

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

«Утверждаю»



2025 г.

Директор МАУДО СШ по лёгкой атлетике

/Н.Н.Григорьев/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: метание

Учебный год: 2025-2026

Учебная группа: УТЭ

Год обучения: 1-3

Количество часов по учебному плану: 468 ч.

Количество учебных часов в неделю: 9 ч.

Тренер-преподаватель первой квалификационной категории Калинкина О.И.

Тренер-преподаватель первой квалификационной категории Галушкина Е.А.

Рассмотрено

на заседании методического совета

«29» августа 2025 г.

Протокол № 1

Армавир, 2025 год

Оглавление

Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть программы	6
1.1. Продолжительность этапа, возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку	6
1.2. Структура системы многолетней подготовки	7
1.3. Учебный план отделения лёгкая атлетика на 52 недели	8
2. Методическая часть	9
2.1 План-схема годового цикла подготовки	10
2.2 Общая физическая подготовка (ОФП)	13
2.3 Специальная физическая подготовка (СФП)	15
3. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка по этапам и периодам	20
4. Восстановительные средства и мероприятия	25
5. Инструкторская и судейская практика	28
5.1. Планы инструкторской и судейской практики	29
6. Воспитательные мероприятия	31
7. Требования техники безопасности	36
8. Контрольно-переводные нормативы	38
Перечень информационного обеспечения	39

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лёгкая атлетика - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Рабочая программа по лёгкой атлетике составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- 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;

- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «лёгкая атлетика», утвержденная приказом МАУДО СШ № 44-ОД от 1 сентября 2023 г.

Программа соответствует настоящим ФССП и учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях лёгкой атлетикой.

В данной Программе отражены этапы, виды и направления спортивной подготовки, определены цели, задачи, планируемые результаты, содержание тренировочного процесса в группе тренировочного этапа 1-го - 3-года обучения.

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.

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.

Основными задачами Программы являются следующие:

- 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.

Для занятий в группу УТЭ-1 и УТЭ-3 принимаются дети с 12 лет на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее года и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке, имеющие **3 спортивный** разряд..

При реализации Программы 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.

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план. В группе УТЭ-1-УТЭ-3, сформированных из обучающихся, прошедших подготовку в группах НП, уделяется большое внимание развитию специальных физических способностей, овладению основами техники и тактики легкой атлетики и дальнейшему их совершенствованию.

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 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.

Перевод каждого обучающегося УТЭ групп, в группу следующего года обучения осуществляется решением педагогического совета по результатам контрольных нормативов, принятых в конце учебного года. В случае несоответствия показателей, обучающийся может быть переведён на обучение по ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ по лёгкой атлетике или отчислен.

1.Нормативная часть программы

1.1. Продолжительность этапа, возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку

В группу учебно-тренировочного этапа до трех лет обучения могут быть зачислены лица старше 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость групп УТЭ-1-УТЭ-3 до 16 человек.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальный количественный состав	Максимальный количественный состав	Нормативы для зачисления и перевода	Разряд
УТЭ-1 УТЭ-2 УТЭ-3	12	8	16	Выполнение нормативов ОФП, СФП	3

Группы формируются по трем показателям возраст, физическая подготовленность, состояния здоровья.

При объединении в одну группу обучающихся по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовке, а также заключения врача (медицинской комиссии).

1.2. Структура системы многолетней подготовки

Учебно-тренировочный этап - этап спортивной специализации.

Основные задачи **этапа начальной специализации** 1-го - 3-го годов обучения:

- всесторонняя общая и специальная физическая подготовка, закаливание организма;
- развитие специальных способностей, необходимых для освоения основами техники всех видов легкой атлетики;
- приобретение теоретических знаний по тренировке в метаниях, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нём данные.
- приобретение соревновательного опыта;
- на базе разносторонней физической подготовки создание физиологических, морфологических и психологических предпосылок для углубленной специализированной подготовки в легкой атлетике;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- формирование коммуникативных навыков.

