

**Муниципальное бюджетное учреждение  
ЗАТО Северск дополнительного образования  
«Спортивная школа «Лидер»**

Рассмотрена и согласована на  
заседании педагогического совета  
МБУДО СШ «Лидер»  
Протокол № 2 от  
«29» апреля 2023 г.

Согласовано  
Председатель  
ОО ТООЛД «Дистанция»  
А.В. Михайловский  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО СШ «Лидер»  
В.В. Ольховиков  
Приказ № 19/3-од от 03.05.2023г.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по  
легкой атлетике, утвержденным приказом министерства спорта Российской  
Федерации от 16 ноября 2022 года № 996**

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчики программы:

ст. инструктор-методист Батраченко Г.В.

инструктор-методист Беденко Е.Ю.

инструктор-методист Гарина Д.С.

тренер-преподаватель Романов В.Н.

тренер-преподаватель Шкляр С.А.

тренер-преподаватель Уварова Е.С.

тренер-преподаватель Устюгова И.А.

тренер-преподаватель Которова А.Ю.

тренер-преподаватель Романова И.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
1.2.	Характеристика Программы	3
1.2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц,	4
1.2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
1.2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
1.2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки	9
1.2.5.	Календарный план воспитательной работы	14
1.2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
1.2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	26
1.2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	27
1.3.	Система контроля	30
1.3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	32
1.3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	33
1.4.	Рабочая программа по виду спорта «Легкая атлетика	34
1.5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.	85
II.	Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта "легкая атлетика", уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)	87
III.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"	96
IV.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	96
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика"	97
VI.	Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	98
	Список литературных источников.	109
	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».	110
	Перечень аудиовизуальных средств, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку	111

# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке обучающихся видом спорта легкая атлетика с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996 (далее – ФССП).

## **Целью Программы является:**

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- отбор к занятиям легкой атлетикой по программам спортивной подготовки, спортивная ориентация – отбор для специализации в избранной соревновательной дисциплине;
- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по легкой атлетике, направленное на гармоничное развитие физических качеств;
- общей физической подготовки и изучение базовой техники видов легкой атлетике;
- воспитание волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

# 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

**Характеристика легкой атлетики как вида спорта, отличительные особенности спортивных и соревновательных дисциплин легкой атлетики.**

Легкая атлетика – вид спорта, включающий бег, прыжки, метания, составленные из этих физических упражнений многоборья, а также спортивную ходьбу. В соответствии с ФССП в данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины:

- «бег на короткие дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно);
- «бег на средние и длинные дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции более 400 м);
- «прыжки» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «прыжок»);
- «метания» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «метание» и «толкание»);
- «многоборье» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании часть слова «-борье»);
- «спортивная ходьба» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «ходьба»).

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса выделяются 19 направлений спортивной подготовки – легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

- 1) бег 60 м; бег 100 м; бег 200 м;
- 2) бег 400 м;
- 3) бег 60 м с барьерами, бег 110 (100) м с барьерами;

- 4) бег 400 м с барьерами;
- 5) бег 800 м, бег 1500 м;
- 6) бег 3000 м; бег 5000 м, бег 10000 м;
- 7) бег 2000 м с препятствиями, бег 3000 м с препятствиями;
- 8) бег марафонский;
- 9) спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;
- 10) прыжок в высоту;
- 11) прыжок в длину;
- 12) прыжок тройной;
- 13) прыжок с шестом;
- 14) толкание ядра;
- 15) метание молота;
- 16) метание диска;
- 17) метание копья;
- 18) семиборье (женщины);
- 19) десятиборье (мужчины).

Перечисленные выше легкоатлетические специализации рассматриваются в качестве основных. При этом легкоатлетические специализации в беге по шоссе, кроссовом беге, горном беге, трейле (трейлраннинге), суточном беге формируется в процессе многолетней спортивной подготовки как дополнительные для части спортсменов-легкоатлетов, в основном специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

Многолетняя спортивная подготовка в легкой атлетике строится в соответствии с установленной ФССП этапностью.

Выделяются следующие этапы многолетней спортивной подготовки легкоатлетов:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- тренировочный этап, или этап спортивной специализации (ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

### **1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки СШ «Лидер»**

*Приложение № 1  
к ФССП*

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

мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

### 1.2.2. Объем Программы

Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении категорий и видов деятельности в процессе спортивной подготовки, общей организации и напряженности тренировочного процесса, составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных эргогенических средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого занимающимися уровня спортивного мастерства – выполнения ими очередных нормативов ЕВСК. Наиболее существенный изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе легкоатлетов на следующий ее этап (ЭССМ, ЭВСМ), а также внутри ТЭ – после первых двух лет занятий.

*Приложение № 2  
к ФССП*

#### Объем программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по легкой атлетике

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6 - 8	9 - 14	12 - 18	18 - 24	24 - 32
Общее количество	234 -	312 - 416	468 - 728	624 - 936	936 - 1248	1248 - 1664

часов в год	312					
-------------	-----	--	--	--	--	--

### 1.2.3. Виды (формы) обучения

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применяются следующие виды обучения:

- **тренировочные занятия** с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- **индивидуальные тренировочные занятия**, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- **тренировочные сборы;**

- **участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;**

- **инструкторская и судейская практика;**

- **медико-восстановительные мероприятия;**

- **тестирование, промежуточная и итоговая аттестация** обучающихся (для проходящих обучение по дополнительным общеобразовательным программам).

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

**Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся** при реализации программы, отражены в приложении №3.

**Приложение N3  
к ФССП**

#### Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

			)		
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	-	14	14	14

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
<b>2.1</b> .	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
<b>2.2</b> .	Восстановительны е мероприятия	-	-	До 10 суток	
<b>2.3</b> .	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
<b>2.4</b> .	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно- тренировочных мероприятий в год		-	-
<b>2.5</b> .	Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		



## Спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность на этапах спортивной подготовки (ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ) включает в себя участие в контрольных (контрольно-переводных), отборочных и основных соревнованиях по соревновательным дисциплинам легкой атлетики, в том числе для выполнения спортивных нормативов, необходимых для перевода занимающихся соответственно на ЭССМ (норматив кандидата в мастера спорта) и ЭВСМ (норматив мастера спорта России).

Минимальный объем соревновательных стартов установлен ФССП для каждого этапа спортивной подготовки и должен обеспечиваться вне зависимости от легкоатлетической специализации занимающихся.

При этом обязательно наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями

Методически целесообразный (рекомендуемый) объем соревновательной практики зависит как от этапа и года спортивной подготовки, так и от легкоатлетической специализации представлен в приложении №4

### Приложение N 4 к ФССП

#### Объем соревновательной деятельности

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

#### Иные виды (формы) обучения

К иным видам обучения, которые могут использоваться в СШ «Лидер» можно отнести:  
- групповые выполняются коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану без тренера;

- индивидуально программированная, выполняется под руководством тренера;
- свободная, без строгого плана, выполняется спортсменами самостоятельно;
- запрограммированная выполняется спортсменами самостоятельно;
- смешанная, комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная).

### 1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план

с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки осуществляется на непрерывной основе (ежегодно – на протяжении 52 недель), периоды отдыха (перерыва в занятиях) не предусмотрены.

Вместе с тем они могут быть определены (назначены) конкретным занимающимся прикрепленным тренером по медицинским показаниям и иным значимым причинам. Подлежащие безусловному выполнению минимальные этапные требования к объему тренировочного процесса установлены в ФССП.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы.

Совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, 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 спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

#### Приложение N 5 к ФССП

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

N п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	
		До год а	Свыше е года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							

1.	Общая физическая подготовка (%)	20 - 75	21 - 72	17 - 32	15 - 20	12 - 17	11 - 16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21 - 23	24 - 27	24 - 27	25 - 28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 - 8
4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 - 16	20 - 24	21 - 26	22 - 27	22 - 27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 8	5 - 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	8 - 11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 4	3 - 6	3 - 6	3 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6
<b>Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>							
1.	Общая физическая	20 - 75	21 - 72	40 - 50	30 - 41	10 - 20	8 - 17

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

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

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	3 - 6	3 - 6	4 - 7
4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 - 16	20 - 24	21 - 26	23 - 28	21 - 26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 8	5 - 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	12 - 16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 4	3 - 6	3 - 6	3 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6

### 1.2.5. Календарный план воспитательной работы

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

Главной целью воспитательной работы в СШ «лидер» является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

Программа воспитательной работы предусматривает:

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

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества.

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Прикрепленным тренером разрабатываются и реализуются план и программа воспитательной работы, учитывающие содержание общего плана воспитательной работы в СШ «Лидер». План и программа воспитательной работы со спортсменами группы составляются тренером на очередной год спортивной подготовки. В них обеспечиваются преемственность и взаимосвязанность с предыдущими и последующими аналогичными документами.

План и программа воспитательной работы с группой легкоатлетов состоят из двух разделов: воспитательная работа в условиях тренировочного процесса и воспитательная работа во вне тренировочного времени.

В планах воспитательной работы с группами выделяются основные направления реализации воспитательного процесса, которые затем конкретизируются в программах воспитательной работы. К основным направлениям реализуемой с легкоатлетами воспитательной работы относятся гражданское, патриотическое, нравственное, умственное, трудовое, эстетическое и правовое воспитание.

## Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
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.	В течение года



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

	гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	<b>Работа с родителями обучающихся:</b>		
	Регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей	Организация родительских собраний; организация в группах семейных праздников, конкурсов, соревнований; привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел объединения.	

## Учебно-воспитательный план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120 / 180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13 / 20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13 / 20	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.
Этап начальной подготовки	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13 / 20	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	≈ 13 / 20	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	≈ 13 / 20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13 / 20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	≈ 14 / 20	июнь	Понятийность. Классификация

	судейства. Правила вида спорта			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.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14 / 20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14 / 20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600 / 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70 / 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70 / 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70 / 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Физиологические основы физической культуры	≈ 70 / 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

				Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70 / 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70 / 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60 / 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60 / 106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60 / 106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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.
	Профилактика травматизма. Перетренированности/	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.

	недотренированность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	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	≈ 200	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	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное 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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных

			достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Чтобы оградить спортсменов от подобных проблем, в работе необходимо делать акцент на превентивных методах борьбы с допингом в спорте.

Антидопинговое образование – это процесс обучения, воспитания и развития личности, направленный на формирование системы теоретических и практических знаний, умений,



творческих способностей, ценностных ориентаций, поведения и деятельности в духе неприятия допинга, обеспечивающих ответственное отношение к самому себе, уважение к правилам соревнований, сопернику, зрителям.

Обучающиеся на сайте «РУСАДА» дистанционно проходят тестирование по антидопинговой тематике.

Работа с родителями спортсменов – важное направление профилактической антидопинговой работы. Семья должна поддерживать и понимать ежедневные заботы юного спортсмена, оказывать поддержку и доверие тренерскому коллективу своего ребёнка и не ставить под сомнение их профессионализм.

Программы для спортсменов характеризуются следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;

- углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);

- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, - права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;

- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу.

Помещения (станции) допинг - контроля размещаются на всех спортивных аренах.

В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное – на 4 года или, даже, навсегда.

Результатом освоения раздела " План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним "является приобретение спортсменами следующих знаний, умений и навыков:

Спортсмен должен знать:

1. Основы международного антидопингового законодательства
2. Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации
3. Антидопинговые правила
4. Национальный план борьбы с допингом в спорте
5. Правила работы с информационной системой антидопингового администрирования и менеджмента
6. Основные виды нарушений антидопинговых правил, виды ответственности за нарушение антидопинговых правил, типичные риски непреднамеренного нарушения антидопинговых правил
7. Перечень веществ и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
8. Порядок получения разрешений на терапевтическое использование фармакологических средств; модификации фармакологических средств, разрешенные для спортсмена
9. Порядок и средства предоставления информации службам допинг-контроля о местонахождении спортсмена, состав сообщаемой информации
10. Содержание процедуры допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при выполнении процедур допинг-контроля.
11. Этические нормы в области спорта.

Таблица №3

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

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
Этап начальной подготовки	Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами Ответственные тренер-преподаватель  Профилактика применения допинга среди спортсменов. Ответственные - тренер-преподаватель  Характеристика допинговых средств и методов	в течение года	Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта информация по применению фармакологических средств в спорте. Ответственные -тренер
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Виды нарушений антидопинговых правил Антидопинговая образовательно-воспитательная программа для легкоатлетов, занимающихся на ТЭ Допинг – лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом Ответственный за проведение: врач.	в течение года	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств. Ответственные тренер-преподаватель  Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла. Ответственный за проведение: врач.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>Общероссийские антидопинговые правила</p> <p>Запрещенные вещества:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) стимуляторы;</li> <li>2) наркотики;</li> <li>3) анаболические агенты;</li> <li>4) диуретики;</li> <li>5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.</li> </ol> <p>Запрещенные методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) кровяной допинг;</li> <li>2) физические, химические,</li> </ol> <p>Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа. Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кодекс; уровень</li> <li>2. Международные стандарты; уровень</li> <li>3. Модели лучших методов организации работы.</li> </ol> <p>Образовательные программы и исследования.</p> <p>Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного Паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала.</p> <p>Участие правительств.</p> <p>Фармакологические манипуляции</p> <p>искажения показателей мочи.</p>	в течение года	<p>Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций..</p> <p>Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.</p> <p>Индивидуальные консультации спортивного врача.</p> <p>Семинар, обсуждение Всемирного антидопингового кодекса.</p> <p>Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.</p> <p>Ответственный за проведение: врач.</p>
---------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы «Лидер» является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

**На начальном этапе** решение этих задач целесообразно начинать на и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу упражнений.

Спортсмены должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия:

- разминка, основная и заключительная часть.

Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов видов легкой атлетики.

**На тренировочном этапе** необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований. На этом этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на стадионе.

Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

**На этапе спортивного совершенствования** спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов **этапа высшего спортивного мастерства** итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

#### ***Педагогические средства восстановления.***

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро, мезо и макро циклах.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид

деятельности или варьированием параметров работы.

Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник — развитие скоростных качеств, вторник — развитие скоростных качеств.

Для повышения работоспособности легкоатлетов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели.

Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном - трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

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

### ***Психологические средства восстановления.***

К психологическим средствам относятся:

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

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно - психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах.

### ***Восстановительные и медико-биологические мероприятия.***

В восстановительные и медико-биологические средства восстановления включают:

- рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси);
- витаминизацию;
- массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки;
- гидро и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию;
- фармакологические и растительные средства.

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

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

### ***Планы применения восстановительных средств.***

- повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта
- это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах;
- освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных легкоатлетов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия разделяются на четыре группы средств:

- педагогические,
- психологические,
- гигиенические
- медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием легкоатлетов.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину.

**Таблица №4**

**Планы медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств**

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
Этап начальной подготовки	Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.	В течение года	Наблюдение врача за проведением тренировочных занятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек, с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. Значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.	...	Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам: - состояние здоровья - функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки; - комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся: - организацию и методические указания по проведению тестирования; - степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.
Этапы совершенствования	Программа углубленного медицинского обследования:		Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексная клиническая диагностика.</li> <li>- оценка уровня здоровья и функционального состояния.</li> <li>- оценка сердечно - сосудистой системы.</li> <li>- оценка систем внешнего дыхания и газообмена.</li> <li>- контроль состояния центральной нервной системы.</li> <li>- уровень функционирования периферической нервной системы.</li> <li>- оценка состояния органов чувств.</li> <li>- состояние вегетативной нервной системы.</li> <li>- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.</li> </ul>	<p>решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.</p>
---------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 13. Система контроля

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

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

**Результатом реализации Программы** является:

**на этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

**На тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации):

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

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

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

***На этапе высшего спортивного мастерства:***

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города, Томской области и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта биатлон;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта легкая атлетика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.



