+
6.	Прыжковые упражнения	+	+	+
7.	Специальные силовые упражнения			+
8.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
	Бег на средние и длинные дистанции	Соревновательные дисциплины– бег 3000 м, 5000 м, 10000 м		
1.	Бег с моделированием соревновательной деятельности			
2.	Бег в анаэробном режиме			
3.	Бег в аэробно-анаэробном режиме	+		+
4.	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+	+
5.	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+	+
6.	Прыжковые упражнения	+	+	
7.	Специальные силовые упражнения			+
8.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
	Бег на средние и длинные дистанции	Соревновательные дисциплины– бег 2000 м с/л, 3000 м с/п		
1.	Бег с моделированием соревновательной деятельности			
2.	Бег в анаэробном режиме			
3.	Бег в аэробно-анаэробном режиме			+
4.	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+	+
5.	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+	+
6.	Прыжковые упражнения	+	+	+
7.	Специальные силовые упражнения			+
8.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
	Бег на средние и длинные дистанции	Соревновательные дисциплины– бег по шоссе 10 км, 15 км, 21 км, марафон 42 км 195 м		
1.	Бег с моделированием соревновательной деятельности			
2.	Бег в анаэробном режиме			
3.	Бег в аэробно-анаэробном режиме			+
4.	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+	+
5.	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+	+
6.	Специальные силовые упражнения		+	+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
III.	Спортивная дисциплина «Спортивная ходьба»	Соревновательные дисциплины– спортивная ходьба 3000 м – 50км		
1.	Ходьба с моделированием соревновательной деятельности			+
2.	Ходьба в анаэробном режиме			+
3.	Ходьба в аэробно-анаэробном режиме			+
4.	Ходьба в аэробном режиме, развивающем	+	+	+
5.	Ходьба в аэробном режиме восстановительном	+	+	+
6.	Специальные силовые упражнения	+	+	+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
IV.	Спортивная дисциплина «Прыжки»	Соревновательная дисциплина – прыжок в высоту		

1.	Прыжки в высоту с полного и длинного разбега			+
2.	Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега	+	+	+
3.	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %			+
4.	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	+	+	+
5.	Прыжковые упражнения	+	+	+
6.	Специальные силовые упражнения		+	+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
	Спортивная дисциплина «Прыжки»	Соревновательная дисциплина – прыжок в длину		
1.	Прыжки в длину с полного и длинного разбега			+
2.	Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	+	+	+
3.	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	+	+	+
4.	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %			+
5.	Прыжковые упражнения	+	+	+
6.	Специальные силовые упражнения		+	+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
	Спортивная дисциплина «Прыжки»	Соревновательная дисциплина – прыжок в тройной		
1.	Прыжки тройным с полного и длинного разбега			+
2.	Прыжки тройным со среднего и короткого разбега		+	+
3.	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %		+	+
4.	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	+	+	+
5.	Прыжковые упражнения		+	+
6.	Специальные силовые упражнения		+	+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
	Спортивная дисциплина «Прыжки»	Соревновательная дисциплина - прыжок с шестом		
1.	Прыжки с шестом с полного и длинного разбега			+
2.	Прыжки с шестом со среднего и короткого разбега		+	+
3.	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	+	+	+
4.	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %		+	+
5.	Прыжковые упражнения	+	+	+
6.	Специальные силовые упражнения	+	+	+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
V.	Спортивная дисциплина «Метания»	Соревновательная дисциплина – толкание ядра		
1.	Толчки ядра соревновательных параметров			+
2.	Толчки ядра несоревновательных параметров	+	+	+

3.	Бросковые упражнения	+	+	+
4.	Прыжковые упражнения	+	+	+
5.	Специальные силовые упражнения			+
6.	Спринтерские беговые упражнения	+	+	+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
	Спортивная дисциплина «Метания»	Соревновательная дисциплина – метание молота		
1.	Метание молота соревновательных параметров			+
2.	Метание молота несоревновательных параметров			+
3.	Бросковые упражнения		+	+
4.	Прыжковые упражнения	+	+	+
5.	Специальные силовые упражнения		+	+
6.	Спринтерские беговые упражнения	+	+	+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	
	Спортивная дисциплина «Метания»	Соревновательная дисциплина – метание диска		
1.	Метание диска соревновательных параметров			+
2.	Метание диска несоревновательных параметров	+	+	+
3.	Бросковые упражнения	+	+	+
4.	Прыжковые упражнения	+	+	+
5.	Специальные силовые упражнения		+	+
6.	Спринтерские беговые упражнения	+	+	+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	
	Спортивная дисциплина «Метания»	Соревновательная дисциплина – метание копья		
1.	Метание копья соревновательных параметров			+
2.	Метание копья несоревновательных параметров	+	+	+
3.	Бросковые упражнения	+	+	++
4.	Прыжковые упражнения	+	+	
5.	Специальные силовые упражнения			+
6.	Спринтерские беговые упражнения	+	+	+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	
VI.	Спортивная дисциплина «Многоборье»	Соревновательная дисциплина – 7-борье, 5-борье (жен.)		
1.	Барьерный бег	+	+	+
2.	Барьерный бег в 3 шага			+
3.	Прыжок в высоту	+	+	+
4.	Прыжок в длину	+	+	+
5.	Толкание ядра		+	+
6.	Метание копья		+	+
7.	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	+	+	+
8.	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %			+
9.	Прыжковые упражнения	+	+	+
10.	Специальные силовые упражнения		+	+
11.	Упражнения для развития общей выносливости	+	+	+
	Спортивная дисциплина «Многоборье»	Соревновательная дисциплина –		

		10-борье, 7-борье (муж.)		
1.	Барьерный бег	+	+	+
2.	Барьерный бег в 3 шага			+
3.	Прыжок в высоту	+	+	+
4.	Прыжок в длину	+	+	+
5.	Прыжок с шестом			+
6.	Толкание ядра		+	+
7.	Метание диска	+	+	+
8.	Метание копья	+	+	+
9.	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	+	+	+
10.	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %			+
11.	Прыжковые упражнения	+	+	+
12.	Специальные силовые упражнения		+	+
13.	Упражнения для развития общей выносливости	+	+	+

Тематический план для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «легкая атлетика»

Этап спортивной подготовки (объем времени в неделю)	Темы практических учебно-спортивного занятия	Количество часов	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года обучения) (6 часов)	Обучение технике медленного бега.	6	сентябрь-ноябрь	Медленный непрерывный бег от 2-3 мин. в сентябре, 4 мин. – в июле-августе.
	Обучение технике равномерного бега в аэробном режиме.	23	декабрь-август	Равномерный бег в аэробном режиме на отрезках до 1 км.
	Обучение общеразвивающим упражнениям	10	сентябрь	Упражнения на все группы мышц, на гибкость, координацию.
	Обучение упражнениям на статику и статическое равновесие.	13	октябрь	Упражнения: «ласточка на одной ноге», «березка», кувырки вперед и назад, «мостик» из положения лежа, стретчинг.
	Обучение технике спринтерского бега.	13	октябрь-декабрь	Свободный бег, на «высокой» стопе», синхронно работая руками и ногами, 3-5 x 20-40 м.
	Обучение челночному бегу.	9	октябрь	Бег быстрый 4x10-20 м (2-3 серии).
	Обучение бегу с высокого старта.	12	ноябрь	Бег с положения высокого старта, в том числе под команду на отрезках 20-30 м x 3-5 раз (повторный бег).
	Обучение бегу под команду из различных исходных положений.	11	сентябрь-декабрь	Из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м.
	Обучение встречным эстафетам.	6	ноябрь-март	
	Обучение разнообразным барьерным упражнениям, преодолевая барьеры с разных ног.	34		Барьерные упражнения (статические и с продвижением): ходьба, преодолевая барьеры «барьерным

				шагом» через шаг и на каждый шаг, боком, под барьером и в различных комбинациях. То же с продвижением м с подскоком. «Высокое бедро» с барьерами.
Обучение барьерному бегу.	22			Бег в 2, 3, 4 и 5 шагов.
Обучение упражнениям для укрепления мышц стопы.	12	сентябрь-август		«Гусеница», прыжки «воробушком по песку» и др. Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге.
Обучение прыжкам в длину с места с 2-х ног и одной ноги.	18	октябрь-декабрь		Прыжки в длину с места с 2-х ног и с одной ноги приземление на две ноги.
Обучение скачкам на 2-х и одной ноге.	14	январь-апрель		Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку» 5-10 м.
Обучение прыжкам с разбега.	20	май-август		Прыжки в длину с разбега 5-10 м с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. То же, но через препятствие (барьер, скакалка) 10-30 см.
Развитие общей выносливость.	14	сентябрь, май-август		Туристические прогулки на местности.
Обучение упражнениям для развития подвижности тазобедренного сустава.	6	ноябрь		Упражнения на гибкость, с резиной, с сопротивлением.
Обучению упражнениям с набивными мячами.	18	октябрь-май		Разнообразные упражнения с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками (из-за головы вперед, из-за головы назад, от груди вперед, снизу вперед и др.). Перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость.
Обучению метанию мяча (140 г.).	11	январь-март		Метание теннисного мяча с места

				в сетку.	
	Обучение упражнений с резиной.	16		Выполнение упражнений с резиной для мышц стопы, укрепления коленного и тазобедренного сустава обеих ног.	
	Итого практические занятия:	288			
		6 часов	8 часов		
Этап начальной подготовки (свыше года обучения) (6, 8 часов)	Обучение разнообразным упражнениям на ловкость, гибкость, баланс, статику и пр.	10	14	весь период	«Страус» с различными положениями руг и маховой ноги; статическое равновесие – «баланс», стоя на полусфере с разным положением рук и ног, стойка на лопатках, двойные и тройные кувырки вперед, кувырок назад, «мостик», стретчинг и др.
	Обучение бегу под команду без фальстарта.	10	15	сентябрь-октябрь	Бег под команду из различных исходных положений – сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и с различными заданиями (например, кувырок вперед) 10-20 м.
	Обучение бегу с высокого старта.	10	15	ноябрь-январь	Бег с высокого старта «по движению» и под команду. Бег под команду с различными заданиями 10-20м.
	Обучение бегу с ускорением.	10	14	ноябрь-январь	Бег с ускорениями (ускорения) 20-50м.
	Обучение поворотам в челночном беге.	10	14	февраль	Челночный бег.
	Развитие быстроты и ловкости.	10	14	весь период	Встречные эстафеты 20-30 м с различными препятствиями и заданиями. Подвижные игры.
	Обучение и совершенствование техники барьерных упражнений.	30	35	весь период	Барьерные упражнения (статические и с продвижением): Ходьба, преодолевая барьеры «барьерным шагом» через шаг и на каждый шаг, боком, под барьером и в различных комбинациях. То же с продвижением и с подскоком.

Совершенствование техники упражнения «Высокое бедро» с барьерами.	10	14	весь период	«Высокое бедро» с барьерами.
Бег с барьерами.	20	24	весь период	Бег 5-6 барьеров с расстановкой между барьерами 8,5 м с произвольным количеством шагов.
Совершенствование техники упражнений для укрепления мышц стопы.	5	9	весь период	«Гусеница», прыжки «воробушком по песку» и др. Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге.
Совершенствование техники скачков на 2-х и одной ноге.	5	9	сентябрь-октябрь	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку» 5-10 м.
Обучение одинарным, двойным и тройным прыжкам в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги.	15	20	ноябрь-декабрь	Одинарные, двойные, тройные прыжки в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги.
Обучение двойному и тройному прыжку с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги.	15	20	январь-февраль	Двойной и тройной прыжок с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги.
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	10	14	весь период	Прыжки в длину с разбега 7-8 м с поочередным отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. То же, но через препятствие (барьер, скакалка) 20-40 см.
Совершенствование техники прыжков через барьеры.	10	14	весь период	Прыжки через барьеры на 2-х ногах через шаг и на каждый шаг.
Развитие общей выносливости.	24	28	весь период	Бег трусцой (5-15 минут), пульс до 120 уд./мин. Ходьба широким шагом с элементами спортивной ходьбы. Туристические прогулки на местности.
Развитие аэробной выносливости.	24	28	сентябрь-октябрь	Кросс до 1,5 км, пульс до 13 уд./мин. Туристические прогулки в сочетании с бегом на местности.
Обучение упражнениям	4	8	май-август	Упражнения для развития подвижности.