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	УТЭ-1, УТЭ-2, УТЭ-3 (этап спортивной специализации)
Количество часов в неделю	9
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	468
Общее количество тренировок в год	156

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

1.3. Учебный план отделения лёгкая атлетика на 52 недели

№ п/п	Содержание занятий	Учебно-тренировочный этап до трех лет (этап спортивной специализации)
1.	Общая физическая подготовка	150
2.	Специальная физическая подготовка	108
3.	Спортивные соревнования	13
4.	Техническая подготовка	112
5.	Тактическая подготовка	10
6.	Теоретическая подготовка	16
7.	Психологическая подготовка	6
8.	Инструкторская подготовка	12
9.	Судейская практика	7
10.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	19
11.	Воспитательные мероприятия	9
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6
	Часов в неделю/всего часов	9/468

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

1.	Объём физической нагрузки (%) в том числе	17-32
2.	Общая физическая подготовка (%)	21-23
3.	Специальная физическая подготовка (%)	2-4
4.	Участие в спортивных соревнованиях	20-24
5.	Техническая подготовка (%)	6-9
6.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-4
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	2-4

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

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

1. Преемственность 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.

2. Методическая часть

Методическая часть программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Тренировочный процесс метателей первых двух лет обучения на учебно-тренировочном этапе направлен на повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники видов метания, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, уточнение спортивной специализации, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований.

Учебный план подготовки метателей включает следующие разделы: ОФП, СФП, спортивно-техническая и теоретическая подготовка, контрольные и переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика,

воспитательные и восстановительные мероприятия, медицинское обследование. Количество часов, отведенных на ОФП метателей в УТЭ группах, больше, чем у спортсменов обучающихся в группах ССМ. Объем времени на СФП увеличивается у метателей в группах ССМ в сравнении с первым годом на этапе УТ почти в 2,5 раза. Содержание общефизической подготовки метателей на ранних этапах должно обеспечивать возможность целенаправленной специальной и спортивно-технической подготовки в более старшем возрасте. С этой же целью существенно увеличено время восстановительных мероприятий: с 19 часов в год на этапе учебно-тренировочном до 47 часов в год на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2.1 План-схема годичного цикла подготовки

Тренировочный процесс метателей строится с учетом общих положений системы подготовки юных спортсменов, традиционной периодизации, существующей в легкой атлетике, специфических особенностей каждой специализации и возрастных особенностей растущего организма.

Построение годичного макроцикла в период обучения спортсменов на учебно-тренировочном этапе (УТЭ) должно соответствовать основным задачам каждого из этапов многолетней подготовки.

В первые два года обучения на УТЭ (12-14 лет) продолжается выбор дальнейшей специализации в видах метания (диск, ядро, молот, копье), подготовка носит разносторонний характер, спортсмены должны овладеть основами всех видов метаний. Большое внимание следует уделить формированию устойчивого интереса к занятиям легкоатлетическими метаниями, особенно у девочек. Выполнение этапных нормативных показателей является одним из критериев эффективности подготовки и обязательным условием для перевода спортсменов на следующий этап обучения. Для оценки переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать результаты медицинского обследования юных спортсменов.

Для спортсменов 12-14 лет главное место в годичном цикле занимает подготовительный период, поэтому подготовка осуществляется на основе одноциклового планирования. Учебные и контрольные соревнования проводятся без специальной к ним подготовки и в основном в периоды школьных каникул. Продолжительность подготовительного периода составляет 29 недель, соревновательного - 19, а переходного - 4 недели. Подготовка начинается с сентября одновременно с началом учебного процесса в общеобразовательной школе. В летний период 5 недель юные спортсмены работают по индивидуальным планам.

В первые 3 года занятий объемы тренировочных нагрузок у девочек могут быть такими же, как у мальчиков, а в последующие годы на 7-10% меньше. В 12-14 лет силовая работа со штангой (жимы, рывки, приседания и др.) исключается у девочек всех специализаций и у мальчиков, подготовка которых ориентирована на метание копья. Для развития силовых качеств необходимо использовать упражнения с небольшими отягощениями, собственным весом, с преодолением сопротивления партнера, прыжковые упражнения, броски мячей, ядер из различных исходных положений. Для развития силовой выносливости целесообразна круговая тренировка. Предлагаемый набор средств и объемы нагрузок в них являются минимальными требованиями, что позволит тренеру-преподавателю использовать их как дополнительные, исходя из конкретных условий и задач подготовки юного метателя.