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

Спортивные соревнования в лёгкой атлетике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта легкая атлетика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**1.3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

***На этапе начальной подготовки на:***

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

***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "Легкая атлетика";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "Легкая атлетика";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства на:***

- 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.

***На этапе высшего спортивного мастерства на:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "Легкая атлетика";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

### **1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля:

- определение уровня физической подготовленности спортсменов, необходимой для занятий конкретным видом спорта при поступлении и для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки

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

Задача спортивного контроля:

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;

- выявление степени овладения практическими умениями и навыками спортсменами в избранном виде спорта;

- определение уровня подготовленности спортсменов, динамика роста их результатов; – определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов тренировочной деятельности;

- выявление причин, способствующие или препятствующие полноценной реализации программ спортивной подготовки;

- внесение необходимых коррективов в содержание и методику тренировочного процесса. на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся легкой атлетикой на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;

- уровень и динамика спортивных результатов;

- участие в соревнованиях;

- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и олимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава группы, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля

Для проведения контрольно-переводных нормативов создается комиссия в составе не менее трех человек.

Председателем комиссии является директор учреждения, заместителем председателя – начальник отдела спортивно-методической работы.

Членами комиссии являются: заместитель начальника отдела спортивно-методической работы, инструкторы-методисты, старшие тренеры, тренеры.

Комиссия вправе присутствовать на контрольных испытаниях. Порядок, сроки проведения, график проведения, состав приемной комиссии утверждается приказом директора учреждения и доводится до занимающихся не позднее, чем за 2 недели до начала проведения контрольно-переводных нормативов. Комиссия осуществляет свою деятельность в период приема контрольно-переводных нормативов. Комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче контрольно-переводных нормативов занимающимися.

Результаты прохождения занимающимися контрольно-переводных нормативов оформляются комиссией в виде ведомостей (протоколов). Данные ведомостей (протоколов) являются основанием для приказа о переводе занимающихся на этап (период этапа) спортивной подготовки, повторном прохождении этапа (периода этапа) спортивной подготовки или отчислении из Учреждения.

Все ведомости (протоколы) контрольно-переводных нормативов сдаются тренерами в отдел спортивно-методической работы. Результаты анализируются и доводятся до всех работников на тренерско-методическом совете Учреждения

Условиями для перевода спортсменов из группы в группу являются:

- результаты сдачи КПН;
- положительная динамика прироста спортивных результатов (по итогам выступлений в официальных соревнованиях);
- выполнение разряда, соответствующего этапу спортивной подготовки;
- заключение медицинской комиссии (спортивного врача).

## **1.4. Рабочая программа по виду спорта легкая атлетика**

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического план.**

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

СШ «Лидер» предусматривает четыре этапа многолетней подготовки обеспечивая строгую последовательность и непрерывность всего тренировочного процесса, составляющим в совокупности систему многолетней поэтапной подготовки спортсменов:

- этап отбора и начальной подготовки;
- этап специальной подготовки с периодами начальной и углубленной специальной подготовки;
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высших достижений с периодами достижения мастерства, достижения высших результатов и стабилизации высоких результатов и стабилизации высоких результатов. а также предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях:

- возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество учащихся в одной группе, количество занятий и тренировочных часов в неделю, а также организационные формы занятий.

Формой определения итогов реализации этапов в СШ «Лидер» является выполнение спортсменами контрольных, и контрольно-переводных нормативов и участие в соревнованиях различного ранга (групповых, школьных, муниципальных, региональных, всероссийских и международных). Каждый этап имеет свои задачи и уровни, соответствующие ЕВСК и правилам вида спорта легкая атлетика.

### **Учебно-тематический план**

*На этапе начальной подготовки* основными методами теоретической подготовки являются:

- беседы;
- демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов);
- просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) используются:

- изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся видами легкой атлетики;

- разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки.

Лекции по вопросам тренировки и обучения.

- тестовые задания;
- дискуссии;
- практикумы;
- беседы;
- демонстрация наглядных пособий;
- просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в дополнение к указанным методам применяются:

- разбор и анализ отдельных методических статей;
- участие спортсменов в планировании и анализе тренировки;
- коллективные разборы киноколеек, видеозаписей;
- обсуждение книг и статей по вопросам тренировок легкоатлетов,
- просмотр, разборы техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

Примерный план теоретической подготовки приведен в таблицах № 4, 5.

**Учебно-тематический план**  
**для лиц проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки**

№	Темы	НП-1	НП-2	НП-3
	<b>Тема №1. Физическая культура и спорт</b>			
1.	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство всестороннего развития личности	+	+	
2.	История возникновения и последующего развития легкой атлетики. Начало занятий л/а в России, области , городе.		+	+
3.	Спортивная школа (ДЮСШ)- задачи и содержание деятельности. Права и обязанности учащихся спортивной школы	+	+	
4.	Традиции ДЮСШ. Лучшие достижения учащихся школы	+	+	
5.	Возникновение и развитие Олимпийского движения Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр; История возрождения Олимпийских игр; Основные положения Олимпийской хартии; Первые российские олимпийцы, их спортивные достижения.	+	+	+
		+	+	+
			+	+
	<b>Тема №2.Формирование здорового образа жизни</b>			
1	Основы здорового образа жизни: Правила личной гигиены; Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры Рациональное питание; Рациональная организация труда и отдыха	+	+	+
		+	+	+
		+	+	+
		+	+	+
2	Инфекционные болезни. Основные принципы профилактики инфекционных заболеваний	+	+	+
	Вредные привычки, их профилактика.	+	+	+
	<b>Тема №3. Понятие «спортивная тренировка»</b>			
	Общая характеристика спортивной тренировки		+	+
	Понятие об общей, специальной физической подготовке		+	+
	Структура учебно-тренировочного занятия	+	+	
	Значение спортивного режима	+	+	
	Физические качества спортсмена. Основные упражнения для развития физических качеств	+	+	+
	<b>Тема №4. Врачебный контроль и самоконтроль</b>			
	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической + + культурой и спортом		+	+
	Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья	+	+	
6.	Назначение и содержание разминки	+	+	
7.	Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний	+	+	+
8.	Физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки		+	+
	Страховка и само страховка при занятиях	+	+	+
	Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой	+	+	+
	Разделы дневника самоконтроля		+	+

	Правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений	+	+	+
	<b>Тема №5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека</b>			
	Опорно-двигательный аппарат: кости туловища, черепа, верхних и нижних конечностей.	+	+	
	Соединение костей скелета.	+	+	+
	Мышечная система	+	+	+
	Внутренние органы человека	+	+	+
	<b>Тема №6. Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований</b>			
	Юношеские разряды, условия их выполнения		+	+
	Этические принципы и правила спортивных состязаний		+	+
	Обязанности и правила участников соревнований. Правила поведения на + + соревнованиях		+	+
	<b>Тема №7. Правовое положение ребенка в Российской Федерации</b>			
	Особенности правового статуса несовершеннолетних: В международном праве (Конвенция о правах ребенка); В российском праве (конституционном, семейном).	+	+	+
	ИТОГО ЧАСОВ:	12	12	12

Таблица № 6

**Учебно-тематический план  
для лиц проходящих спортивную подготовку  
на тренировочном этапе, этапах  
совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