	для развития подвижности тазобедренного сустава и коленного сустава обеих ног.				тазобедренного сустава. Упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног.
	Развитие силовых качеств отдельных групп мышц.	28	33	весь период	Упражнения для мышц спины и пресса. Упражнения с резиной для мышц стопы и укрепления коленного и тазобедренного сустава обеих ног. Упражнения с гантелями для плечевого, локтевого и кистевого сустава обеих рук.
	Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами.	10	14	весь период	Разнообразные упражнения с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками, поочередно правой и левой рукой (из-за головы вперед, из-за головы назад, от груди вперед, снизу вперед и др.).
	Развитие скоростно-силовых качеств.	10	14	весь период	Перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость. Подвижные игры с набивным мячом.
	Совершенствование техники метания теннисного мяча	4	8	май-июль	Метание теннисного мяча с места в цель (10-12 м).
	Итого практические занятия	284	378		
Учебно-тренировочный этап – этап спортивной специализации (до 3-х лет обучения)	Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»	Соревновательные дисциплины – бег 60 м, 100 м, 200 м, 60 м с/б, 110/100 м с/б, 400 м с/б			
	Старты и стартовые упражнения до 40 м	48		декабрь-январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	50		январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м.

(9 часов)				Бег с хода на отрезках 20-30 м. Челночный бег 4х20-30 м
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	36	сентябрь-ноябрь	Повторный и переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 250 и 300 м.
	Прыжковые упражнения	75	сентябрь-декабрь	Разнообразные прыжки с места. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Общие подготовительные упражнения	75	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие.
	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	96	апрель-август	Повторный бег с барьерами на отрезках 150-300 м.
Итого практические занятия:		380		
Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции»		Соревновательные дисциплины – бег 800 м, 1500 м, 3000 м, 5000 м, 10000 м, 3000 м с/п, бег по шоссе, марафон, кросс, спортивная ходьба 3000 м–50 км		
Бег в аэробном режиме, развивающем	100	весь период	Повторно-переменный бег на различных отрезках. Кроссовый бег с переменной скоростью. Пульс до 140 уд./мин.	
Бег в аэробном режиме восстановительном	100	весь период	Медленный разминочный бег Кроссовый бег. Пульс до 120 уд./мин.	
Прыжковые упражнения	94	сентябрь-ноябрь, апрель-март	Прыжки со скакалкой Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки на 2-х ногах через барьеры.	
Общие подготовительные упражнения	90	весь период	Для всех групп мышц на гибкость, ловкость, координацию и пр. Барьерные упражнения.	
Итого практические занятия:		384		
Спортивная дисциплина «Прыжки»		Соревновательные дисциплина – прыжок в высоту		
Прыжки в высоту со среднего	50	январь-февраль,	Прыжки в высоту на технику.	

	и короткого разбега		май-июль	
	Прыжковые упражнения	80	весь период	Разнообразные прыжки с места, многоскоки с ноги на ногу, на одной и 2-х ногах.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	60	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 10-20м. Повторный бег 20-40 м. Бег с ускорением 60-80 м Бег по разбегу.
	Специальные силовые упражнения	100	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Общие подготовительные упражнения	90	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
	Итого практические занятия:	380		
	Соревновательные дисциплина – прыжок в длину			
	Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	80	январь-февраль, май-июль	Прыжки в длину на технику.
	Прыжковые упражнения	80	весь период	Разнообразные прыжки с места, многоскоки с ноги на ногу, на одной и 2-х ногах.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	50	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 10-20м. Повторный бег 20-40 м. Бег с ускорением 60-80 м. Бег по разбегу.
	Специальные силовые упражнения	90	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями Упражнения с резиной.
	Общие подготовительные упражнения	80	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения
	Итого практические занятия:	380		
	Соревновательные дисциплина – прыжок с шестом			
	Прыжки с шестом с короткого разбега	80	январь-февраль,	Прыжки с шестом на технику.

			май-июль	
Прыжковые упражнения	80		весь период	Разнообразные прыжки с места, многоскоки с ноги на ногу, на одной и 2-х ногах.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	50		январь-февраль, май-июль	Низкие старты 10-20м Повторный бег 20-40 м. Бег с ускорением 60-80 м. Бег по разбегу
Специальные силовые упражнения	80		весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
Общие подготовительные упражнения	90		весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
Итого практические занятия:	380			
	Соревновательные дисциплина – тройной прыжок			
Прыжковые упражнения	120		весь период	Разнообразные прыжки с места, многоскоки с ноги на ногу, на одной и 2-х ногах.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	75		январь-февраль, май-июль	Низкие старты 10-20м. Повторный бег 20-40 м. Бег с ускорением 60-80 м Бег по разбегу.
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	85		весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
Общие подготовительные упражнения	100		весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
Итого практические занятия:	380			
Спортивная дисциплина «Метания»	Соревновательные дисциплина – толкание ядра			
Толчки ядра несоревновательных параметров	70		январь-февраль, май-июль	Толкание ядра на технику.

	Бросковые упражнения	70	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.
	Прыжковые упражнения	70	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
	Спринтерские беговые упражнения	90	январь-февраль, май-июль	Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м Бег с низкого старта 10-20м Бег с хода 20-25 м. Беговые упражнения.
	Общие подготовительные упражнения	80	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
	Итого практические занятия:	380		
	Соревновательные дисциплина – метание молота			
	Бросковые упражнения	80	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.
	Прыжковые упражнения	70	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
	Специальные силовые упражнения	80	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Спринтерские беговые упражнения	70	январь-февраль, май-июль	Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м Бег с низкого старта 10-20м Бег с хода 20-25 м. Беговые упражнения.
	Общие подготовительные упражнения	80	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
	Итого практические занятия:	380		

Соревновательные дисциплина – метание диска			
Метание диска несоревновательных параметров	55	январь-февраль, май-июль	Метание диска на технику.
Бросковые упражнения	75	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.
Прыжковые упражнения	80	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места, двойные, тройные Многосококи с ноги на ногу 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
Спринтерские беговые упражнения	90	январь-февраль, май-июль	Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м. Бег с низкого старта 10-20м. Бег с хода 20-25 м. Беговые упражнения
Общие подготовительные упражнения	80	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
Итого практические занятия:	380		
Соревновательные дисциплина – метание копья			
Метание копья соревновательных параметров	50	январь-февраль, май-июль	Метание копья на технику.
Бросковые упражнения	80	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.
Прыжковые упражнения	80	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
Спринтерские беговые упражнения	90	январь-февраль, май-июль	Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м Бег с низкого старта 10-20 м. Бег с хода 20-25 м. Беговые упражнения.
Общие подготовительные упражнения	80	весь период	Стретчинг, статика, статическое

				равновесие; имитационные упражнения.
Итого практические занятия:	380			
Спортивная дисциплина «Многоборье»	Соревновательные дисциплина – 7-борье (женщины)			
Прыжок в высоту	60	январь, апрель, май	Прыжки в высоту с небольшого и среднего разбега на технику.	
Прыжок в длину	60	январь, апрель, май	Прыжки в длину с небольшого и среднего разбега на технику.	
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	45	май-июль	Низкие старты 20-30 м. Повторный бег 60-80 м.	
Барьерные упражнения	57	сентябрь-октябрь, март, апрель	Разнообразные барьерные упражнения: статические, динамические, с продвижением.	
Барьерный бе	45	май-июль	Бег с барьерами (1-8 шт. на отрезках 30-80 м с высокого и низкого старта.	
Прыжковые упражнения	52	сентябрь-октябрь, март, апрель	Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 3-е, 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.	
Упражнения для развития общей выносливости	60	сентябрь-октябрь, март, апрель	Длительный бег в медленном темпе Кросс. Пульс до 120 уд./мин.	
Итого практические занятия:	379			
Спортивная дисциплина «Многоборье»	Соревновательные дисциплина – 10-борье, 7-борье (мужчины)			
Барьерный бег	40	май-июль	Бег с барьерами (1-8 шт. на отрезках 30-90 м с высокого и низкого старта.	
Барьерные упражнения	47	сентябрь-октябрь, март, апрель	Разнообразные барьерные упражнения: статические, динамические, с продвижением.	
Прыжок в высоту	45	январь, апрель, май	Прыжки в высоту с небольшого и среднего разбега на технику.	
Прыжок в длину	40	январь, апрель,	Прыжки в длину с небольшого	

			май	и среднего разбега на технику.
	Метание диска	40	сентябрь-октябрь, апрель-август	Освоение техники метания диска.
	Метание копья	45	октябрь, апрель-август	Освоение техники метания копья.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	40	январь, апрель, май-август	Низкие старты 20-30 м. Повторный бег 30-80 м.
	Прыжковые упражнения	50	сентябрь-октябрь, март-апрель, июнь-август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многоскоки с ноги на ногу 3-е, 5-ые. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
	Упражнения для развития общей выносливости	32	сентябрь-октябрь, март, апрель	Длительный бег в медленном темпе Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
	Итого практические занятия:	379		
Учебно-тренировочный этап – этап спортивной специализации (свыше 3-х лет обучения) (12 часов)	Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»	Соревновательные дисциплины– бег 60 м, 100 м, 200 м, 60 м с/б, 110/100 м с/б, 400 м с/б		
	Старты и стартовые упражнения до 40 м	60	январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	65	январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м. Челночный бег 4х20-30 м.
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	45	сентябрь-ноябрь	Повторный и переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 250 и 300 м.
	Прыжковые упражнения	70	сентябрь-декабрь	Разнообразные прыжки с места. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Общие подготовительные упражнения	70	весь период	Упражнения на все группы мышц,

				стретчинг, статика, статическое равновесие.
	Специальные силовые упражнения	67	сентябрь-ноябрь, март-апрель	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20 кг.
	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	96	апрель-август	Повторный бег с барьерами на отрезках 150-300 м.
	Итого практические занятия:	473		
	Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции»	Соревновательные дисциплины– бег 800 м, 1500 м, 3000 м, 5000 м, 10000 м, 3000 м с/п, бег по шоссе, марафон, кросс, спортивная ходьба 3000 м – 50 км		
	Бег в аэробном режиме, развивающем	140	весь период	Бег в аэробном режиме развивающем.
	Бег в аэробном режиме восстановительном	130	весь период	Бег в аэробном режиме восстановительном.
	Специальные силовые упражнения	66	сентябрь-ноябрь, апрель-март	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Прыжковые упражнения	85	сентябрь-ноябрь, апрель-март	Разнообразные прыжки с места. Мнгоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Общие подготовительные упражнения	70	весь период	Упражнения на все группы, мышц, стретчинг.
	Итого практические занятия:	491		
	Спортивная дисциплина «Прыжки», «	Соревновательные дисциплина – прыжок в высоту		
	Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега	75	январь-февраль, май-июль	Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега на технику и скорость.
	Прыжковые упражнения	100	весь период	Разнообразные прыжки с места. Мнгоскоки с ноги на ногу

				и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	75	январь-февраль, май-июль		Повторно-переменный бег на отрезках 100-150 м
Специальные силовые упражнения	115	весь период		Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 30 кг.
Общие подготовительные упражнения	114	весь период		Упражнения на все группы, мышц, стретчинг, имитационные упражнения.
Итого практические занятия:	479			
Соревновательные дисциплина – прыжок в длину				
Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	115	январь-февраль, май-июль		Прыжки в длину со среднего и короткого разбега на технику, отработка фазы отталкивания.
Прыжковые упражнения	125	весь период		Разнообразные прыжки с места. Мингоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	65	январь-февраль, май-июль		Низкие старты по движению и под команду 20-30 м. Бег с хода 20-30 м.
Специальные силовые упражнения	100	весь период		Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 30 кг.
Общие подготовительные упражнения	74	весь период		Упражнения на все группы, мышц, стретчинг, имитационные упражнения.
Итого практические занятия:	479			
Соревновательные дисциплина – прыжок с шестом				
Прыжки с шестом с короткого разбега	90	январь-февраль, май-июль		Прыжки с шестом с короткого разбега на технику, отработка фазы «входа».
Прыжковые упражнения	90	весь период		Разнообразные прыжки с места.

				Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	55	январь-февраль, май-июль		Низкие старты по движению и под команду 20-30 м. Бег с хода 20-30 м.
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	69	сентябрь- октябрь, март- апрель		Повторно-переменный бег на отрезках 100-200 м.
Специальные силовые упражнения	100	весь период		Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 30 кг.
Общие подготовительные упражнения	75	весь период		Упражнения на все группы, мышц, стретчинг, акробатика, имитационные упражнения.
Итого практические занятия:	479			
	Соревновательные дисциплина – тройной прыжок			
Прыжки тройным со среднего и короткого разбега	70	январь-февраль, март-апрель		Прыжки тройным со среднего и короткого разбега на освоение техники.
Прыжковые упражнения	110	весь период		Разнообразные прыжки с места, многоскоки с ноги на ногу, на одной и 2-х ногах.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	80	январь-февраль, май-июль		Низкие старты 10-20м Повторный бег 20-40 м Бег с ускорением 60-80 м Бег по разбегу.
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	65	весь период		Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
Специальные силовые упражнения	64			Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями.

			Упражнения с резиной.
Общие подготовительные упражнения	90	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
Итого практические занятия:	479		
	Соревновательные дисциплина – толкание ядра		
Толчки ядра несоревновательных параметров	85		
Бросковые упражнения	105	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.
Прыжковые упражнения	85	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 5-ные. Прыжки со скакалкой Прыжки через барьеры.
Спринтерские беговые упражнения	85	январь-февраль, май-июль	Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м. Бег с низкого старта 10-20м. Бег с хода 20-25 м. Беговые упражнения.
Общие подготовительные упражнения	119	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
Итого практические занятия:	479		
	Соревновательные дисциплина – метание молота		
Бросковые упражнения	109	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.
Прыжковые упражнения	95	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
Специальные силовые упражнения	115	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями Упражнения с резиной
Спринтерские беговые упражнения	75	январь-февраль,	Бег из исходных положений сидя, лежа,

			май-июль	стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м. Бег с низкого старта 10-20м. Бег с хода 20-25 м. Беговые упражнения.
	Общие подготовительные упражнения	85	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения
	Итого практические занятия:	479		
	Соревновательные дисциплина – метание диска			
	Метание диска несоревновательных параметров	90	январь-февраль, май-июль	Метание диска на технику.
	Бросковые упражнения	100	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.
	Прыжковые упражнения	65	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
	Специальные силовые упражнения	70	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Спринтерские беговые упражнения	75	январь-февраль, май-июль	Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м. Бег с низкого старта 10-20м. Бег с хода 20-25 м. Беговые упражнения.
	Общие подготовительные упражнения	79	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
	Итого практические занятия:	479		
	Соревновательные дисциплина – метание копья			
	Метание копья несоревновательных параметров	125	январь-февраль, май-июль	Метание копья на технику, отработка всех фаз метания.
	Бросковые упражнения	115	весь период	Упражнения на отработку элементов

				техники.
Прыжковые упражнения	95	сентябрь-декабрь, март-апрель, август		Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 5-ные Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
Спринтерские беговые упражнения	65	январь-февраль, май-июль		Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м. Бег с низкого старта 10-20м. Бег с хода 20-25 м Беговые упражнения.
Общие подготовительные упражнения	79	весь период		Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
Итого практические занятия:	479			
Соревновательные дисциплина – 7-борье, 5-борье (женщины)				
Прыжок в высоту	47	январь, апрель, май		Прыжки в высоту с небольшого и среднего разбега на технику.
Прыжок в длину	47	январь, апрель, май		Прыжки в длину с небольшого и среднего разбега на технику.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	42	май-июль		Низкие старты 20–30 м. Повторный бег 60–80 м.
Барьерные упражнения	62	сентябрь-октябрь, март, апрель		Разнообразные барьерные упражнения: статические, динамические, с продвижением.
Барьерный бег	52	май-июль		Бег с барьерами (1-8 шт. на отрезках 30-80 м с высокого и низкого старта.
Метание копья	52	весь период		Метание копья с небольшого разбега на технику.
Прыжковые упражнения	58	сентябрь-октябрь, март, апрель		Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 3-е, 5-е. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер.
Специальные силовые упражнения	62	весь период		Упражнения на тренажере. Упражнения с набивными мячами.

				Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Упражнения для развития общей выносливости	51	сентябрь-февраль-октябрь, март, апрель	Длительный бег в медленном темпе Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
	Итого практические занятия:	473		
		Соревновательные дисциплина – 10-борье, 7-борье (мужчины)		
	Барьерный бег	43	май-июль	Бег с барьерами (1-8 шт. на отрезках 30-90 м с высокого и низкого старта.
	Барьерные упражнения	53	сентябрь-октябрь, март, апрель	Разнообразные барьерные упражнения: статические, динамические, с продвижением.
	Прыжок в высоту	53	январь, апрель, май	Прыжки в высоту с небольшого и среднего разбега на технику.
	Прыжок в длину	33	январь, апрель, май	Прыжки в длину с небольшого и среднего разбега на технику.
	Метание диска	53	сентябрь-октябрь, апрель-август	Освоение техники метания диска.
	Метание копья	53	октябрь, апрель-август	Освоение техники метания копья.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	43	январь, апрель, май-август	Низкие старты 20-30 м. Повторный бег 30-80 м.
	Прыжковые упражнения	52	сентябрь-октябрь, март-апрель, июнь-август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 3-е, 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
	Специальные силовые упражнения	52		
	Упражнения для развития общей выносливости	38	сентябрь-октябрь, март, апрель	Длительный бег в медленном темпе Кросс, Пульс до 120 уд./мин.
	Итого практические занятия:	473		
Этап	Спортивная дисциплина	Соревновательные дисциплины – бег 60 м, 100 м, 200 м		

совершенствования спортивного мастерства (18 часов)	«Бег на короткие дистанции»			
	Старты и стартовые упражнения до 40 м	140	январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м по движению под команду. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта для стартового разгона.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	114	январь-февраль, апрель-май	Повторный, челночный бег, бег с хода на отрезках 30, 40, 50, 60, 80 м (сериями).
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	100	сентябрь-ноябрь	Повторный и переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 250 м (сериями).
	Прыжковые упражнения	110	сентябрь-декабрь	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Общие подготовительные упражнения	120	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, барьерные упражнения.
	Специальные силовые упражнения	110	сентябрь-ноябрь, март-апрель	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20-60 кг.
	Итого практические занятия:	694		
		Соревновательные дисциплины – бег 400		
	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91-100 %	142	январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 120–500 м (сериями).
Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96-100 %	120	январь-февраль, апрель-май	Повторный, челночный бег, бег с хода на отрезках 30, 40, 50, 60, 80 м (сериями).	
Старты и стартовые упражнения до 40 м	80	январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м по движению под команду.	

				Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта для стартового разгона.
Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег	130	сентябрь-декабрь, март-апрель, август		Повторно-переменный бег на отрезках 100-600 м (сериями).
Прыжковые упражнения	80	весь период		Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Мнгоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Специальные силовые упражнения	80	весь период		Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20-60 кг.
Общие подготовительные упражнения	62	весь период		Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, барьерные упражнения.
Итого практические занятия:	694			
	Соревновательные дисциплины – бег с барьерами 60 м, 110/100 м			
Барьерный бег со стандартной расстановкой	80	январь-февраль, май-июль		Барьерный бег с высокого и низкого старта (1-6 барьеров).
Барьерный бег с нестандартной расстановкой	122	весь период		Барьерный бег с высокого и низкого старта (2-10 барьеров) сериями.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	80	декабрь-февраль, май-июль		Повторный, челночный бег, бег с хода на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м (сериями).
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	110	октябрь-ноябрь, март-май		Повторный бег на отрезках 100-150 м сериями.
Прыжковые упражнения	100	весь период		Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Мнгоскоки с ноги на ногу

				и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Специальные силовые упражнения	120	весь период		Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20-60 кг.
Общие подготовительные упражнения	82	весь период		Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, барьерные упражнения.
Итого практические занятия:	694			
Соревновательные дисциплины – бег с барьерами 400 м				
Барьерный бег со стандартной расстановкой	90	апрель-август		Барьерный бег с высокого и низкого старта (1-8 барьеров).
Барьерный бег с нестандартной расстановкой	112	весь период		Барьерный бег с высокого и низкого старта (2-10 барьеров) сериями.
Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96-100 %	70	декабрь-февраль		Повторный бег на отрезках 100-150 м сериями.
Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91-100 %	120	сентябрь-ноябрь, март-май		Повторный бег на отрезках 150-600 м сериями.
Прыжковые упражнения	130	весь период		Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Мингоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Специальные силовые упражнения	100	весь период		Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20-60 кг.
Общие подготовительные упражнения	72	весь период		Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, барьерные

				упражнения.
	Итого практические занятия:	694		
	Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба»	Соревновательные дисциплины – бег 800 м, 1500		
	Бег в аэробно-анаэробном режиме	80	декабрь-февраль, май-июль	Повторно-переменный бег на отрезках до 600 м. Темповой бег.
	Бег в аэробном режиме, развивающем	202	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках до 1000 м. Кросс. Пульс до 140 уд./мин.
	Бег в аэробном режиме восстановительном	156	весь период	Медленный бег в ровном темпе. Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
	Прыжковые упражнения	95	весь период	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Мнгоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Специальные силовые упражнения	90	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20 кг.
	Общие подготовительные упражнения	80	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, барьерные упражнения.
	Итого практические занятия:	703		
		Соревновательные дисциплины – бег 3000, 5000, 10000 м		
	Бег в аэробно-анаэробном режиме	120	декабрь-февраль, май-июль	Повторно-переменный бег на отрезках до 1200 м. Темповой бег.

Бег в аэробном режиме, развивающем	242	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках до 2000 м. Кросс. Пульс до 140 уд./мин.
Бег в аэробном режиме восстановительном	150	весь период	Медленный бег в равном темпе. Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
Специальные силовые упражнения	95	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
Общие подготовительные упражнения	96	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, барьерные упражнения.
Итого практические занятия:	703		
Соревновательные дисциплины – 2000 м с/п, 3000 м с/п			
Бег в аэробно-анаэробном режиме	110	декабрь-февраль, май-июль	Повторно-переменный бег на отрезках до 1000 м. Темповой бег.
Бег в аэробном режиме, развивающем	172	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках до 1500 м. Кросс. Пульс до 140 уд./мин.
Бег в аэробном режиме восстановительном	150	весь период	Медленный бег в равном темпе Кросс, пульс до 120 уд./мин.
Прыжковые упражнения	90	весь период	Мингоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Специальные силовые упражнения	95	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20 кг.

	Общие подготовительные упражнения	86	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, барьерные упражнения
	Итого практические занятия:	703		
	Соревновательные дисциплины – бег по шоссе, марафон			
	Бег в аэробно-анаэробном режиме	80	декабрь-февраль, май-июль	Повторно-переменный бег на отрезках до 1500 м. Темповой бег.
	Бег в аэробном режиме, развивающем	252	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках до 2000 м. Кросс. Пульс до 140 уд./мин.
	Бег в аэробном режиме восстановительном	200	весь период	Медленный бег в ровном темпе по шоссе. Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
	Специальные силовые упражнения	85	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Общие подготовительные упражнения	86	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие.
	Итого практические занятия:	703		
	Соревновательные дисциплины – спортивная ходьба 3000 м – 50 км			
	Ходьба в анаэробном режиме	100	декабрь-февраль, май-июль	Спортивная ходьба на отрезках до 3 км.
	Ходьба в аэробно-анаэробном режиме	152	весь период	Спортивная ходьба на отрезках до 5 км.
	Ходьба в аэробном режиме, развивающем	300	весь период	Спортивная ходьба до 10 км.
	Ходьба в аэробном режиме восстановительном	60	весь период	Спортивная ходьба до 15 км.
	Специальные силовые упражнения	45	весь период	Упражнения на тренажерах.

				Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
Общие подготовительные упражнения	46	весь период		Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, барьерные упражнения.
Итого практические занятия:	703			
Спортивная дисциплина «Прыжки»	Соревновательная дисциплина – прыжок в высоту			
Прыжки в высоту с полного и длинного разбега	41	декабрь-февраль, май-июль		Прыжки в высоту на технику и стабилизацию разбега.
Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега	121	весь период		Прыжки в высоту на технику прыжка и мощность разбега.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	58	декабрь-февраль, май-июль		Повторный бег на отрезках – 20-70 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м.
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	90	весь период		Повторный бег на отрезках 90-110 м. Переменный бег на отрезках 90-100 м.
Прыжковые упражнения	150	весь период		Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков. Различные многоскоки.
Специальные силовые упражнения	150	весь период		Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 30-60 кг.
Общие подготовительные упражнения	84	весь период		Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, барьерные упражнения.
Итого практические занятия:	694			
	Соревновательная дисциплина – прыжок в длину			

Прыжки в длину с полного и длинного разбега	51	декабрь-февраль, май-июль	Прыжки в длину на технику и стабилизацию разбега.
Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	121	весь период	Прыжки в длину на технику прыжка и скорость и разбега
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	64	декабрь-февраль, май-июль	Повторный бег на отрезках – 20-70 м Бег с хода на отрезках 20-30 м.
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	84	весь период	Повторный бег на отрезках 90-110 м. Переменный бег на отрезках 90-100 м.
Прыжковые упражнения	160	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков. Различные многоскоки.
Специальные силовые упражнения	140	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями Упражнения с резиной Упражнения со штангой 30-60 кг.
Общие подготовительные упражнения	74	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, барьерные упражнения.
Итого практические занятия:	694		
Соревновательная дисциплина – тройной прыжок			
Прыжки тройным с полного и длинного разбега	55	декабрь-февраль, май-июль	Прыжки тройным на технику и стабилизацию разбега.
Прыжки тройным со среднего и короткого разбега	121	весь период	Прыжки тройным на технику прыжка и скорость и разбега.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	60	декабрь-февраль, май-июль	Повторный бег на отрезках – 20-70 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м.
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	84	весь период	Повторный бег на отрезках 90-110 м. Переменный бег на отрезках 90-100 м.
Прыжковые упражнения	130	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с

				использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков. Различные многоскоки.
Специальные силовые упражнения	164	весь период		Упражнения на тренажерах Упражнения с гирей Упражнения с гантелями Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 30-60 кг.
Общие подготовительные упражнения	80	весь период		Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, барьерные упражнения.
Итого практические занятия:	694			
Соревновательная дисциплина – прыжок с шестом				
Прыжки с шестом с полного и длинного разбега	41	декабрь-февраль, май-июль		Прыжки с шестом на технику и стабилизацию разбега.
Прыжки с шестом со среднего и короткого разбега	141	весь период		Прыжки с шестом на технику прыжка и скорость и разбега.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	44	декабрь-февраль, май-июль		Повторный бег на отрезках – 20-70 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	60	весь период		Повторный бег на отрезках 90-110 м. Переменный бег на отрезках 90-100 м.
Прыжковые упражнения	94	весь период		Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков.
Специальные силовые упражнения	114	весь период		Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 30-40 кг.
Общие подготовительные упражнения	200	весь период		Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое

				равновесие, барьерные упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах.
	Итого практические занятия:	694		
	Спортивная дисциплина «Метания»	Соревновательная дисциплина – толкание ядра		
	Толчки ядра соревновательных параметров	51	декабрь-февраль, май-июль	Толкание ядра на технику.
	Толчки ядра несоревновательных параметров	151	весь период	Толкание ядра на отработку отдельных элементов техники и быстроту.
	Бросковые упражнения	150	весь период	Бросковые упражнения на отработку отдельных элементов техники.
	Прыжковые упражнения	90	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков.
	Специальные силовые упражнения	140	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20-70 кг.
	Спринтерские беговые упражнения	54	декабрь-февраль, май-июль	Бег с высокого старта на отрезках – 20-40 м Бег с хода на отрезках 20-30 м. Старты из различных исходных положений.
	Общие подготовительные упражнения	58	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, барьерные упражнения, акробатические упражнения, имитационные упражнения.
	Итого практические занятия:	694		
		Соревновательная дисциплина – метание молота		

Метание молота соревновательных параметров	55	апрель-июль	Метание молота на технику.
Метание молота несоревновательных параметров	151	сентябрь, март-август	Метание молота на отработку отдельных элементов техники и быстроту.
Бросковые упражнения	150	весь период	Бросковые упражнения на отработку отдельных элементов техники.
Прыжковые упражнения	90	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков.
Специальные силовые упражнения	140	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20-70 кг.
Спринтерские беговые упражнения	50	декабрь-февраль, май-июль	Бег с высокого на отрезках – 20-40 м Бег с хода на отрезках 20-30 м. Старты из различных исходных положений.
Общие подготовительные упражнения	58	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, барьерные упражнения, акробатические упражнения, имитационные упражнения.
Итого практические занятия:	694		
Соревновательная дисциплина – метание диска			
Метание диска несоревновательных параметров	51	апрель-июль	Метание диска на технику.
Метание диска соревновательных параметров	151	сентябрь, март-август	Метание диска на отработку отдельных элементов техники и быстроту.
Метание диска несоревновательных параметров	150	весь период	Бросковые упражнения на отработку отдельных элементов техники.

Бросковые упражнения	90	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков.
Прыжковые упражнения	74	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20-70 кг.
Специальные силовые упражнения	120	декабрь-февраль, май-июль	Бег с высокого на отрезках – 20-40 м Бег с хода на отрезках 20-30 м. Старты из различных исходных положений
Спринтерские беговые упражнения	58	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, барьерные упражнения, акробатические упражнения, имитационные упражнения.
Итого практические занятия:	694		
Соревновательная дисциплина – метание копья			
Метание копья соревновательных параметров	51	апрель-июль	Метание копья диска на технику.
Метание копья несоревновательных параметров	131	сентябрь, март-август	Метание копья на отработку отдельных элементов техники и разбега.
Бросковые упражнения	134	весь период	Бросковые упражнения на отработку отдельных элементов техники.
Прыжковые упражнения	88	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков.
Специальные силовые упражнения	100	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями.

			Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20-60 кг.
Спринтерские беговые упражнения	90	декабрь– февраль, май-июль	Бег с высокого на отрезках – 20-50 м. Скрестный бег 20-40 м с копьём и без копьё. Повторный бег на отрезках 30-80 м.
Общие подготовительные упражнения	100	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения, акробатические упражнения, имитационные упражнения.
Итого практические занятия:	694		
Спортивная дисциплина «Многоборья»	Соревновательная дисциплина – 7-борье, 5-борье (женщины)		
Барьерный бег	80	весь период	Повторный бег с барьерами уменьшенной расстановки (1-8 барьеров) с высокого старта.
Барьерный бег в 3 шага	30	январь-февраль, май-июль	Повторный бег с барьерами с соревновательной скоростью (1-8 барьеров) с высокого и низкого старта.
Прыжок в высоту	80	весь период	Прыжок в высоту с полного и укороченного разбега на средних и предельных высотах на технику.
Прыжок в длину	70	весь период	Прыжок в длину с полного и укороченного разбега на технику.
Толкание ядра	70	весь период	Толкание ядра стандартного и меньшего веса на технику. Толкание ядра стандартного и меньшего веса с места на технику.
Метание копья	60	сентябрь- октябрь, апрель- август	Метание копья с места стандартного и меньшего веса на технику. Метание копья стандартного и меньшего веса

				с полного и укороченного разбега на технику.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	50	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 20-30 м Низкие старты с преодолением 1-го барьера Повторный бег с высокого старта на отрезках 20-60 м.
	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %	60	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках 100-150 м сериями.
	Прыжковые упражнения	70	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков. Различные многоскоки.
	Специальные силовые упражнения	75	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20-30 кг.
	Упражнения для развития общей выносливости	59	весь период	Бег в медленном равномерном темпе. Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
	Итого практические занятия:	704		
	Соревновательная дисциплина – 10-борье, 7-борье (мужчины)			
	Барьерный бег	40	январь-февраль, май-июль	Повторный бег с барьерами уменьшенной расстановки (1-8 барьеров) с высокого старта.
	Барьерный бег в 3 шага	70	весь период	Повторный бег с барьерами с соревновательной скоростью (1-8 барьеров) с высокого и низкого старта.
	Прыжок в высоту	55	весь период	Прыжок в высоту с полного и укороченного разбега на средних и предельных высотах на технику.
	Прыжок в длину	50	весь период	Прыжок в длину с полного

				и укороченного разбега на технику.
	Прыжок с шестом	70	весь период	Прыжок с шестом с полного и укороченного разбега. Бег по разбегу с шестом Имитационные упражнения
	Толкание ядра	50	весь период	Толкание ядра стандартного и меньшего веса на технику. Толкание ядра стандартного и меньшего веса с места на технику.
	Метание диска	50	сентябрь-октябрь, апрель-август	Метание диска стандартного и меньшего веса на технику Метание диска стандартного и меньшего веса с места на технику
	Метание копья	60	сентябрь-октябрь, апрель-август	Метание копья с места стандартного и меньшего веса на технику. Метание копья стандартного и меньшего веса с полного и укороченного разбега на технику.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	50	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 20-30 м. Низкие старты с преодолением 1-го барьера Повторный бег с высокого старта на отрезках 20-60 м. Челночный бег 20-30 м.
	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %	40	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках 100-150 м сериями.
	Прыжковые упражнения	50	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков. Различные многоскоки.
	Специальные силовые упражнения	75	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей.

				Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20–30 кг.
	Упражнения для развития общей выносливости	44	весь период	Бег в медленном равномерном темпе. Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
	Итого практические занятия:	704		

4.3. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Тренировочные занятия подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, специальной); технической (обучение, совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической); контрольные; для разминки.

С учетом сказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи;

- содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения);
- дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций);
- продолжительность и характер пауз отдыха и др.);
- методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения);
- организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В зависимости от контингента обучающихся и уровня их подготовленности учебно-тренировочное занятие легкоатлетов может проводиться в форме групповых, индивидуальных или смешанных занятий.

Групповое занятие является одной из основных форм проведения тренировочного процесса в спортивной школе. Задачи, содержание занятия, методика его проведения определяются программой спортивной подготовки и годовым планом. Учебно-тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть.

Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут в группах начальной подготовки первых лет обучения, затем увеличивается соответственно годам подготовки.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия предназначена для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени учебно-тренировочного занятия.

При проведении подготовительной части необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий;
- начинать занятие с построения и постановки задач;
- проводить подготовительную часть без значительных пауз;
- при проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией;
- чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц;
- чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения;

В содержание подготовительной части в обязательном порядке следует включать общеразвивающие упражнения и стрейчинг для подготовки организма обучающихся к тренировочным нагрузкам. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный метод.

Содержание подготовительной части должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части учебно-тренировочного занятия, и частично обеспечить развитие физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером-преподавателем поставленных задач на учебно-тренировочное занятие, спортсмен выполняет программу двигательных действий. Такие действия и физическая нагрузка, реализуемые в подготовительной части учебно-тренировочного занятия, должны соответствовать следующим требованиям:

а) интенсивность физической нагрузки должна быть большей, чем в основной части, средняя ЧСС равна 152-165 уд./мин. Поточное выполнение заданий непрерывно или с небольшими интервалами отдыха определяет высокую моторную плотность (70-80%). В конце подготовительной части у обучающихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и энергично выполненные с большой амплитудой общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости у обучающихся;

б) не следует выполнять сложные по координации упражнения, на объяснение и показ которых затрачивается много времени. Упражнения должны быть простыми, при их выполнении в сократительную деятельность должны включать не менее 70 % скелетных мышц;

в) обязательно выполнение обучающимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие и опускание туловища в положении сидя и др.);

г) координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части учебно-тренировочного занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть;

д) выполнение упражнений с применением ударного метода развития взрывной силы (например, прыжки толчком обеими ногами влево-вправо через гимнастическую скамейку с продвижением вперед и максимальным использованием энергии рекуперации) допустимо лишь во второй половине подготовительной части, при условии полноценной подготовки мышечного и суставно-связочного аппарата к «острым» нагрузкам. От проведения круговой тренировки в подготовительной части занятия нужно воздержаться.

Основная часть.

Задачи основной части учебно-тренировочного занятия:

1. Изучение и совершенствование техники.
2. Повышение физической подготовленности обучающихся.
3. Воспитание у обучающихся специальных двигательных качеств.
4. При обучении обучающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях.

Средства, используемые при проведении основной части учебно-тренировочного занятия:

1. Подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения.
2. Подвижные игры.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки легкоатлетов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении различных упражнений и техники, а также на воспитание двигательных способностей.

Приоритетными организационными методами данной части учебно- тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

В процессе обучения в избранном виде спорта «лёгкая атлетика» используются следующие методы: словесный (вербальный), наглядный (визуальный), словесно-наглядный, целостный (основной), расчлененный, метод сопряженных воздействий, метод срочной информации, метод двигательной информации, соревновательный и игровой методы.