Основной задачей втягивающего этапа подготовительного периода:

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

Это осуществляется за счет средств общефизической подготовки. В течение 1-3 базовых этапов тренировочная работа направлена на:

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

Задачи этапа зимних соревнований и в летний соревновательный период:

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

Задача переходного периода:

1. Восстановлении физического потенциала спортсмена и подготовка к очередному макроциклу

Примерный план тренировочных занятий

Учебно-тренировочный этап. Спортивная специализация – до трёх лет

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 9

Количество часов в году - 468

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	150	32,0	12	11	13	12	14	12	12	12	13	12	14	13
2.	Специальная физическая подготовка	108	23,0	12	11	13	12	14	12	12	12	13	12	14	13
3.	Спортивные соревнования	13	2,8	2	2		2	2	2			2	1		
4.	Техническая подготовка	112	24,0	7	6	8	7	8	10	10	10	7	9	16	14
5.	Тактическая подготовка	10	2,2	1	1	1	1	1	1	2	2				
6.	Теоретическая подготовка	16	3,4	3	2	2	1	2		1	2	1	1	1	
7.	Психологическая подготовка	6	1,3	1	1	1	1			1		1			
8.	Инструкторская подготовка	12	2,6	2		1	2		2			3	2		
9.	Судейская практика	7	1,5		2	1		2			2				
10.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	19	4,0	1	2	2	3	2	1	3	1	1	2	1	
11.	Воспитательные мероприятия	9	1,9	1	1	1	1	1		1	1		1		1
12.	Контрольные мероприятия	6	1,3		2							4			
	ИТОГО	468	100	39	39	39	39	42	36	39	39	42	36	42	36

2.2 Общая физическая подготовка (ОФП)

ОФП направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Строевые упражнения. Понятие о шеренге, колонне, фланге, интервале, дистанции. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Ходьба в переменном темпе с различными движениями рук. Переход с ходьбы на бег и обратно. Остановка. Бег с изменениями направления, изменением скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, формирование осанки, развитие выносливости, ловкости.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, мячами, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

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 для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня.

Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с предельной интенсивностью. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек до 3 км, для мальчиков до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Марш-бросок. Туристические походы.

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.

2.3 Специальная физическая подготовка (СФП)

Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и

рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. 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.

Основы силовой подготовки метаний.

В легкой атлетике метания - это способы перемещения специальных снарядов в пространстве броском или толчком как можно дальше. Это - скоростно-силовые упражнения со смешанным или ациклическим характером двигательной деятельности, характеризующиеся кратковременными, но максимальными усилиями мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. В зависимости от веса и формы снаряда применяются различные способы метания: с прямолинейного разбега с броском из-за головы - копье; с поворотов - диск, молот; толчком со скачка или поворота - ядро. Все способы метания должны способствовать предварительному разгону снаряда с целью достижения высокой начальной скорости его вылета, от чего в значительной степени зависит дальность полета и спортивный результат.

В легкой атлетике четыре вида метаний, техника исполнения которых, зависит от формы и массы снаряда. Легкое копье легче метнуть из-за головы; ядро, имеющее форму шара и довольно тяжелое, легче толкнуть; молот, имеющий ручку с тросом, метают, раскручивая; диск, напоминающий выпуклую с двух сторон тарелку, метают одной рукой с поворота. Также метания можно разделить на две группы: 1) метание и толкание снарядов, не обладающих аэродинамическими свойствами; 2) метание снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами. Разные виды метаний имеют общие основы техники, которые характерны для всех видов. Условно целостное действие метания можно разделить на три части:

разбег;

финальное усилие;

торможение после выпуска снаряда.

Практическая часть.

СФП для метания копья.

Упражнения, способствующие совершенствованию технике разбега и отведения снаряда:

1. Отведение снаряда в ходьбе.
2. Отведение снаряда в медленном беге.
3. Ускорение на отрезках 20–30 метров с несением снаряда у плеча.
4. Ускорение на отрезках 20–30 метров с попаданием левой ногой на контрольную отметку.

5. Ускорение на отрезках 20–30 метров с попаданием левой ногой на контрольную отметку и отведением снаряда.

6. И.п.–стоя на правой ноге, левая сзади на носке. Граната отведена назад. Начиная с энергичного маха левой ногой вперед, выполнить 3 бросковых шага и с быстрой постановкой левой ноги.

7. Бег равномерный или с ускорением. На любой части разбега, выполняя отталкивание в скрестный шаг и быструю постановку левой в упор.

Упражнения, способствующие совершенствованию техники финального усилия:

1. И.п.–положение для метания с места, левая нога впереди, вес тела перенесен на согнутую правую ногу. Копье упирается наконечником в неподвижную опору на уровне головы или несколько выше, правая рука удерживает копье за хвостовую часть.