№	темы	Тг-1	Тг-2	Тттг-3	Тг-45	ссм	всм
	<b>Тема №1. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья</b>					+	+
	Общее положение российского законодательства по физической культуре.	+	+				
	Понятие физическая культура, ее связь с культурой общества	+	+				
	Разновидности форм физической культуры	+	+	+			
	Значение физической культуры для укрепления здоровья людей	+	+	+			
	Историческое развитие физической культуры.	+	+	+	+		
	Спорт и его роль в физическом воспитании. Тенденции развития современного спорта.		+	+	+	+	+
	Органы управления физкультурным движением			+	+	+	
	Современные Олимпийские игры Символика и ритуалы; Значение олимпийского движения, его приверженность идеям справедливости и гуманизма.	+	+	+	+	+	+

	Органы управления олимпийским движением	+	+	+	+	+	+
	Достижения Российских Олимпийцев; Олимпийцы - томичи	+	+	+	+	+	+
	<b>Тема №2. Единая Всероссийская спортивная классификация</b>						
	Основные сведения о ЕВСК - условия выполнения требований и норм ЕВСК	+	+	+	+	+	+
	Понятие «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения		+	+	+	+	+
	Классификация соревнований и их значение	+	+	+	+	+	+
	<b>Тема №3. Краткие сведения о строении и функциях организма</b>						
	Основные системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая						
	Кровь, состав, функции; Большой и малый круги кровообращения;	+	+	+	+	+	
	Сердце; Изменение кровообращения при мышечной работе. Дыхание	+	+	+	+	+	+
	Виды дыхания; Понятие ЖЕЛ, измерение; Экскурсия грудной клетки. Нервная Строение, функции; Высшая нервная деятельность.	+	+	+	+	+	+
	Пищеварение Строение, функции. Выделительная Строение, функции	+	+	+	+	+	+
	Общая характеристика органов чувств	+	+	+	+	+	+
	<b>Тема №4. Физиологические основы спортивной тренировки</b>						
	Физиологическая сущность спортивной тренировки	+	+	+	+	+	+
	Характеристика двигательных умений и навыков, этапы их формирования	+	+	+	+	+	+
	Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности.			+	+	+	+
	Кислородный запас», «кислородный долг», «максимальное потребление кислорода». «Аэробный и анаэробный процессы энергообеспечения			+	+	+	+
	Характеристика нагрузки, ее параметры. Нагрузка и отдых, как компоненты тренировочного процесса Понятие «объем» и «интенсивность» тренировочных нагрузок.	+	+	+	+	+	+

	<b>Тема №5. Сбалансированное питание спортсмена</b>						
	Гигиенические требования к пище и питанию. Профилактика пищевых отравлений	+	+	+	+	+	+
	Значение для организма белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, их соотношение в нормальном рационе.	+	+	+	+	+	+
	Специальное питание спортсменов в зависимости от периода подготовки			+	+	+	+
	Основы регулирования массы тела		+	+	+	+	+
	<b>Тема №6. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактик</b>						
	Значение и формы восстановительных мероприятий в процессе спортивной тренировки	+	+	+	+	+	+
	Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности	+	+	+	+	+	+
	Профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениям	+	+	+	+	+	+
	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом	+	+	+	+	+	+
	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Методика аутогенной тренировки	+	+	+	+	+	+
	Спортивный массаж и самомассаж	+	+	+	+	+	+
	Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Страховка и самостраховка	+	+	+	+	+	+
	<b>Тема №7. Спортивная тренировка, как основная форма подготовки спортсменов ТГ</b>						
	Специальные принципы спортивной тренировки	+	+	+	+	+	
	Психологические основы воспитания физических качеств	+	+	+	+	+	+
	Возрастные особенности развития основных физических качеств	+	+	+	+	+	+
	Тренировочное занятие, его структура и содержание	+	+	+	+	+	+
	Средства спортивной тренировки. Классификация физических упражнений	+	+	+	+	+	
	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.	+	+	+	+	+	+
	Средства и методы развития физических качеств;	+	+	+	+	+	
	Способы совершенствования физических качеств в ходе многолетней подготовки;	+	+	+	+	+	+
	Формы контроля за физической подготовкой.			+	+	+	+
	Методы спортивной тренировки Техничко-тактическая подготовка						
	<b>Тема № 8. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки</b>						



Спортивная тренировка как многолетний процесс	+	+	+	+	+	+
Характеристика периодов годового цикла. Основы периодизации круглогодичной тренировки		+	+	+	+	+
Структура и содержание: Микроциклов; Мезоциклов; Макроциклов.	+	+	+	+	+	+
	+	+	+	+	+	+
<b>Тема №9. Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их организация и проведение</b>						
Система и календарь спортивных соревнований			+	+	+	+
Соревнования, как средство и метод подготовки спортсменов. Значение спортивных соревнований		+	+	+	+	+
Формы проведения спортивных соревнований			+	+	+	+
Правила соревнований и их организация (права и обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд)	+	+	+	+	+	+
Составление документов			+	+	+	+
<b>Тема № 10. Допинг контроль</b>						
Всемирный антидопинговый кодекс		+	+	+	+	+
Запрещенный список препаратов для использования в спорте	+	+	+	+	+	+
Разрешенный список препаратов для использования в спорте	+	+	+	+	+	+
Процедура «Допинг контроля»				+	+	+
<b>Тема № 11. Правовое положение ребенка в Российской Федерации</b>						
Охрана прав несовершеннолетних гражданским и семейным кодекс	+	+	+	+	+	+
Гражданское правонарушение и ответственность подростков	+	+	+	+	+	+
Преступление несовершеннолетних и уголовная ответственность	+	+	+	+	+	+
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>

### **Программный материал для практических занятий (Этап начальной подготовки)**

Планирование, направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней спортивной подготовки спортсменов. На этапах начальной подготовки и тренировочных группах 1-го, 2-го, годов обучения для всех дисциплин легкой атлетики необходимо большое внимание уделять всестороннему физическому развитию.

На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки имеет многобортную направленность.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общефизической подготовке. Тренировка строится в зависимости от поставленных задач.

На этапе начальной подготовки решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- всестороннее физическое развитие;

- обучение умению выполнять различные физические упражнения;
- выявление задатков и способностей;
- привитие интереса к занятиям по легкой атлетике;
- воспитание черт характера.

Решению поставленных задач способствуют использование разнообразного арсенала средств и методов, методических приемов, форм организации занятий. Следует широко применять игровой метод, подвижные и спортивные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Не должны проводиться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного практического и теоретического материала.

Физическое воспитание на этапе начальной подготовки требует особого внимания, так как на этом этапе закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, т. е. того, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства. В начале обучения целесообразно сочетать показ с объяснением. В дальнейшем объяснения занимают все большее место по мере овладения движением и приобретают характер указаний. Большое внимание уделяется воспитанию физических качеств, особенно скоростно-силовых, гибкости и ловкости.

На этом этапе важное значение имеет обучение занимающихся технике выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями.

Обучение технике выполнения физических упражнений должно быть посильным, способствовать их физическому и психическому развитию, иметь воспитывающий характер.

Большое внимание должно быть уделено воспитанию физических качеств занимающихся, прежде всего быстроты движений. Эффективными средствами ее воспитания являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, формирующие способность к выполнению быстрых движений, бег на коротких отрезках и дистанциях, эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения.

Основным методом воспитания быстроты у занимающихся является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. В процессе развития быстроты упражнения выполняются, как правило, повторно. Развитию мышечной силы занимающихся осуществляется кратковременными силовыми напряжениями динамического и статического характера (например: лазание, перелазание, простые висы).