Заключительная часть.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего учебно-тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный метод, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационные;
- на внимание;
- на координацию движений;
- на дыхание и расслабление;
- малоподвижные игры.

Традиционно в конце учебно-тренировочного занятия подводят итоги. В данной части предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки.

Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на тренировке была достаточно высокой, и обучающиеся в конце основной части испытывали выраженное утомление. Но если в основной части в силу специфики тренировки нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанавливающие упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую нагрузку до должного уровня, предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

Индивидуальная форма занятий, как правило, используется при работе с легкоатлетами высокой и высшей спортивной квалификации. Однако она также широко используется при начальном обучении, когда закладываются основы техники и контроль со стороны тренера-преподавателя должен быть на достаточно высоком уровне. Выполнить это требование в группах начальной подготовки и тренировочных группах очень затруднительно в связи с большим количеством обучающихся и обязательным соблюдением мер безопасности. Поэтому часто применяется смешанная форма проведения занятий, при использовании которой тренер-преподаватель, давая задание всей группе, особое внимание уделяет нескольким спортсменам.

В соответствии с характером задач каждый тип учебно-тренировочных занятий имеет свои специфические особенности. Смысл выделения отдельных типов занятий заключается в том, чтобы различные педагогические задачи решать не одновременно, а последовательно. Это значительно повышает их эффективность.

4.4. Учебно-тематический план

В учебно-тематическом плане представлен материал для обучения на каждом этапе обучения по всем видам спортивной подготовки.

Учебно-тематический план указан в таблице 22.

Учебно-тематический план по виду спорта «легкая атлетика»

Этап спортивной подготовки	Темы теоретической подготовки	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта «легкая атлетика» и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «легкая атлетика»	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	<p>Основы безопасности. Правила поведения на спортивном легкоатлетическом объекте (стадион, манеж).</p>	<p>сентябрь, май</p>	<p>Правила пересечения беговой дорожки. Правила передвижения по беговой дорожке против часовой стрелки и по нужной дорожке. Правила передвижения по прыжковым секторам. Правило не выходить на поле для метаний. Применение правила пересечения беговой дорожки. Правила использования беговых дорожек; правила поведения на беговой дорожке во время занятия. Правила передвижения по беговой дорожке против часовой стрелки и по нужной дорожке</p>
	<p>Структура тренировочного занятия.</p>	<p>октябрь</p>	<p>Основные части тренировочного занятия: разминка, основная часть, заминка и для чего они нужны. Структура основной части тренировочного занятия. Последовательность выполнения упражнений.</p>
	<p>Общие правила личной гигиены спортсмена</p>	<p>ноябрь, май</p>	<p>Необходимость иметь сменную спортивную одежду и обувь (майка, трусы, носки, кроссовки) и менять одежду и обувь до и после тренировочного занятия. Необходимость принимать душ после тренировочного занятия. Необходимость иметь предметы личной гигиены (мыло, расческа, полотенце) и пользоваться ими до и после тренировочного занятия. Необходимость иметь личную бутылку с питьевой водой и уметь ей пользоваться во время тренировочного занятия. Негативные последствия передачи предметов личной гигиены другим лицам.</p>
	<p>Ознакомление с основами терминологии вида спорта «легкая атлетика»</p>	<p>октябрь-ноябрь: декабрь, январь</p>	<p>Основные понятия и команды: «на старт», «внимание», «марш», «старт», «финиш», «круг» «дорожка», «сектор», «дистанция», «результат», «спринт» и др., названия дисциплин вида спорта «легкая атлетика» и пр. Понятия спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, официальные, не официальные. Понятия спринтерского и барьерного бега, бега на средние и стайерские дистанции, спортивной ходьбы, четырех видов</p>

			прыжков, четырех видов метаний. Использование данных понятий в учебно-тренировочном процессе.
	Ознакомление с дисциплинами вида спорта «легкая атлетика».	март-апрель, июль-август; декабрь, март, июнь	Основные группы дисциплин вида спорта «легкая атлетика» – бег, прыжки, метания, спортивная ходьба, многоборья. Спортивные объекты, на которых проходят занятия и соревнования по легкой атлетике (стадион, манеж). Стандартная длина дорожки по кругу. Группы дисциплин вида спорта «легкая атлетика»: 1) бег (бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, эстафетный бег, барьерный бег, кросс; 2) спортивная ходьба; 3) прыжки (в длину, тройным, в высоту, с шестом); 4) метания (диска, копья, молота, толкание ядра); 5) многоборья.
	Ознакомление с антидопинговыми правилами Изучение антидопинговых правил	май-июнь; октябрь, февраль,	Общее понятие «допинг». Негативные последствия принятия допинга – проблемы со здоровьем, травмы, прекращение роста спортивных результатов. Определение «допинг». Негативные последствия принятия допинга – проблемы со здоровьем, травмы, прекращение роста спортивных результатов. Неотвратимость наказания за его применение. Случайные риски попадания допинга в организм спортсмена и возможности сведения такого риска до минимума или полного его исключения из спортивной практики. Общее представление о «запрещенном списке», «допинг-контроле», «допинг-тесте».
	Основы здорового образа жизни. (ЗОЖ).	январь, июль, август	Общее понятие «здорового образа жизни». Составляющие части ЗОЖ.
Учебно-	Роль и место физической	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены.

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	культуры в формировании личностных качеств		Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в избранных дисциплинах вида спорта «легкая атлетика»	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Основы психологической подготовки.	ноябрь, апрель <i>(2-й – 5 й гг. обучения, занятия перед соревновательными сезонами)</i>	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Типы нервной деятельности человека. Психологическая подготовка перед соревнованиями. Психологическое воздействие на соперников. Управление психологическим состоянием во время соревнований.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «легкая атлетика»	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «легкая атлетика», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	

Правила вида спорта «легкая атлетика»	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Правила поведения на спортивном легкоатлетическом объекте (стадион, манеж)	сентябрь (1-3 гг. обучения, 1 занятие в начале учебного года)	Повторение ранее пройденного материала. Устное тестирование обучающихся.
Правила поведения при самостоятельных учебно-тренировочных занятиях на открытых площадках и в лесопарковой зоне	весь период (1-3 гг. обучения, 1 занятие перед самостоятельными занятиями)	Основы безопасности в лесопарковой зоне при самостоятельных занятиях; правила поведения в лесопарковых зонах; самоконтроль при самостоятельных занятиях.
Изучение правил проведения соревнований по избранным дисциплинам виду спорта «легкая атлетика» и практическое их применение.	ноябрь, апрель (1-3 гг. обучения, 1 занятие перед соревновательным периодом)	Правила соревнований в избранной дисциплине вида спорта «легкая атлетика».
Ведение дневника спортсмена (спортивных тренировок) в расширенном формате	1 занятие в начале учебного года	Повторение ранее пройденного материала. Необходимость самостоятельного анализа выполнения учебно-тренировочного плана, выступления в соревнованиях, самочувствия, самоконтроля с обязательной фиксацией в дневнике спортивных тренировок, восстановительных процедур, физиотерапии. Примеры ведения дневника спортивных тренировок. Онлайн-тестирование.
Изучение антидопинговых правил. Профилактика допинговых нарушений. (план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним описан в таблице № 8.)	1 занятие каждые один-два месяца; 5-й год обучения 1 занятие каждый месяц.	Примеры нарушения антидопинговых правил. Непреднамеренные нарушения. Пищевые биологически активные добавки. Предупреждение и ответственность спортсмена за нарушение Антидопинговых правил. Прохождение дистанционного обучения по курсу Антидопинг и получение сертификата. Ознакомление с системой АДАМС. Процедура взятия пробы мочи.

			Процедура взятия пробы крови. Онлайн-тестирование.
	Основы самоконтроля: контроль за пульсом	сентябрь-октябрь (с 4-го года обучения, 1 занятие в начале подготовительного периода)	Повторение пройденного материала. Проверка правильности контроля пульса и его фиксирования в дневнике спортивной тренировки. Онлайн-тестирование.
	Контроль за самочувствием и восстановлением после учебно-тренировочных занятий	сентябрь-ноябрь, апрель (с 4-го года обучения, 3 занятия в начале подготовительного периода и перед периодом непосредственной подготовки к соревновательному периоду)	Повторение пройденного материала. Методы контроля самочувствия. Методы контроля восстановления после физической нагрузки. Составление программы восстановления после физических нагрузок. Анализ полученных данных и внесение коррективов (при необходимости) в программу восстановления, учебно- тренировочный процесс и образ жизни. Онлайн-тестирование.
	Основы диетологии, контроль за питанием.	июль-август (с 4-го года обучения, 1 занятие в конце учебного года)	Наука диетология. Роль диетологии в спорте. Здоровое питание. Диеты для обучающихся: «за» и «против». Онлайн-тестирование.
	Оказание первой доврачебной помощи при занятиях спортом	сентябрь (с 4-го года обучения, 2 занятия перед началом учебного года)	Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Определение наличия сознания у пострадавшего. Мероприятия по проведению сердечно-легочной реанимации до появления признаков жизни. Мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей. Придание пострадавшему оптимального положения тела. Контроль состояния пострадавшего. Вызов скорой помощи.

			Алгоритм действий обучающегося спортсмена при использовании неизвестных препаратов Список запрещенных препаратов и методов. Терапевтическое использование (ТИ).
--	--	--	--

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Правила вида спорта «легкая атлетика»	сентябрь-ноябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика».
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной

			деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Контроль за самочувствием и восстановлением после учебно-тренировочных занятий.	ноябрь-декабрь, апрель-май <i>(3 занятия в начале подготовительного периода и перед периодом непосредственной подготовки к соревновательному периоду)</i>	Повторение пройденного материала. Методы контроля самочувствия. Методы контроля восстановления после физической нагрузки. Составление программы восстановления после физических нагрузок. Анализ полученных данных и внесение коррективов (при необходимости) в программу восстановления, учебно-тренировочный процесс и образ жизни. Онлайн-тестирование.
	Основы диетологии, контроль за питанием.	весь период	Наука диетология. Роль диетологии в спорте. Здоровое питание. Диеты для обучающихся: «за» и «против». Онлайн-тестирование.
	Профилактика допинговых нарушений <i>(план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним описан в таблице № 8.)</i>	2 занятия в месяц в течение учебного года.	Алгоритм действий обучающегося спортсмена при использовании неизвестных препаратов. Список запрещенных препаратов и методов. Терапевтическое использование (ТИ).
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное	

		<p>построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>	
--	--	---	--

4.5. Организационно-методические указания к построению этапов многолетней подготовки.

Одним из главных условий, определяющих прогресс спортивных результатов в процессе многолетней подготовки, является постепенное повышение тренировочных воздействий. Это методическое положение определяет, прежде всего, общую динамику воздействий в масштабе многолетней подготовки. Для тренировочных воздействий на более коротких временных отрезках (от микроцикла до годового цикла подготовки) более характерной является волнообразная динамика, что обусловлено закономерностями адаптации и развития организма в онтогенезе.

При построении многолетней подготовки тренер-преподаватель должен предусматривать постепенное повышение тренировочных воздействий от года к году.

Первые годы многолетней подготовки характеризуются преимущественно увеличением объема тренировочной работы, в дальнейшем происходит постепенное увеличения процентного содержания интенсивной работы в общем объеме.

Важным условием, определяющим особенности реагирования систем организма на возрастающую нагрузку, является градиента роста воздействия.

Слишком медленное нарастание нагрузки может не стимулировать соответствующие адаптационные изменения в организме. Многочисленные научные исследования и практика легкой атлетики подтверждают, что резкое увеличение объема и интенсивности нагрузок достигается не без ущерба для здоровья и дальнейшего роста спортивного мастерства спортсмена. К сожалению, спортсмены, применявшие «скачкообразный» вариант динамики нагрузок, отличаются очень коротким периодом выступлений на высшем уровне, часто это всего один-два года. Видимо, «структурная цена адаптации» при скачкообразном приросте нагрузок столь высока, что адаптационных резервов для дальнейшего прогресса в организме спортсмене не остается, и результаты его или стабилизируются, или начинают снижаться.

Ежегодное увеличение объема работы может колебаться в относительно широких пределах в зависимости от этапа многолетней подготовки. На начальных этапах, когда суммарная величина тренировочных воздействий далека от предельных величин, повышение объема тренировочных и соревновательных нагрузок в годовом цикле подготовки может составлять приблизительно до 30-40% (с учетом возрастного развития спортсмена). По мере приближения к предельным параметрам воздействий на этапах высших достижений ежегодное повышение объема работы, как правило, не превышает 15-20%, а интенсивности - 6-15%.