Разгибая правую ногу, продвигать левую сторону туловища и таза вперед-вверх на левую ногу, одновременно поворачиваясь грудью вперед. Правая рука при этом скользит по древку до упора пальцами в обмотку; ладонь и локоть правой руки поворачивать вверх и вывести на уровень головы. В конечном положении добиться лучшего натяжения мышц передней поверхности туловища. Выполнять в медленном и среднем темпе.

2. И.п. – стойка для метания с места, левая нога впереди, вес тела перенесен на согнутую правую ногу. Прижавшись спиной, встать параллельно гимнастической стенке. Прямой правой рукой захватить снизу жердь на уровне плеч или несколько выше, левой, согнутой и повернутой локтем вверх, захватить впереди жердь обратным хватом несколько ниже левого плеча.

Правая рука скользит по жерди, поворачиваясь локтем вверх, левая помогает подтягивать туловище вперед. Как и в предыдущих упражнениях, выход в положение «натянутого лука» осуществляется за счет усилия правой ноги, мышц таза и туловища. Выполнять в медленном и среднем темпе.

3. И.п. – стойка для метания с места, левая нога впереди, вес тела перенесен на согнутую правую ногу. Правой рукой взяться за резиновый жгут, закрепленный другим концом на уровне плеч.

Выход в положение «натянутого лука».

Увеличение силы и скорости сокращения мышц дает метателю возможность повышать скорость движения снаряда за счет приложения большей силы к снаряду.

1. И.п. – стоя правым боком к опоре. Метания набивных мячей, лежащих на опоре на уровне плеч.

2. И.п. – стоя правым боком к опоре. Метания набивных мячей, лежащих на опоре на уровне таза.

3. Метание набивного мяча из-за головы в ходьбе, после выполнения скрестного шага.
4. Метание набивного мяча или ядра из-за головы с разбега, с постановкой левой ноги в упор.
5. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, упор на жердь на уровне макушки. Отталкивание прямыми руками от опоры над головой, постепенно отходя от стенки, то же одной рукой.
6. Метание блина сбоку двумя руками с замахом, активным разгибанием ног и поворотом корпуса.
7. Выбрасывание гири с пола из наклона с поворотом корпуса через сторону с активным участием разгибания ног и спины.
8. Метание набивного мяча одной рукой из положения с отведенной рукой, с постановкой левой ноги в упор.
9. И.п. – стоя на коленях. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками.
10. И.п. – сидя. Ловля мяча, брошенного партнером над головой с опрокидыванием по инерции на спину. Постепенно увеличивать силу бросков и сопротивление опрокидыванию назад.
11. Силовая имитация финального усилия в метании с упором копья в стену.
12. И.п. – вис на гимнастических стенках. Вис прогнувшись. Вис прогнувшись правым и левым боком.

СФП для толкания ядра.

1. Толкание мяча двумя руками от груди вверх, сгибая и выпрямляя ноги;
2. Толкание одной рукой вверх, предварительно согнув ноги;
3. Толкание одной рукой вперед – вверх партнеру, стоя к нему лицом, а затем боком;
4. Бросание мяча двумя руками из различных положений (снизу – вперед – вверх, из-за головы – вперед, сбоку – вперед – вверх и другие). После изучения основ бросковых движений, можно переходить к изучению техники толкания ядра.
5. Обучение держания и выталкивания ядра:
 - перебрасывание ядра из рук в руки;
 - толкание ядра вверх на небольшую высоту, с последующей ловлей;
 - толкание ядра вперед – вверх и вперед – вниз;
 - толкание ядра через различные предметы.
 - толкания набивных мячей одной и двумя руками из разных исходных положений.

6. Имитация:

-отдельных фаз: исходного положения, наклона туловища – «замаха», группировки, маха – скачка по разделениям.

-толкания ядра со скачка и без снаряда;

-толкание ядра облегченного веса со скачка;

-толкание ядра со скачка из круга, соблюдая правила и на результат;

7. Для совершенствования техники толкания ядра в основном используются:

- специальные упражнения для совершенствования отдельных фаз без снаряда, со снарядом и на тренажерах;

- толкание ядер различного веса из круга;

- толкание ядра на результат.

Для развития плечевого пояса и рук используются метания на дальность облегченных набивных мячей, ядер, небольших камней.

Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием колен, бег с захлестыванием голени, перекаты с пятки на носок, многоскоки, подскоки, бег на прямых ногах, бег спиной вперед, бег скрестным шагом, велосипед или бег колесом, боком приставными шагами.

3. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка по этапам и периодам

Теоретическая подготовка - составная часть спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа - сознательности и активности. Способствует возникновению постоянного интереса спортсменов к занятиям, понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Теоретические занятия должны вырабатывать умение использовать полученные знания на практике.

Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, где она органически связана с другими разделами подготовки (тактической, психологической, антидопинговой, и как элемент практических занятий).

Целесообразно использовать активные методы освоения теоретических знаний, например, метод анализа конкретных ситуаций. Материал следует излагать в доступной для занимающихся форме.

Теоретические занятия распределены на весь период освоения Программы спортивной подготовки. Темы определены в годовых тренировочных планах, распределены по месяцам годового цикла. В течение месяца тренер организует теоретические занятия по своему усмотрению.

План теоретических занятий

№ п/п	Содержание занятий	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет
1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1
2.	История возникновения олимпийского движения	1
3.	Режим дня и питание обучающихся	1
4.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1
5.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в избранных дисциплинах вида спорта «легкая атлетика»	1
6.	Основы техники видов лёгкой атлетики	1
7.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «легкая атлетика»	2
8.	Правила вида спорта «легкая атлетика»	1
9.	Изучение антидопинговых правил. Профилактика допинговых нарушений.	1
10.	Правила, организация и проведение соревнований	1
11.	Основы психологической подготовки	1
Всего часов		16

Тактическая подготовка. Спортивная тактика - это целенаправленные способы использования приемов для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды.

Освоение спортсменом тактических знаний, навыков и умений позволит ему с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические), с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Тактический план спортсмена во время соревнования должен соответствовать уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде.

В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается **тактическое мышление**. Тактическое мышление характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в соревновании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное - кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов такое решение, которое с наибольшей вероятностью приведет к успеху.

Различают общую и специальную тактическую подготовку. Общая - направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в избранном виде; специальная - на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в конкретных спортивных соревнованиях и против конкретного соперника.

Содержание тактической подготовки спортсменов, начиная с тренировочного этапа, включает в себя:

- а) изучение общих положений тактики избранного вида;
- б) приемов судейства, регламентов и положений о соревнованиях;
- в) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
- г) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;
- д) применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений;
- е) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями - выбор способов, технических приемов и действий; рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений.

Задачи:

1. Развитие тактического мышления (составление и реализация плана спортивной борьбы);
2. формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
3. формирование умения эффективно использовать технику и тактические действия с учетом особенностей противника, судейства, зрителей;
4. обеспечение высокой степени надежности при выполнении тактических действий.

Основные средства: теоретические занятия; тактические упражнения в облегченных условиях, в усложненных условиях, условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Методы: тренировка с реальными и условными соперниками.

Тактическая подготовка осваивается и совершенствуется в процессе многолетней спортивной тренировки, начиная с тренировочного этапа.

Общая тактическая подготовка, направленная на освоение соответствующих знаний, включена в годовые тренировочные планы (раздел – теоретическая подготовка) и распределена по месяцам годичного цикла.

Специальная тактическая подготовка проводится в практических занятиях и непосредственно во время участия в соревнованиях.

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

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, 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.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

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

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

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

4. Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление - процесс борьбы с наступившим в тренировочных занятиях утомлением. Признаком утомления является снижение работоспособности, временное ухудшение функционального состояния систем организма. Изменение физиологических функций происходит в ЦНС, в органах, тканях и системах.

Для борьбы с наступившим утомлением используют педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы восстановления.

Педагогическая система включает в себя:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствующее функциональным возможностям сочетание средств ОФП и СФП, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо-, макроциклов, волнообразность и вариативность нагрузки, чередование средств подготовки, использование неспецифических нагрузок, сочетание работы и отдыха, включение восстановительных циклов;
- построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств, полноценная индивидуальная разминка, заключительная часть занятия, правильный подбор снарядов, включение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления.

Представители скоростно-силовых видов в одном занятии в определенной последовательности используют скоростную, силовую, техническую и скоростно-силовую работу. Например, один из вариантов построения тренировочного занятия квалифицированных метателей предусматривает следующее чередование средств: специальная разминка, метание снарядов разной массы, силовая нагрузка, метание вспомогательных снарядов, силовая нагрузка, прыжковые упражнения. В месячном цикле тренировки планируется различное чередование больших, средних, малых по объему тренировочных нагрузок недельных циклов. В макроциклах с целью полного восстановления организма спортсмена предусмотрены переходные периоды длительностью 4-6 недель.