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. С этой целью в программу занятий включаются акробатические упражнения (кувырки, стойки, повороты и др.), гимнастические упражнения на снарядах (подтягивания, подъемы, махи, качи), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности. Для этого возраста характерен высокий темп развития ловкости движений. Ловкость успешно воспитывается в процессе новых упражнений при выполнении действий в новой обстановке, на основе неожиданно возникающих новых двигательных ситуаций. Широко используются подвижные и спортивные игры, требующие внезапного изменения действий в различных игровых ситуациях, усложняющиеся задания, требующие проявления координационных способностей, а так же упражнения с различными предметами.

У спортсменов этой возрастной группы имеются особенно благоприятные возможности для воспитания гибкости (подвижности в суставах). Следует не только повышать уровень развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укреплять их. Целесообразно

увеличивать максимальную амплитуду в тех движениях, которые способствуют эффективному овладению спортивной техникой.

Типичными для развития гибкости являются упражнения «на растягивание», которые характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной и вспомогательной гимнастики, которые избирательно воздействуют на определенные группы мышц и связок (ног, рук, туловища, шеи). С успехом используются разнообразные подвижные игры, упражнения с движениями большой амплитуды, упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

Для примера приведен недельный микроцикл, имеющий основную направленность на приобретение всесторонней физической подготовки.

#### 1-й день

1. Разминка (10 мин.)
2. Упражнения типа «зарядки» (10 мин.)
3. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (15 мин.)
4. Изучение техники прыжка в высоту с разбега способом «ножницы» (25 мин.)
5. Эстафета встречная 20 - 30 метров (10 мин.)
6. Упражнения комплекса ГТО (отжимания, подтягивания, подтягивания на низкой перекладине, упражнения на пресс и др.) (10 мин.)
7. Заминка (10 мин.)

#### 2-й день

1. Активный отдых, самостоятельная работа

#### 3-й день

1. Разминка (15 мин)
2. Общеразвивающие упражнения без снарядов (15 мин)
3. Изучение техники бега с низкого старта (20 мин)
4. Метание набивного мяча (10 мин)
5. Упражнения на гимнастической стенке (10 мин)
6. Бег в равномерном спокойном темпе (10 мин)
7. Заминка (10 мин)

#### 4-й день

1. Отдых, восстановительные мероприятия

#### 5-й день

1. Разминка (15 мин)
2. Специальные беговые упражнения легкоатлета (10 мин)
3. Изучение техники прыжка в длину (20 мин)
4. Эстафета - "Старт с выбыванием" (15 мин)
5. Упражнения комплекса ГТО (отжимания, подтягивания, подтягивания на низкой перекладине, упражнения на пресс и др.) (10 мин)
6. Упражнения с набивным мячом (10 мин)
7. Заминка (10 мин)

#### 6-й день

1. Игра - баскетбол (30 мин)
2. Упражнения на гибкость и растягивание (10 мин)
3. Акробатика (25 мин)
4. Игра - "Воробы - Вороны" (15 мин)
5. Заминка (10 мин)

#### 7-й день

## 1. Отдых

В тренировке юных легкоатлетов следует широко применять всевозможные разновидности подвижных игр, игр с элементами спортивных, различные варианты эстафет для воспитания физических качеств.

Примеры эстафет: «Смена мест», «Передача мяча над головой (под ногами)», «Эстафета в передаче футбольного мяча», «Встречная эстафета», «Передача мяча во встречных командах», «Встречная эстафета баскетболиста», «Челнок», «Старт с выбыванием», «Мини гандбол», «Старты с мячами», «Охотники за утками», «Два огня», «Удочка», «Эстафеты с мячом».

### ***Тренировочный этап 1 и 2 года обучения (этап спортивной специализации)***

В системе многолетней спортивной тренировки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно выделить два периода:

начальной спортивной специализации (тренировочные группы первого и второго годов обучения) и углубленной тренировки (тренировочные группы третьего, четвертого и пятого годов обучения), что требует распределения спортсменов по специализациям, в зависимости от их способностей:

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние и длинные дистанции,
- прыжки;
- барьерный бег;
- многоборье.

Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации во многом определяет успех многолетней тренировки на последующих этапах. С одной стороны, важно не упустить время, необходимое для достижения высот спортивного мастерства, и использовать сенситивные периоды возрастного развития организма. С другой стороны, следует избегать чрезмерно узкой форсированной специализации, хотя она и дает в ближайшие годы быстрый прирост результатов, но в итоге оказывается малоперспективной, приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов.

***Цель тренировки на этом этапе*** - на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности приступить к созданию базы специальной подготовленности, являющейся залогом успехов в избранном виде спорта в последующие годы.

Основными задачами периода начальной специализации являются:

- обеспечение дальнейшей всесторонней физической подготовленности занимающихся;
- устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности;
- овладение рациональной техникой группы сходных по структуре видов спорта с предполагаемой специализацией;
- укрепление здоровья юных спортсменов, создание функциональной базы для углубленной спортивной специализации.

В периоде начальной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной базовой подготовкой. При этом общей подготовке отводится 80-90% от общего объема упражнений, специальной - 15-20%.

Поэтому наряду со средствами ОФП уже в первые годы занятий спортом в программу тренировки целесообразно включать комплексы специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, имеющих важное значение в избранном виде спорта.

Специализация имеет «многоборный» характер. Подвижные и спортивные игры должны занимать примерно 50% от общего времени занятий с детьми.

На этом этапе создаются необходимые морфологические, функциональные, психолого-педагогические предпосылки для периода углубленной спортивной специализации. Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием

процессов овладения техникой движений и методикой физической подготовки занимающихся, так как успех спортивной подготовки в значительной мере зависит от оптимального соотношения уровня развития физических качеств и степени формирования двигательных навыков у занимающихся.

Комплекс тренировочных средств, используемых для формирования двигательных навыков и умений, должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, оптимальную взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков и 75 умений, что способствует приобретению умения управлять своими движениями. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются в облегченных условиях.

Широко используются комплексы специальных подготовительных и подводящих упражнений. В беге на короткие дистанции, прыжках и метаниях развитию физических качеств необходимо отдавать предпочтение перед спортивной техникой. Эффективным средством овладения тактикой является участие в соревнованиях, различных по условиям и составу. Особое внимание уделяется воспитанию скоростных способностей юного спортсмена. С этой целью широко используется бег как одно из самых естественных движений человека.

Применение специальных упражнений в слишком большом объеме приводит к нарушению основ техники бега. В занятиях используют самые различные варианты бега. Воспитание скоростных способностей юных спортсменов осуществляется путем использования комплексного метода тренировки, который предполагает применение подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, специальных подготовительных упражнений направленных на развитие двигательных качеств.

С возрастом и ростом подготовленности занимающихся ведущая роль отводится методу повторного выполнения упражнений в различных его вариантах:

- метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий) без отягощения и с наибольшим отягощением;
- метод повторного выполнения скоростного упражнения с предельной и околопредельной скоростью;
- метод повторного выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях.