Переход спортсмена от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

На этапе начальной подготовки основное внимание направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств - быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и игровых видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20% на первом году обучения и 80-85/15-20% на втором.

Целый ряд исследований показал, что тренировка в младшем школьном возрасте — важный этап в многолетней подготовке спринтеров. Способность детей к успешному освоению двигательных навыков и умений, высокий уровень развития быстроты, гибкости, координационных способностей создают отличные предпосылки для развития физических способностей. При более позднем начале спортивной подготовки эти благоприятные

возможности упускаются. Это особенно важно в отношении развития важнейшего физического качества — быстроты. Известно, что темп — один из основных показателей скорости (число шагов в секунду) — не увеличивается уже начиная с 12—13-летнего возраста, а наивысшие его показатели зарегистрированы у 10-летних детей. Поэтому в занятиях с детьми 9—12 лет целесообразно воспитывать быстроту преимущественно с помощью тренировочных средств, стимулирующих повышение частоты и скорости движения. Это специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений, эстафеты. На данном этапе подготовки игровой метод является главенствующим не только для развития скоростных качеств, но и для улучшения силовой подготовленности, координационных способностей и выносливости. Здесь необходимо отметить, что в тренировочных занятиях применяются следующие методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, игровой, круговой и соревновательный. Но не реже одного раза в неделю занятия с использованием игрового метода типа "круговой тренировки".

Содержание тренировочных занятий

1. Общая и специальная физической подготовка:

легкоатлетические упражнения (лёгкий бег, кроссовый бег (км), ОРУ с предметами и без, беговые и прыжковые упражнения, челночный бег (4x9м), бег с максимальной скоростью 15-100м; эстафетный бег, барьерный бег и т.д.);

гимнастика с элементами акробатики (кувырки вперёд и назад, «мостик», «стойка на лопатках», стойка на голове, стойка на руках, «колесо», «шпагат», опорный прыжок, упражнения на брусьях (висы и упоры, подъём переворотом и т.д.), лазание и перелазание и т.д., упражнения на равновесие, упражнения на развитие гибкости);

спортивные игры (элементы баскетбола и учебная игра, футбол, элементы волейбола и учебная игра);

подвижные игры («Перестрелка», «салки мячом», «гусеница», «регби», «снайперы», «мяч соседу», «удочка», «мяч ловцу», «пионербол», «воробьи и вороны», «ловля оленей», «Русская лапта», «4 мяча», «Весёлые старты» и т.д.);

упражнения на развитие силы (с отягощениями и без, на снарядах);

упражнения на расслабление.

2. Обучение основам техники лёгкой атлетики (метание мяча с места в цель и на дальность, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, высокий и низкий старт, техника бега).

3. Теоретическая подготовка (правила техники безопасности во время занятий; история легкоатлетического спорта; гигиена спортсмена и закаливание; места занятий их оборудование и подготовка; правила соревнований и т.д.).

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30, 60, 100, 300 м, прыжков в длину и высоту.

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде легкой атлетики соотношение парциальных объемов тренировочной работы и

акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая физическая подготовка на первых трёх годах обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 4-й и 5-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта 30-40%, в то же время происходит увеличение доли специальной физической подготовки до 40-60%, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники видов легкой атлетики.

В тренировочных группах годичный цикл подготовки юных атлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды, достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годичного цикла тренировки.

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный. В первый соревновательный период юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Второй - соревновательный период.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

При планировании подготовки в тренировочных группах 4-го – 5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться периодизации.

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

1. Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы в основном средствами ОФП; В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкания ядра, барьерный бег).

Специально-подготовительный этап включает задачи:

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

Осенне-зимний специально-подготовительный этап. На данном этапе возрастает удельный вес упражнений специальной подготовки, что выражается в доминировании беговой нагрузки анаэробной направленности. Уровень силовой подготовленности поддерживается за счет выполнения упражнений скоростно-силовой направленности, выполняемых в среднем и малом объеме за микроцикл. Беговые нагрузки алактатно-анаэробной и анаэробно-гликолитической направленности "разводятся" во времени. Это связано с тем

обстоятельством, что работа над скоростной выносливостью приводит к значительному накоплению молочной кислоты в организме, требует напряжения энергетических ресурсов и, в конечном итоге, вступает в конкурентные отношения с программой скорости (Левченко А.В., 1985).

Основные задачи в первом соревновательном периоде:

1. Совершенствование техники спринтерского бега, прыжка в длину, толкания ядра.
2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона.

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

Физическая подготовка приобретает характер непосредственной функциональной подготовки к предельным соревновательным напряжениям. Анализ передового опыта построения тренировочного процесса спринтеров высокой квалификации показал, что зимний соревновательный период состоит, как правило, из 4-6 микроциклов. Организация процесса специальной физической подготовки в соревновательном периоде осуществляется в соответствии с календарём основных соревнований. Несмотря на то, что объёмы тренировочной нагрузки в соревновательном периоде снижаются, целенаправленную работу над совершенствованием стартового ускорения и развитием максимальной скорости бега проводят на протяжении всего периода. Большой объём бега алактатно-анаэробной направленности часто выполняется в первом микроцикле. В остальные недели соревновательного периода бег на отрезках до 80 м со скоростью 100-96% выполняется "малым объёмом". Беговая нагрузка анаэробно-гликолитической направленности также выполняется преимущественно малым и средним объёмами.

Прыжковые упражнения и упражнения с отягощением выполняются в небольшом объёме на протяжении всего соревновательного периода для поддержания уровня скоростно-силовой подготовленности. Следует отметить, что практически еженедельное выступление в соревнованиях является сильным тренирующим воздействием, часто превосходящим по величине нагрузки в условиях тренировки.

Основные задачи во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе:

1. Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП.

2. Развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

С этого мезоцикла бегуны начинают второй большой цикл подготовки к летним стартам. Большое внимание уделяется повышению уровня скоростно-силовой подготовленности и функциональных возможностей организма. Планмерно или скачкообразно увеличивается объём прыжковых упражнений и упражнений с отягощением. Ударные микроциклы с большим объёмом средств скоростно-силовой направленности располагаются обычно в середине или конце этапа. После ударного микроцикла объём скоростно-силовой нагрузки снижается до величины малой нагрузки.

На весенне-летнем общеподготовительном этапе доминирует беговая нагрузка смешанной (аэробно-анаэробной) направленности. Объём нагрузки аэробной направленности по сравнению с зимним общеподготовительным этапом существенно снижается (как и в осенне-зимнем цикле). Динамика беговой нагрузки аэробно-анаэробной (смешанной) направленности повторяет кривую распределения нагрузки скоростно-силового характера с большим объёмом нагрузки в середине или конце этапа; работа аэробной направленности

выполняется большим объёмом, как правило, в начале мезоцикла. Целенаправленное совершенствование скоростных способностей начинается примерно с середины мезоцикла.

Основные задачи на специально-подготовительном этапе:

1. Совершенствование техники спринтерского бега, барьерного бега, прыжков в длину и высоту, толкание ядра.

2. Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и ровня специальной выносливости.

Весенне-летний специально-подготовительный этап. При подготовке к летнему соревновательному сезону бегуны высокой квалификации планируют этот этап продолжительностью до шести недель. В тренировочном процессе решаются задачи по совершенствованию техники старта, стартового разгона (ускорения) и бега по дистанции, повышению максимальной скорости бега, улучшению показателей скоростной выносливости. Преимущество отдается беговой нагрузке анаэробной направленности. Бег на отрезках до 80 м со скоростью 100-96% выполняется в больших объёмах в середине или конце этапа.

Большие объёмы анаэробно-гликолитической нагрузки выполняются обычно в начале и конце специально-подготовительного периода. Скоростно-силовая работа ведется в поддерживающем режиме, большие объёмы нагрузки силовой направленности, как правило, не используются.

Основные задачи на соревновательном этапе:

1. Совершенствование техники беговых видов, прыжков и метаний.

2. Улучшение спортивного результата прошлого года.

Спортсмен должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

Как показывают научные исследования и спортивная практика, не всегда удается улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

Основные задачи на заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований):

1. Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

2. Улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с предыдущим годом подготовки.

3. Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Подготовка бегунов на короткие дистанции.

Рациональная подготовка юных бегунов на короткие дистанции строится с учетом следующего:

1) традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;

2) правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и в годичных циклах;

3) соответствия основных средств и методов подготовки задач текущего года;

4) динамики физической подготовленности;

5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Этап предварительной подготовки, состоящий из трёх лет обучения в группах начальной подготовки, строится следующим образом. Годичный цикл тренировки имеет одно цикловое планирование. Начиная с сентября и по апрель продолжается подготовительный

период, затем 6 недель- соревновательный период, в заключение 6 недель- спортивный лагерь, а затем наступает переходный период.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах 1-го - 3-го года обучения

В первые три года занятий юных бегунов на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладение техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся –от 12 до 15 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнять контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах 4-го и 5-го года обучения

При планировании подготовки юных спринтеров в учебно-тренировочных группах 4-го и 5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться нижеприведенные задачи:

- 1) повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся;
- 2) укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой системы в основном средствами ОФП.

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

Следующий этап - специально-подготовительный -включает задачи:

- 1) дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности;
- 2) развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега.
2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60 и 100м. на 1-2%

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

Во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе основными задачами будут:

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

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

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

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.
2. Улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 10 и 200 м. на 2-3%.

Как показывают научные исследования и спортивная практика, не всегда удается улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

На заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований) решаются следующие задачи:

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

Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка бегунов и скороходов условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки бегунов и скороходов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе.

Планирование тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции осуществляется с учетом следующих методических положений:

- традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;
- правильного распределении задач в годичном цикле и многолетнем плане;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам

гнущего года;

- динамики физической и функциональной подготовленности;

основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Планирование годовичного цикла подготовки юных бегунов и скороходов на этапах начальной и углубленной специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный, во втором - ранний соревновательный и основных соревнований.

Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом.

Для юных бегунов 1-го - 3-го годов на учебно-тренировочном этапе такая периодизация годовичного цикла носит несколько условный характер.

Подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля, и затем – 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь. Спортсмены на этапе совершенствования спортивного мастерства, как правило, до конца сентября соревнуются, а затем переходный период (3 недели), и начало подготовительного периода приходится на октябрь.

*План-схема годовичного цикла подготовки бегунов
на средние и длинные дистанции
1-го - 3-го года обучения на учебно-тренировочном этапе*

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП и совершенствования техники бега. Возраст занимающихся 12 и 15 лет. По окончании годовичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнять нормативные требования по разносторонней физической подготовке.

*План-схема годовичного цикла подготовки бегунов
на средние и длинные дистанции 4-го и 5-го года обучения
на учебно-тренировочном этапе*

При планировании тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции на учебно-тренировочном этапе 3-го и 4-го годов обучения (углубленная специализация) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата.

На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности.

На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В летнем соревновательном периоде на первом его этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях, а на заключительном - достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и

спортивных результатов на основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных нормативов.

Подготовка прыгунов.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая система спортивной подготовки, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение, между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Структура годового плана в основном сохраняется на всех этапах многолетней подготовки и связана с системой календаря спортивных соревнований разных уровней: международных, всероссийских и местных, с учетом конкретных условий, мест и определенными заранее сроками их проведения. Она может состоять в связи с утвержденным календарем из нескольких циклов (как правило, до трех), включая в каждом цикле полный набор периодов: подготовительного, соревновательного и переходного с их микроэтапами.

В зависимости от этапов многолетней подготовки содержание годовых циклов изменяется по определенным закономерностям, которые проявляются как в росте основных показателей плана, так и в динамике их соотношения (главным образом) и в методах и организации проведения занятий (в меньшей степени).

Эти закономерности, проявляющиеся наиболее полно на этапах начальной и углубленной специализации и в начале спортивного совершенствования в течение 6-летней подготовки, мы предлагаем рассмотреть на примере скоростно-силовых видов легкой атлетики, в данном случае - прыжков, как наиболее успешных из олимпийской программы на международных соревнованиях.