Данные научных исследований свидетельствуют, что у метателей молота после нагрузки слабой и средней интенсивности (30 бросков в одном занятии) восстановление наступает значительно быстрее, чем после нагрузки максимальной интенсивности. Одним из условий нормального протекания процессов восстановления является оптимальное чередование тренировочных занятий, различных по направленности, объему, интенсивности, с днями пассивного и активного отдыха. Частые тренировки (2-3 раза в день) при правильном сочетании применяемых упражнений не только положительно

вливают на рост спортивных результатов, но способствуют протеканию процессов восстановления и в некоторых случаях даже стимулируют их.

В ходе подготовки метателей необходимо учитывать, что:

1. Восстановление работоспособности верхних конечностей ускоряется под влиянием динамической и статической работы мышц нижних конечностей.
2. Чем больше автоматизировано движение верхней конечности (которая утомляется), тем большим будет эффект активного отдыха по сравнению с пассивным.
3. Движения как правой, так и левой ног одинаково ускоряет восстановление руки.
4. Восстановление работоспособности утомленной руки происходит тем быстрее, чем выше ритм движения нижних конечностей.

Ведущим звеном в системе борьбы с наступившим утомлением является активный отдых. Одной из форм активного отдыха метателей является тренировка симметричных мышц. Метание вспомогательных снарядов левой рукой или через левую сторону (для правшей) следует рассматривать как средство восстановления и развития необходимых скоростно-силовых качеств; действенными средствами восстановления юных спортсменов являются подвижные игры, кроссовый бег, плавание.

Психологическая система восстановления применяется в сочетании с педагогической и медико-биологической и служит для снижения нервно-психической напряженности (психорегулирующие тренировки, психотерапия и др.).

Медико-биологическая система восстановления включает в себя:

1. Физиотерапевтические методы (парная баня, различные виды массажа).
2. Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности.
3. Использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля.

В зависимости от степени воздействия нагрузки используются различные восстановительные средства. При восстановлении работоспособности мышц плечевого пояса целесообразны: ручной массаж, вибромассаж, гидромассаж, баромассаж, водно-тепловые процедуры. После больших, глобальных нагрузок - сочетание парной бани с водными процедурами. При выполнении интенсивных упражнений - контрастные водные ванны и спокойное лежание в теплом бассейне (ванне).

Для повышения работоспособности перед повторной тренировкой эффективно сочетание парной бани с холодными водными процедурами (температура воды 12-15°). При длительности перерывов свыше 12-16 часов рекомендуется парная и душ (ванна) с температурой 36-37°.

Контрастный душ в течение 5-7 мин - хорошее средство восстановления при следующей методике применения: 1 мин - горячая вода (37-36°), затем 5-10 с. - холодная вода (12-15°) и т.д.

Спортивный массаж назначается для быстрого восстановления работоспособности, сохранения достигнутого уровня тренированности. Его продолжительность зависит от веса тела массируемого спортсмена.

Баня как средство восстановления спортивной работоспособности используется в перерыве между тренировками. С этой целью удобно пользоваться сауной с температурой воздуха 100-120°, делая не более 3 заходов по 5-7 мин. После каждого выхода из парной следует принять холодный душ или ванну с температурой воды 13-15° в течение 20-40 с, а затем душ или ванну с температурой 37-39° в течение 1,5-2,0 мин. Далее спортсмен вновь идет под холодный душ в течение 10-15 с, снова принимает горячий душ (ванну) около 1 мин. После процедуры полезно посидеть в предбаннике 5-7 мин.

Правильно организованное питание повышает эффективность тренировки, обуславливает высокую работоспособность, ускоряет течение восстановительных процессов. Калорийность и состав суточного рациона для легкоатлетов-метателей (по Л.Н. Яковлеву) на 1 кг. массы тела составляет: белки - 2,3-2,6 г; жиры - 1,9-2,4 г; углеводы - 10,2-12,6 г; ккал - 67-82.