В таблице приведена примерная дозировка нагрузки при выполнении ряда упражнений, направленных на развитие быстроты занимающихся

**Таблица № 7**

**Дозировка нагрузки при выполнении упражнений, направленных на развитие быстроты**

<b>Упражнение</b>	<b>Продолжительность выполнения</b>	<b>Число повторений</b>	<b>Интервал отдыха</b>
Упражнения на быстроту двигательной реакции	Мгновенное действие	8 - 10	10 - 30 с
Упражнения на быстроту выполнения отдельных движений (бросание, ловля мелких предметов)	От мгновенного до 1 - 2 с	8 - 10	10 - 30 с
Упражнения на быстроту выполнения ряда последовательных движений (руками, ногами, туловищем): - без отягощения массой тела - с частичным	8 - 5 с	4 - 6	10 - 30 с

отягощением массой тела	3 - 5 с	4 - 6	10 - 30 с	
-с отягощением массой тела	5 - 10 с	2 - 4	1 - 4 мин	
Игры, преодоление препятствий	эстафеты, полосы	От мгновенного до 10 с	1 - 10 и более	Произвольный

Большое внимание целесообразно уделять воспитанию скоростно-силовых качеств юных спортсменов. Основными средствами воспитания скоростно-силовых качеств являются прыжки, бег на короткие дистанции, метания, упражнения с небольшими отягощениями, акробатические упражнения. Основными методами воспитания скоростно-силовых качеств являются:

- метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения;
- метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения с отягощением малого и среднего веса;
- метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Воспитание выносливости у занимающихся - важная составная часть их всесторонней физической подготовки. Спортсмены этих возрастных групп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородно-транспортной системы, поэтому на данном этапе целесообразно выполнять большие объемы работы с невысокой интенсивностью. Юному спортсмену не зависимо от его будущей специализации необходимо создать базу общей выносливости. Эффективным средством воспитания общей выносливости подростков являются длительный бег и кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание, подвижные и спортивные игры.

Используется бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает от 5-8 до 30-60 минут. Более подготовленные спортсмены повышают общую выносливость, применяя бег в равномерном и переменном темпе еще большей продолжительности.

Объемы беговых нагрузок в одном занятии допустимы для детей 11-12 лет до 12 км, для подростков 13-14 лет до 18 км. Для воспитания выносливости широко используются тренировочные средства дающие возможность существенно повысить функциональные возможности организма спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Так, до 15-17 лет развивать выносливость в разных видах целесообразно разнообразными средствами, не акцентируя внимания специально на каком-либо одном виде. Основными методами воспитания общей выносливости являются равномерный, различные варианты переменного, игрового и кругового методов. Методы должны оптимально сочетаться в различных периодах годичного цикла тренировки. Круговой метод тренировки целесообразно сочетать с бегом в различных вариантах, особенно в игровой и соревновательной формах.

Это дает возможность выполнить значительную по объему тренировочную нагрузку. Общий объем бега к концу периода начальной специализации должен составлять примерно 60% от объема бега высококвалифицированных спортсменов, а в период углубленной специализации - 65-80%.

Значительное место в занятиях должно быть отведено развитию и совершенствованию ловкости. С целью воспитания ловкости целесообразно использовать всевозможные метания, прыжки, упражнения в равновесии с дополнительными заданиями, подвижные и спортивные игры, упражнения, требующие высокой координации движений. Важное значение имеет рациональное нормирование тренировочных нагрузок юных спортсменов. Существенная особенность динамики тренировочных нагрузок - неуклонное возрастание их объема и интенсивности в каждом годичном цикле тренировки. Динамика результатов высока, что не

соответствует величине тренировочных нагрузок (сравнительно невысокие нагрузки сопровождаются более значительным приростом результатов, чем на последующих этапах).

Это обусловлено повышенной реактивностью организма в начальные периоды его естественного развития и особенно широким диапазоном переноса тренировочного эффекта в первой стадии адаптации к тренирующим факторам. Эффект тренировочных нагрузок суммируется с естественными прогрессивными изменениями морфофункционального характера, что стимулирует существенный рост спортивных результатов. Анализ результатов научных исследований и данных передового спортивного опыта показал, что нормативные показатели объема тренировочных нагрузок юных спортсменов должны находиться на следующем относительном уровне.

**Таблица № 8**

**Динамика показателей общего объема тренировочных нагрузок**

<b>Этап многолетней подготовки</b>	<b>Удельный вес общ его объема тренировочной нагрузки, (%)</b>
Этап начальной спортивной специализации	45 - 50
Этап углубленной тренировки в избранном виде	70 - 80
Первая фаза этапа спортивного совершенствования	100

На тренировочном этапе 1 -го, 2-го годов обучения заметно возрастает роль соревновательной подготовки юных спортсменов. Именно в процессе соревнований наиболее полно реализуются потенциальные возможности юного спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях стимулирует функциональные и морфологические перестройки в организме спортсмена, обуславливает значительное повышение его общей подготовленности.

Однако при чрезмерно частом участии в соревнованиях такого рода нагрузки могут стать привычными и не вызывать должного роста специальной тренированности юного спортсмена. Построение годичного цикла тренировки на этом этапе имеет свои особенности.

Одна из них - очень важная роль подготовительного периода, который занимает главное место в годичном цикле тренировки юных спортсменов. Длительность соревновательного периода сокращена, ему отводится подчиненная роль. Контрольные соревнования проводятся по общему плану тренировочных занятий, без особо тщательной подготовки к ним. Тем не менее, учитывая необходимость этих соревнований для обеспечения неуклонного роста подготовленности юных спортсменов, в годичном плане следует предусмотреть задачи по соревновательной подготовке юного легкоатлета.

**Программный материал для тренировочных групп 3, 4, 5 годов обучения**

(углубленная тренировка) представлен по избранным дисциплинам легкой атлетики

***Спринтерский бег***

При планировании подготовки юных бегунов на короткие дистанции в тренировочных группах 3,4,5 годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации.

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП (кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие дисциплины легкой атлетики;
- прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

В специально-подготовительном этапе определяются следующие задачи:

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

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега;
- улучшение спортивного результата прошлого сезона 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:

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

- развитие общей выносливости.

Увеличивается и возрастает применение средств ОФП, возрастает их интенсивность. Специально-подготовительный этап решает следующие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта,
- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;
- улучшение спортивного результата прошлого года на своих дистанциях на 2-3%.

Спортсмен-спринтер должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

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 основных соревнований решаются следующие задачи:

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;
- улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлым годом;
- выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

### ***Барьерный бег***

Задачи и преимущественная направленность тренировки барьеристов на этапе углубленной специализации 3,4,5 годов обучения:

- совершенствование техники барьерного бега,
- воспитание специальных физических качеств,
- повышение функциональной подготовленности,
- увеличение объема и интенсивности выполняемых упражнений,
- накопление соревновательного опыта.

Тренировочный год делится на 2 основных цикла. Это осенне-зимний и весенне-летний. Осенне-зимний цикл, хотя и является самостоятельной частью круглогодичного тренировочного процесса, подчинен весенне - летнему. Продолжительность всех периодов, этапов и циклов зависит от времени проведения основного старта как в зимнем, так и в летнем цикле. Совершенствование физических качеств и технических возможностей барьеристов может развиваться в нескольких направлениях.

Однако содержание тренировочных занятий должно основываться на большом арсенале общих и специальных упражнений. Только постепенно переходя от простого к сложному, увеличивая объем и интенсивность тренировочной нагрузки, можно достичь более высокого уровня подготовки. Большой объем беговой работы, а также совершенствование спринтерской подготовки должны проходить красной нитью в планировании круглогодичных тренировочных занятий.

При этом одним из основных средств в подготовке барьериста будут барьерные упражнения и барьерный бег. Планируя тренировочную нагрузку в подготовительном периоде (16-18 недель), надо исходить из уровня общей и специальной подготовленности барьериста, достигнутого в прошлом сезоне. Рациональное распределение нагрузки в



подготовительном периоде может стать фундаментом успешных выступлений барьериста в спортивном сезоне.

**На общеподготовительном этапе** (10 недель) осенне-зимнего подготовительного периода решаются задачи:

- повышение функциональных возможностей;
- развитие силы, выносливости, быстроты;
- совершенствование техники преодоления барьера и отдельных ее элементов;

Необходимо постепенно увеличивать как число занятий, так и длительность, объем упражнений. Интенсивность нагрузки небольшая. Применяемые средства должны быть достаточно многообразны

. На базовом этапе, с учетом подготовленности, должен быть заложен фундамент общей физической подготовки, поднять на новую ступень общую выносливость и силу, создать предпосылки для дальнейшего совершенствования основных качеств барьерного бега.