Четкое определение и выбор главных средств и методов подготовки, комплексное их планирование и применение в определенной последовательности, соотношении и сочетании на этапах годового цикла:

- в общей физической подготовке: от общей выносливости (беговой, силовой, прыжковой к специальной), разнообразия и запаса качеств (гибкости, координации и

свободы движений, ловкости и здоровья) к использованию этих качеств в своем виде спорта;

- в беговой подготовке: от выносливости к скорости бега, быстроте (быстрое напряжение и быстрое расслабление в работе мышц) и свободе в движениях, контроль над свободой в быстрых движениях (сочетание длины и темпа шагов для создания максимума скорости) и к построению на этой основе быстрого ритмичного разбега;

- в скоростно-силовой подготовке: от абсолютной силы к относительной, быстрой, взрывной; от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях к повышению градиента силы и мощности движений при рабочих амплитудах и траекториях движений: при отталкивании - до 30-35°, при смене направления движения - в самом начале движения, все полнее реализуя структурный метод;

- в прыжковой подготовке: от прыжков с малых средних разбегов (с доставанием и преодолением предметов) к прыжкам с большого и увеличенного разбега на результат, за ориентиры в яме.

Вариативность нагрузок по всем компонентам от числа и темпа повторений, амплитуды и свободы движений, величины отягощений и сопротивлений до смены мест занятий (манеж, стадион, парк, лесной массив, берег реки), времени (утром, днем, вечером), продолжительности и числа занятий (до 2-3 ежедневно в условиях учебно-тренировочных сборов), а также их способы проведения для создания запаса прочности и разнообразия в подготовке и, что особенно важно, для постоянной тренировки механизмов адаптации организма спортсмена.

Вариативность в годовом цикле все более сопровождается сопряженностью воздействий и их все большим структурным соответствием соревновательным режимам или превышающим соревновательные в отдельных элементах.

Вариативность широко проявляется в сочетании утяжеленных, нормальных и облегченных условий выполнения упражнений, которые постоянно присутствуют в тренировке и значительно ускоряют процесс развития и совершенствования, особенно в технической подготовке.

Одним из вариантов этого методического положения, используемого в подготовке прыгунов, является эффект последствия, основанный на сочетании в одном занятии условий воздействий от утяжеленных к нормальным и к облегченным. Эта последовательность способствует формированию скоростных компонентов движений и особенно полезна при совершенствовании в технической подготовке и стремлении использовать новые качества для построения лучшего ритма прыжка.

Комплексное развитие качеств двигательной деятельности, лежащее в основе совершенствования техники прыжков, и ликвидация лимитирующих факторов при волнообразном характере динамики тренировочной нагрузки за счет изменения соотношений объема и интенсивности.

Повышается вариабельность нагрузки (избирательность), на отдельных этапах и в микроциклах применяются ударные тренировочные нагрузки до 12-15 занятий (28-36 ч в недельном цикле) с числом повторений основных упражнений до 3,5 км острого (короткого) спринтерского бега, до 60 пробеганий по разбегу, до 30 прыжков с полного разбега и до 12 т в силовой подготовке и до 400 прыжков с отягощениями.

Постоянное совершенствование спортивной техники с более широким использованием структурного метода.

Оперативный текущий учет объема, интенсивности и времени выполнения

тренировочных средств, показателей контрольных упражнений, тестирования и самочувствия, всесторонний анализ и поиск эффективности подготовки.

Подготовка многоборцев.

Рациональная подготовка юных многоборцев строится с учетом следующего:

1. Традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов.
2. Правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и в годичных циклах.
3. Соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года.
4. динамики физической подготовленности.
5. Основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Подготовка юных многоборцев в учебно-тренировочных группах (1-го- 3-го годов обучения)

В первые 3 года занятий юных многоборцев в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся - от 12 до 15 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Подготовка юных многоборцев в учебно-тренировочных группах (4-го и 5-го годов обучения)

При планировании подготовки юных спринтеров в тренировочных группах 4-го и 5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на обще подготовительном этапе должны решаться нижеприведенные задачи:

1. Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой системы в основном средствами ОФП. В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Специально-подготовительный этап включает задачи:

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

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега, прыжка в длину, толкание ядра
2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона.

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

Основные задачи во втором подготовительном периоде на обще подготовительном этапе:

1. Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств главным образом средствами ОФП.

2. Развитие общей выносливости. Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

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

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.
2. Улучшение спортивного результата прошлого года.

Юный многоборец должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

Как показывают научные исследования, и спортивная практика не всегда удается улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

Основные задачи на заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований):

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

Подготовка многоборцев в группах совершенствования спортивного мастерства

Структура годичного цикла остается той же, что при подготовке тренировочных групп. Увеличивается объем специально-беговых тренировочных нагрузок и объем силовых и скоростно-силовых упражнений, а также количество соревнований. Особое внимание на данном этапе подготовки уделяется совершенствованию техники видов легкой атлетики, исправлению индивидуальных технических ошибок.

С этой целью проводят видео- и киносъемку с последующим анализом кинограмм.

Подготовка метателей.

Многолетний процесс подготовки легкоатлетов-метателей состоит из нескольких этапов, конечной целью которых является достижение высоких спортивных результатов в оптимальной для каждого вида метания возрастной зоне. Результаты научных исследований, изучение спортивных биографий сильнейших метателей страны и мира свидетельствуют, что оптимальными, специфическими и постоянными зонами высших достижений являются: в метании копья у женщин - 20-26 лет, метании диска у мужчин - 24-29 лет, толкании ядра у мужчин - 22-28 лет. В видах метаний: молота, копья, диска (мужчины), в толкании ядра (женщины), возраст достижения выдающихся результатов и мировых рекордов находится в диапазоне 20-36 лет. Средний возраст начала специализации сильнейших метателей России и мира - 14,9 года. Средний стаж занятий до выполнения нормы МСМК - 9 лет. Ориентация подготовки юных метателей на эти требования предполагает решение конкретных педагогических задач, соответствующих каждому из этапов многолетнего тренировочного процесса и возрастным особенностям растущего организма. Как отмечают специалисты, к достижению 12-летнего возраста можно прогнозировать такие важные для отбора юных метателей показатели, как морфотип, рост, физическая работоспособность.

Для метателей, обучающихся в учебно-тренировочных группах, основными задачами являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка; укрепление опорнодвигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма средствами ОФП и СФП, развитие скоростно-силовых и силовых качеств, специальной быстроты, координации, ловкости; обучение и совершенствование видов метаний и других видов легкой атлетики; приобретение соревновательного опыта и теоретических знаний об особенностях тренировок в метании.

В процессе подготовки метателей групп совершенствования спортивного мастерства предусматриваются следующие задачи: дальнейшее укрепление здоровья; повышение функциональных возможностей организма; дальнейший рост уровня ведущих в каждой специализации физических качеств; совершенствование техники избранного вида метаний (ритмо-темповая структура, внутри- и межмышечная координация); расширение знаний по теории спортивной тренировки, изучение опыта подготовки сильнейших российских и зарубежных метателей; приобретение опыта самоконтроля и самоанализа тренировочного процесса; умение анализировать данные спортивного дневника; расширение опыта участия в соревнованиях (правила соревнований), увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок; воспитание психологической устойчивости в стрессовых ситуациях.

Обучение метателей в тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства охватывает два важных периода, которые, согласно существующей физиологической периодизации, соответствуют подростковому и юношескому возрасту. Каждый из них характеризуется своими особенностями, знание которых необходимо тренеру в ходе подготовки юных спортсменов. Общие признаки возрастного развития наиболее отражаются в изменениях костной и мышечной систем организма. Так, рост мышечных волокон в толщину продолжается до 30-35 лет, тогда как их рост в длину заканчивается после 23-25 лет. Двигательные нервные окончания структурно созревают к 11-13 годам. Максимальные темпы роста всего организма человека и отдельных его звеньев отмечаются в подростковом возрасте, когда усиливаются окислительные процессы, отмечаются резко выраженные эндокринные сдвиги и процессы полового созревания. В этом возрасте наблюдаются различия в ритме развития тела у девочек и мальчиков. Так, у мальчиков максимальный темп роста тела в длину и мышечной массы отмечается в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет. Усиленно растут у подростков трубчатые кости конечностей и позвонки. В подростковом возрасте заканчивается окостенение запястья и пястных костей, в то время как в межпозвоночных дисках лишь появляются зоны окостенения. Позвоночный столб подростка по-прежнему очень подвижен. Развитие иннервационного аппарата мышц в подростковом возрасте в основном завершается. В юношеском возрасте (старшем школьном) проявляются новые особенности роста и развития организма. Кости у юношей и девушек становятся более толстыми и прочными, хотя процесс окостенения еще не завершился. Это не касается лишь длинных костей, окостенение которых практически заканчивается к 17-18 годам. В 15-16 лет начинается процесс окостенения верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и ее срастания с ребрами. К 17-18 годам почти заканчивается процесс срастания тазовых костей. В юношеском возрасте завершается окостенение стопы и кисти. Рост тела в длину у юношей и девушек замедляется, а рост тела и его звеньев в ширину интенсифицируется. Развитие мышечной системы старших школьников происходит за счет роста диаметра мышечных волокон. Мышцы в этот период эластичны, их сократительная и релаксационная способности достаточно велики, они имеют вполне зрелую нервную регуляцию. Функциональную зрелость нервно-мышечный аппарат приобретает к 15-19 годам. Так, точность воспроизведения

заданного мышечного напряжения повышается с 11 до 16 лет. При этом точность повышается при меньшем усилии. Различия в способности дифференцировать мышечное усилие между мальчиками и девочками не обнаружены. Важной стороной моторики является способность к овладению движениями, что обуславливает успех при обучении и совершенствовании техники видов метаний. Способность управлять разноименно-разнонаправленными движениями рук и ног совершенствуется с 7 до 12 лет с небольшими ускорениями в приросте этого показателя в 9-10 лет. Оптимальный возрастной период развития способности управлять различными временными, силовыми и пространственными характеристиками движений соответствует 7-12 годам (девочки). Способность к управлению движениями, результативность которых связана со скоростно-силовыми проявлениями, достигает максимума в 13 лет. Развитие точности движений при метании в цель (теннисный мяч) повышается у девочек от 7 до 12 лет, затем до 15 лет этот процесс стабилизируется, после чего наблюдается некоторое их повышение до 17-18 лет. Ускоренное развитие скоростных качеств соответствует возрасту 10-13 лет. Показатель темпа движений активно прогрессирует в 11-13 и 16-17 лет. Наиболее плодотворны по темпам прироста следующие возрастные периоды: скоростно-силовые качества - от 9-10 до 14-17 лет, общая выносливость - 9-11 и 15-18 лет, абсолютная сила - 14-17 лет, сила мышц нижних конечностей - 10-15 лет, становая сила - 16-18 лет. Для легкоатлетов 13-17 лет хорошими показателями темпа прироста результатов в контрольных упражнениях, характеризующих уровень физических качеств, считаются следующие: спринтерский бег (30-60 м) - 9,5-11,0%, прыжковые тесты - 18-20%, бросковые тесты - 22,5-25,0%, силовые тесты (жим лежа, приседания) - 45-47%, бег на 300 м - 10,5-12,0%. Возрастные периоды ускоренного развития физических качеств у детей и подростков имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости и характером тренировочных воздействий.

В процессе многолетней тренировки юных метателей необходимо руководствоваться следующими методическими положениями.

1. Преимущество задач, средств, методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.

2. Поэтапное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок при постепенном изменении соотношения ОФП и СФП в сторону увеличения последней. Периодическая смена комплексов применяемых средств физической и технической подготовки.

3. Постоянное совершенствование техники избранного вида метания. Использование облегченных и утяжеленных снарядов.

4. Комплексное развитие физических качеств на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное совершенствование ведущих качеств в наиболее благоприятные для них возрастные периоды.

5. Рациональное построение макро-, мезо-, микроциклов подготовки спортсменов.

6. Учет индивидуальных особенностей адаптации организма к тренировочным воздействиям.

Подготовка барьеристов.

Подготовка юных бегунов на барьерные дистанции ставит перед тренером-преподавателем сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена.

Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избегания преждевременной стабилизации скоростных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юного барьериста должны занять наряду со скоростными силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

Для юных бегунов на барьерные дистанции, занимающихся в учебно-тренировочных группах, основными задачами будут:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами ОФП и СФП;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники спринтерского и барьерного бега и других видов легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний по тренировке в беге на барьерные дистанции, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами: - целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству;

- соразмерности в развитии основных физических качеств;
- ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать, как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе спортивного совершенствования. Для юных бегунов на барьерные дистанции, занимающихся в группах спортивного совершенствования (16-19 лет), предусмотрены следующие задачи:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- рост функциональных возможностей организма;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств; - повышение уровня специальной выносливости;
- совершенствование в технике барьерного бега низкого старта, бега по дистанции, бега на вираже, финиширования;
- пополнение теоретических знаний по тренировке в беге на барьерные дистанции, умение анализировать данные спортивного дневника.

Тренировочный процесс барьериста должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата, и обуславливает необходимую для их реализации программу тренировки. Известно, что каждый уровень спортивного мастерства имеет свои константные возрастные границы. Поэтому важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные

сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта России и мастера спорта международного класса и т. д.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лёгкая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «лёгкая атлетика» и его спортивных дисциплин.

В МАУДО СШ по лёгкой атлетике осуществляется обучение по спортивной дисциплине «лёгкая атлетика», имеющей в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта код 002 000 16 11 Я.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и соответствующей спортивной дисциплины вида спорта «лёгкая атлетика».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «лёгкая атлетика» учитываются МАУДО СШ по лёгкой атлетике при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по указанной спортивной дисциплине вида спорта «лёгкая атлетика» относятся:

- 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 «лёгкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лёгкая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных 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 «лёгкая атлетика».

К особенностям осуществления спортивной подготовки относится строгое выполнение требования техники безопасности и предупреждение травматизма в тренировочной и соревновательной деятельности

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о его нерациональном построении.

Чаще всего травмы в лёгкой атлетике бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Провести инструктаж обучающихся по технике безопасности
7. Проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, тренажерном зале).
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера при проведении учебно-тренировочных занятий;
- нарушение легкоатлетами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении учебно-тренировочных занятий.

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относятся: проведение тренировочного занятия с большим числом баскетболистов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера-преподавателя;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

К ошибкам в методике учебно-тренировочных занятий следует отнести, в частности, проведение их по одной программе с легкоатлетами, имеющими разную степень квалификации и технической подготовленности.

Недопустимо построение занятий без соблюдения дидактических принципов: постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, доступности и индивидуализации подхода к обучающимся и др. Двигательные задачи, не соответствующие уровню подготовленности легкоатлета - одна из главных причин получения травм.

Необходимо следить, чтобы нагрузки соответствовали уровню подготовленности и возрастным возможностям спортсмена. Вероятность получения травмы значительно увеличивается, когда спортсмен находится в состоянии глубокого утомления или эмоционального напряжения.

Помимо внешних воздействий при профилактике спортивного травматизма следует учитывать и внутренние факторы.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма велосипедиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское обследование и допущенные врачом, прошедшие инструктаж по мерам безопасности в соответствии с Инструкциями по охране труда, имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме

и условиям проведения занятий и соревнований. К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся, допущенные врачом и прошедшие дополнительный инструктаж по технике безопасности в пути следования и на соревнованиях. На спортивно-массовых и спортивных соревнованиях обязательно присутствие медицинского работника.

Во время учебно-тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера-преподавателя; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Требования по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, имеющие медицинский допуск (справку) и прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы, при выполнении упражнений без разминки;
- травмы, при выполнении технических действий спортсменами разного возраста и физико-технической подготовки;
- количество обучающихся не должно превышать максимальное количество, определенное учебной программой.

1.3. Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования охраны труда и техники безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Снять все виды украшений: кольца, браслеты, серьги, цепочки и др. Ногти должны быть коротко подстрижены. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

2.3. Войти в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

2.4. Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования.

2.5. Пол должен быть сухим и чистым.

2.6. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

2.7. Спортивный зал должен быть проветрен.

3. Требования охраны труда и техники безопасности во время занятий

3.1. Строго соблюдать дисциплину.

3.2. Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

3.3. Во время тренировки по свистку тренера-преподавателя все должны прекратить движение.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты во избежание столкновений соблюдать достаточные интервалы.

3.5. По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для

повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

3.6. Перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

4. Требования охраны труда и техники безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

4.4. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

5. Требования охраны труда и техники безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать под руководством тренера-преподавателя в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место занятий (тренер-преподаватель выходит последним).

5.3. Снять спортивную одежду и обувь, принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Места проведения учебно-тренировочных занятий, в том числе и вспомогательные помещения, соответствуют требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Спортивное оборудование, используемое в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности, ежегодно проходит техническое испытание.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации спортивной подготовки и иным условиям.

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 места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- 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 № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 32106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 23, 24);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 25);
- 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.

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
I.	Оборудование для беговых дисциплин и барьерного бега		
	Стартовые колодки	пар	10
	Палочка эстафетная	штук	20
	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
	Колокол сигнальный	штук	1
	Препятствие для стипль-чеза (3,96 м)	штук	3
	Препятствие для стипль-чеза (5 м)	штук	1
	Препятствие для стипль-чеза (3,66 м)	штук	1
II.	Оборудование для прыжков		
	Брус для отталкивания в горизонтальных прыжках	штук	1
	Место приземления для прыжков с шестом	комплект	1
	Покрышка непромокаемая для мест приземления	штук	1
	Ящик для упора шеста	штук	1
	Стойки для прыжков с шестом	комплект	1
	Рогулька для подъема планки при прыжках с	пар	2
	Измеритель высоты установки планки для прыжков	шт.	2
	Место приземления для прыжков в высоту	комплект	1
III.	Оборудование для метаний и толкания ядра		
	Буфер для остановки ядра	штук	1
	Круг для толкания ядра	штук	1
	Круг для метания диска	штук	1
	Круг для метания молота	штук	1
	Ограждение для метания диска	комплект	1
	Ограждение для метания молота	комплект	1
IV.	Оборудование общего назначения		
	Доска информационная	штук	2
	Конус Н 15 см	штук	10
	Конус Н 30 см	штук	20
	Скамья гимнастическая	штук	20
	Конь гимнастический	штук	1
	Мат гимнастический	штук	10
	Стенка гимнастическая шведская	штук	2
	Электромегатон	штук	1
	Грабли	штук	2
V.	Оборудование и инвентарь для тренажерного зала		
	Помост тяжелоатлетический 2,8x2,8 м	штук	1
	Скамья для жима штанги лежа	штук	4
	Стойки для штанги	комплект	1
	Гантели массивные m 0,5–5 кг	комплект	10
	Гантели переменной m 3–12 кг	комплект	10
	Гири спортивные m 16, 24, 32 кг	комплект	3
VI.	Оборудование для спортивного зала		
	Сетка для ограждения места тренировки метаний в	штук	1
VII.	Спортивный инвентарь		
	Мяч для метания m 140 г	штук	10

Мяч набивной m 1–5 кг	комплект	8
Рулетка L 10 м	штук	3
Рулетка L 20	штук	2
Рулетка L 50 м	штук	3
Рулетка L 100 м	штук	2
Диск m 1,0 кг г	штук	20
Диск m 1,5 кг	штук	10
Диск m 1,75 кг	штук	15
Диск m 2,0 кг	штук	20
Диск обрезиненный m 0,5–2,0 кг	комплект	3
Молот m 3,0 кг	штук	10
Молот m 4,0 кг	штук	10
Молот m 5,0 кг	штук	10
Молот m 6,0 кг	штук	10
Молот m 7,26 кг	штук	10
Копье m 600 г	штук	20
Копье m 700 г	штук	20
Копье m 800 г	штук	20
Ядро m 3,0 кг	штук	20
Ядро m 4,0 кг	штук	20
Ядро m 5,0 кг	штук	10
Ядро m 6,0 кг	штук	10
Ядро m 7,26 кг	штук	20
Планка для прыжков в высоту	штук	8
Планка для прыжков с шестом	штук	10
Секундомер	штук	10
Пистолет стартовый	штук	2
Патроны для стартового пистолета	штук	1000

**В таблице указаны минимальные требования для обеспечения спортивной подготовки*

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТЭ		ССМ		ВСМ	
				срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

**В таблице указаны минимальные требования для обеспечения спортивной подготовки*

Обеспечение спортивной экипировкой*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТЭ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8	Трусы легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11	Шиповки для бега с препятствиями (стипель-чеза)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

*В таблице указаны минимальные требования для обеспечения спортивной подготовки

6.2 Требования к кадровым условиям реализации Программы

К кадровым условиям реализации Программы относятся:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

В деятельности по реализации программы в МАУДО СШ по лёгкой атлетике участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность МАУДО СШ по лёгкой атлетике педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в таблице 26.

Таблица 26.

№№	Перечень должностей	Количество (чел)
1	Директор	1
2	Зам. директора по учебно-спортивной работе	1
3	Зам. директора по административно-хозяйственной части	1
4	Методист	1
5	Инструктор-методист	1
6	Тренеры-преподаватели	8
7	Иные работники	7

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональными стандартами:

- «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

- «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

- «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования, утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. №192н (зарегистрирован Минюстом России 23апреля 2019 г., регистрационный №5443475»;

- «Специалист по оказанию медицинской помощи несовершеннолетним, обучающимся в образовательных организациях», утвержденный приказом Минтруда и соцзащиты РФ от 31.07.2020 г. № 481н, (зарегистрирован Минюстом России 28.08.2020 г., регистрационный № 59581),

- или единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. 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 привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «лёгкая атлетика», а также на всех этапах

спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

3. Условием реализации Программы является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей, которая заключается в систематическом повышении квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в МАУДО СШ по лёгкой атлетике перспективным планом профессиональной переподготовки и повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

6.3. Требования к иным условиям реализации Программы

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп:

- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год;
- учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса);
- при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу 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 проведении 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 спортивных соревнований.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-образовательные ресурсы для реализации Программы:

Методическая литература:

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки–М: Физкультура и спорт, 1977 г.–271 с
2. Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов. физической культуры. – М: Физкультура и спорт, 1991 г. – 543 с
3. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977 г.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М: Физкультура и спорт, 1983 г.
5. Зеличенко В.Б. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора – М: Терра-Спорт, 2000 г.
6. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001 г.
7. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М. Физкультура и спорт, 1986 г.
8. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей. – М: Физкультура и спорт, 1987 г.
9. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М: ВНИИФК, 1995 г. – 38 с
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать – М: ООО «Издательство АСТ», 2003 г. – 863 с
11. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003 г. – 86-89 с
12. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М: Физическая культура, 2010 г. – 208 с
13. Чеснокова Н.Н. Никитушкин В.Г. Лёгкая атлетика учебник. – М: Физическая культура, 2010 г. – 448с
14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физ. культуры - М: Физкультура и спорт, 1987 г. – 128 с
15. Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики. Учебник Издательство: Академия (Academia) Серия: Высшее профессиональное образование. 2013 г. – 464 с
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2004 г. – 480
17. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – Академия, 2007 г. – 208 с.
18. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2006 г. – 528 с
19. Туревский И.М., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2003. – 320 с

Дидактические:

Обучающие видео

Контрольные и контрольно-измерительные:

1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по виду спорта «лёгкая атлетика». Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.
2. Примерные тесты по лёгкой атлетике.

Учебно-методические ресурсы:

1. Антидопинговое обеспечение (методические материалы).

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерство просвещения России [Электронный курс] - Режим доступа: (<https://edu.gov.ru/>)
2. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный курс] - Режим доступа: - (<http://www.minsport.gov.ru/>)
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России - [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://www.olympic.ru/>)
4. Официальный сайт Международного Олимпийского комитета [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://www.olympic.org/>)
5. Официальный сайт Всероссийская федерация лёгкой атлетики - [Электронный курс] - Режим доступа: (<https://rusathletics.info/>)
6. Официальный сайт Международная ассоциация легкоатлетических федераций- [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://www.iaaf.org/>)
7. Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА - [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://www.rusada.ru>)
8. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА-[Электронный курс] - Режим доступа: (<https://www.wada-ama.org/>)
9. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» - [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://lib.sportedu.ru/>)
10. Консультант Плюс [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://www.consultant.ru/>)
11. Портал центра образовательных ресурсов [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://fcior.edu.ru/>)
12. Система «АДАМС» - [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://rusada.ru/athletes/adams/>)
13. On-line- курс РУСАДА- [Электронный курс] - Режим доступа: (<https://course.rusada.ru/>)
14. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту- [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://lib.sportedu.ru/>)