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Первичное обследование	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев
Этапное медицинское обследование	При переходе на этап
Дополнительное обследование перед соревнованиями	За 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
Текущий врачебно-педагогический контроль	ежемесячно

Оперативный контроль	В рамках учебно-тренировочного занятия
Рациональное питание (сбалансированность по энергетической ценности и составу: белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины)	В течение всего периода спортивной подготовки
Соответствие величины и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок	В рамках учебно-тренировочного занятия
Создание положительного эмоционального фона тренировки	В рамках учебно-тренировочного занятия
Рациональное построение тренировочного занятия	В течение всего периода спортивной подготовки
Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок	В течение всего периода спортивной подготовки. В соответствии с этапами подготовки
Водные процедуры закаливающего характера	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
Бани и бассейны	1-2 раза в неделю, исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы
Массаж и самомассаж	В течение всего периода спортивной подготовки
Аутогенная и психорегулирующая тренировка	1 раз в неделю и более в предсоревновательный и соревновательный
Витаминация	Осенне-весенний период и по показаниям в зависимости от физического состояния спортсмена
Медикаментозные средства	По назначению спортивного врача

5. Инструкторская и судейская практика

Одним из важных разделов комплексной подготовки метателей в учебно-тренировочных группах является инструкторская и судейская практика. Занимающиеся должны пользоваться принятой в легкой атлетике терминологией, знать правила безопасности при проведении тренировок и соревнований в секторах для метаний и прыжков как на стадионе, так и в закрытых легкоатлетических манежах, правила поведения и страховки при занятиях с отягощениями и штангой, соблюдать основные гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. С первых лет тренировок в легкоатлетических метаниях занимающиеся должны освоить основные правила проведения соревнований в метаниях, знать требования к спортивным снарядам, уметь

правильно пользоваться рулеткой и секундомером при измерении результатов контрольных упражнений. Для воспитания инструкторских навыков у юных метателей необходимо развивать умения находить ошибки при выполнении различных л/а упражнений и элементов техники, правильно показывать упражнения из пройденного материала.

5.1. Планы инструкторской и судейской практики

Цель этого раздела Программы – овладение спортсменами навыков инструктора физической культуры и судьи по лёгкой атлетике, выявление спортсменов, обладающих склонностями к тренерской деятельности, с перспективой их обучения и работы в области спорта. Материал включён в годовые тренировочные планы в раздел «Инструкторская и судейская практика» и распределен по месяцам. Овладение инструкторскими и судейскими навыкам происходит, начиная с тренировочного этапа. Используются теоретические занятия, практические - в качестве помощника тренера, судьи по спорту, а так же самостоятельное изучение литературы.

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.

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 обучающимся 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 обязанностей: судья-хронометрист, судья-стартёр, секретарь; -изучение требований по квалификации «Юный спортивный судья»; -совершенствование техники судейства.	В соответствии с КТП тренеров-преподавателей	Освоение методики 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».
--	--	--	--

6. Воспитательные мероприятия

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.

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).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного 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».	октябрь-май 1 раз в квартал
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя,	ноябрь-декабрь, апрель-май

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 закалывания 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> <ul style="list-style-type: none"> - участие в городских мероприятиях по ЗОЖ и профилактике вредных привычек. 	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	В соответствии с календарем соревнований

		школы, членами сборных команд края; - посещение открытых занятий и мастер-классов спортсменов высших спортивных разрядов; - формирование сборных команд по видам спорта; - торжественное вручение удостоверений и значков КМС и МС.	апрель 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

7. Требования техники безопасности

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

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер - преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Сообщать директору Учреждения и ответственному за охрану труда о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Во время метаний

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Обучающийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

Дополнительные требования к безопасности проведения тренировочных занятий

1. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед началом тренировочных занятий или соревнований (разминка должна быть более интенсивной).
2. При проведении тренировочных занятий или соревнований в беговых видах (поток – один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
3. Во время проведения тренировочных занятий или соревнований по метанию Нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания.
4. Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра Спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на соревнованиях.
5. Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.

8. Контрольно-переводные нормативы

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».

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

15-14 баллов - 5 отлично

13-11 баллов - 4 хорошо

10-7 баллов - 3 удовлетворительно

6 и менее баллов - 2 неудовлетворительно

Перечень информационного обеспечения

Нормативные документы:

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 года № 673 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
5. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.
6. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Методическая литература:

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки—М: Физкультура и спорт, 1977 г.—271 с
2. Матвеев 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.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://rusathletics.info> - Всероссийская федерация лёгкой атлетики
5. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация лёгкой атлетики