Задачами специально-подготовительного этапа (6-7 недель) являются:

- совершенствование скорости бега, барьерной скорости и техники преодоления барьера;

- дальнейшее совершенствование специальной физической подготовки на базе развития основных качеств барьериста. При незначительном сокращении объема интенсивность увеличивается.

Прыжковая и силовая работа проводится с учетом фиксации времени отрезков, замеров прыжков. Продолжительность зимнего соревновательного периода (5-6 недель) зависит от календаря соревнований (6 недель). В этом периоде ставятся задачи дальнейшего повышения функциональных возможностей барьериста, продолжается совершенствование качеств быстроты, силы, гибкости, скоростной и специальной выносливости, овладение ритмом барьерного бега. Основной задачей является достижение максимального результата на барьерной и гладкой дистанции. Не следует специально форсировать подготовку к соревнованиям. Интенсивность тренировочных занятий постепенно возрастает. Кроме большого количества барьерных упражнений включается барьерный бег. Пробегаются 2,4,6,8 барьеров с обычной расстановкой, с высокого и низкого старта. Совершенствование техники идет параллельно с повышением скоростных возможностей.

Переходный период состоит из одной разгрузочной профилактической недели.

Прохождение углубленного медицинского осмотра, лечение травм. Прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах.

**Весенний подготовительный период** (до 25 недель) является мостиком между осенне-зимним и весенне-летним циклами.

Задачами этого периода являются:

- дальнейшее совершенствование функциональных возможностей;
- развитие качеств быстроты; - специальной выносливости, силы.

В начале весеннего подготовительного периода общеподготовительного этапа (4 недели) увеличивается объем тренировочной нагрузки и снижается интенсивность, а затем увеличивается «острота» тренировки. Далее вводится контроль за временем пробега отрезков как на гладкой дистанции, так и с барьерами. Совершенствуется ритм барьерного бега. Применяется большой объем барьерных упражнений.

Для развития барьерной скорости применяются отрезки 120м с 10-12 81 барьерами. А на более коротких отрезках сокращается время отдыха между пробежками. Задачей специально-подготовительного этапа (6 недель) дальнейшее совершенствование техники преодоления препятствий и ритма барьерного бега. Продолжается совершенствование всех ведущих качеств. Объем поддерживается на том же уровне. Интенсивность работы увеличивается.

Пробежание отрезков, близких к основной дистанции, с почти соревновательной скоростью. Проработав все 10-12 недель весеннего подготовительного периода, принять участие в 2-4 соревнованиях.

**Летний соревновательный период** решает следующие задачи:

- дальнейшее совершенствование функциональной подготовки;
- развитие основных физических качеств;
- совершенствование техники барьерного бега на всей дистанции.

В этот период рекомендуется недельный цикл, состоящий из 5 тренировочных дней с двумя днями отдыха.

В соревновательную неделю объем тренировочной нагрузки сокращается и изменяется структура недельного цикла: 4 дня тренировок, 1 день отдыха, 1 день разминки и 1 день соревнований.

### **Прыжки**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники легкоатлетических прыжков;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающий высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В прыжках доминирующее место занимают взрывные упражнения, которые в небольшой степени способствуют развитию скоростно-силовых качеств и координации. На этом этапе спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований.

Структура годового плана сохраняется на всех этапах многолетней подготовки и связана с системой календаря спортивных соревнований, разных уровней, 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;
- переходного с их микроэтапами.

### **Бег на средние и длинные дистанции**

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

- традиционной периодизации подготовки легкоатлетов; - правильного распределения задач в годичном цикле и многолетнем плане;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамика физической и функциональной подготовленности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Планирование годичного цикла подготовки бегунов на этапах 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. При планировании тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции на тренировочном этапе 3-го, 4-го, 5-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 этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях.

**На заключительном этапе** - достижение наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивного результата на основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных нормативов.

### **Многоборье**

Планирование годичного цикла подготовки многоборцев на этапах углубленной специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае - общеподготовительный и специально-подготовительный, во втором - основных соревнований. Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом.

При планировании тренировки юных *многоборцев на тренировочном этапе* 3-го, 4-го, 5-го годов обучения (углубленная специализация) в подготовительном периоде на общеподготовительном этапе подготовленности выполняется основная по объему подготовительная работа, создающая устойчивый фундамент спортивной формы. Особое внимание уделяется развитию общей выносливости и силы. Интенсивность нагрузки небольшая, ускоренное наращивание ее означало бы форсирование тренировки, что не может гарантировать устойчивость спортивной формы в соревновательном периоде.

Многоборец в этом периоде должен работать и над техникой, но лишь в той мере, в какой позволяет уровень развития двигательных качеств. Необходимо постоянно обращать внимание на развитие тех групп мышц и суставов, от которых зависит правильное выполнение техники видов. Нельзя, например, правильно метать копье без достаточной подвижности в плечевом суставе, технично преодолевать барьеры без необходимой гибкости и подвижности в тазобедренном суставе и т.д.

**На специально-подготовительном этапе** совершенствуется техника, воспитываются волевые качества, продолжаются занятия по общей физической подготовке. Работа над техникой сложных и отстающих видов. Участие в соревнованиях по отдельным видам не требующих специальной подготовки, чтобы оценивать и контролировать свои возможности, накапливать опыт и поддерживать психологическую готовность.

**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.

Работа над техникой отдельных видов многоборья.

**На предсоревновательном этапе** ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости. В летнем соревновательном периоде на первом этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона. Участие в соревнованиях по отдельным видам многоборья. В

соревновательном периоде необходимо поддерживать общую и специальную физическую подготовленность.

Занятия для развития силы должны входить в тренировку 1-2 раза в неделю, а бег на местности не меньше чем 1 раз в неделю. Специальные упражнения надо включать в разминку на всех тренировочных занятиях.

**Переходный период** направлен на активный отдых и поддержание достаточного уровня физической подготовленности. В этот период нужно нервам дать отдых, а мышцам - работу. Рекомендуются длительные пробежки, прогулки и походы, плавание и спортивные игры.

### Программный материал для этапов совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица № 9

#### Примерный план годовой подготовки спринтера

Этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
	<b>Осенне-зимний подготовительный период</b>		
Втягивающий этап (4 недели)	Забываемость организма; развитие общей выносливости	Кросс, фартлек, интервальный и повторный бег, спортивные игры, средства ОФП, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения на расслабление	Ненапряженная, спокойная работа с достаточным отдыхом между упражнениями и занятиями. Объем и интенсивность постоянно повышаются от 40-50% до 80-90% от запланированного максимума
Общеподготовительный этап (8 недель)	Развитие общей и специальной выносливости; общей силы и силовой выносливости; скорости бега; совершенствование техники бега	Фартлек, интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, гириями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, упражнения на тренажерах, бег или специальные упражнения в гору, бег по мягкому грунту, бег со старта, с ходу на коротких отрезках, специальные упражнения на развитие быстроты	Объем нагрузки в занятии и в отдельных упражнениях достигается максимума - 90-100% Интенсивность 60-80%
Специально подготовительный этап (5 недель)		Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); ускорения, эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, переменный бег, упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с сопротивлением, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание	К концу этапа объем нагрузки повышается до максимума; увеличивается удельный вес скоростно-силовой подготовки. Интенсивность отдельных упражнений достигает максимума при среднем и уменьшенном объеме
<b>Зимний</b>	<b>соревновательный</b>	<b>период</b>	
Соревновательный	Достижение	Бег со старта и с ходу на коротких	Объем нагрузки

й этап (4 недели)	высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; поддержание высокого уровня тренированности	отрезках (30м, 60м); эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, специальные беговые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание	уменьшается, интенсивность упражнений достигает максимума
<b>Переходный период</b>			
Восстановительно поддерживающий этап (2 недели)	Восстановление организма, профилактика и лечение травм, поддержание тренированности	Кросс, фартлек, интервальный бег, спортивные игры, плавание, восстановительные и лечебные мероприятия	Объем и интенсивность понижается до 50%
<b>Весенне-летний подготовительный период</b>			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее развитие специальной и силовой выносливости, скорости бега и совершенствовани е техники бег	Интервальный и повторный бег, специальные беговые упражнения, бег с сопротивлением бег в гору, бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами	Объем и интенсивность постепенно повышаются от 40-50%, 60-70% и до 80-90%
Специально подготовительный этап (5 недель)	Совершенствовани е скоростной выносливости и скорости бега; совершенствовани е техники бега; специальной выносливости и силы	Интервальный и повторный бег (100м, 200м, 300м, 400м), специальные беговые упражнения, бег в гору, бег под гору, бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, контрольные старты, прикидки и подводящие соревнования	Объем нагрузки 80-100%, интенсивность нагрузки 60-80%
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Дальнейшее повышение СФП, совершенствовани е техники, тактики и психологической подготовки	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения на улучшение гибкости	Объем нагрузки уменьшается, интенсивность в отдельных упражнениях доводится до максимума
<b>Летний соревновательный период</b>			
Этап подготовки к основным стартам (7 недель)	Совершенствовани е специальных физических и психологических качеств, техники, темпа, ритма бега; достижение высоких результатов на	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения)	Объем нагрузки уменьшается до 50 %. Интенсивность отдельных упражнений поддерживается на максимальном или около максимальном уровне

	основных соревнованиях года		
Этап после главного старта (6 недель)	Поддержание высокого уровня тренированности и успешное выступление в соревнованиях	Соревнования, прикидки, упражнения для поддержания специальной силы, повторный бег, бег с ходу, бег со старта, специальные упражнения.	Объем нагрузки 50-60% при поддержании максимальной интенсивности отдельных упражнений
	<b>Переходный</b>	<b>период</b>	
Восстановительн ый этап (3 недели)	Восстановление организма; профилактика и лечение травм, активный отдых	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание, смена упражнений и мест тренировочных занятий	Понижение объема и интенсивности до 50%

**Таблица № 10**

**Примерный план годовой подготовки барьериста**

Этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
<b>Осенне-зимний подготовительный период</b>			
Втягивающий этап (4 недели)	Врабатываемость организма. Развитие общей выносливости. Повышение уровня функциональной и общефизической подготовленности	Кроссовый бег от 4-8км, фартлек 4-5 км, интервальный, повторный бег, переменный бег 5-6 х 500м через 300-400м трусцы, спортивные игры, средства ОФП, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, барьерный бег от 10-12 барьеров, барьерные упражнения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гибкость и растягивание	Средняя интенсивность тренировочной работы. Объем нагрузки постепенно повышается от 40 до 70 %
Базовый этап (6 недель)	Повышение уровня специальной физической подготовленности . Развитие общей и специальной выносливости. Общей силы. Скоростно- силовой	Упражнения с отягощениями, штангой, гириями, набивными мячами, упражнения на тренажерах, беговые или специальные упражнения барьериста, бег с низкого старта 6- 8 х 15-20 м, бег с низкого старта 4- 5 х 30-60 м, бег с ходу 4-6 х 30-40 м, бег 3-6 х 250-300м, бег с барьерами на скорость, с 1 -3 барьеров со старта и с ходу,	Рост интенсивности средств ОФП выше, чем рост интенсивности в специальных упражнениях. На малых отрезках для развития скорости - интенсивность высокая. Для развития

	подготовки. Совершенствовани е техники бега с барьерами	специальная (барьерная) выносливость - по 6-8 и 8-12 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, прыжковые упражнения, спортивные игры, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление	выносливости отрезки более длинные - интенсивность низкая. Силовая подготовка дифференцирована на развитие скоростных качеств и выносливости.
Специально подготовительн ый этап (6 недель)	Развитие специальных качеств барьериста; совершенствовани е скорости в гладком беге; совершенствовани е скоростной и специальной выносливости; совершенствовани е техники барьерного бега; развитие специальной силы; тестирование	Бег со старта 2-6 x 20-80м, бег с ходу 2-4 x 20-30м, ускорения, интервальный и повторный бег, переменный бег 10 x 100м, бег 3-6 x 150-200м, специальные упражнения барьериста, бег с барьерами на отрезках: 2-6 x 3-8 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения с отягощениями, упражнения с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с отягощением, прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и расслабление	Нагрузка повышается за счет объема. Интенсивность упражнений постепенно возрастает. Интенсивность тренировки увеличивается за счет специальных упражнений.

#### **Зимний соревновательный период**

Соревновательн ый этап (5 недель)	Достижение максимальной скорости гладкого бега, достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; поддержание высокого уровня тренированности	Бег со старта на коротких отрезках под команду, бег с ходу на коротких отрезках, барьерный бег, интервальный и повторный бег, упражнения со штангой (около предельный вес), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление	Волнообразно повышающаяся интенсивность нагрузки при значительном объеме тренировочной работы.

#### **Весенне-летний подготовительный период**

Общеподготови тельный этап (4 недели)	Дальнейшее повышение уровня скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовой подготовленности,	Повторный бег, специальные и беговые упражнения барьериста, бег со старта, упражнения с отягощениями, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, прыжковые упражнения, упражнения для	Объем специальных средств со скоростной направленностью увеличивается. Интенсивность
---------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

	повышение уровня выносливости в барьерном беге.	развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и растягивание	низкая с постепенным повышением к концу этапа
Специально-подготовительный этап (6 недель)	Повышение уровня скорости в барьерном и гладком беге; совершенствование скоростной выносливости; совершенствование техники барьерного бега; специальной выносливости и силы	Бег со старта 20-40м, 60-120м, ускорения, интервальный и повторный бег, специальные упражнения барьериста, бег с барьерами 4-8 х 2-12 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения с отягощениями, специальные беговые упражнения с отягощением, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и растягивание, расслабление	Объем тренировочной работы большой. Интенсивность повышается до максимума.
Этап развития собственной спортивной формы (4 недели)	Достижение высокого уровня спортивных результатов, дальнейшее повышение СФП, совершенствование техники барьерного бега на базе высокой скорости в гладком беге и высокого уровня специальной выносливости, совершенствование психологической подготовки	Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта под команду, бег с ходу, барьерный бег, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), броски ядра, броски набивного мяча, упражнения со штангой в быстром темпе, упражнения на улучшение гибкости и растягивания	Объемы уменьшаются. Интенсивность высокая.

#### Летний соревновательный период

Ранний соревновательный этап (5 недель)	Подведение к главному старту, реализация уровня готовности, достижение высоких результатов на основных соревнованиях	Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения с отягощениями, броски ядер, упражнения на улучшение гибкости и растягивания	Объем упражнений уменьшается до 70%, интенсивность 85-90%, а в отдельных упражнениях максимальная
Этап основных соревнований (7 недель)	Достижение максимальных и стабильных результатов,	Соревнования, прикидки, упражнения для поддержания специальной силы, повторный бег, бег с ходу, бег со старта,	Объем тренировочной нагрузки 60% , интенсивность



	реализация уровня готовности, совершенствование технической и тактической подготовленности	барьерный бег, специальные упражнения барьериста, прыжковые упражнения, броски ядра, упражнения со штангой в быстром темпе, упражнения на улучшение гибкости и расслабления	85-95%.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------

**Переходный (восстановительный) период**

Восстановительно поддерживающий этап	Восстановление организма; профилактика и лечение травм, и мест тренировочных занятий (2 недели)	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание, смена упражнений и мест тренировочных занятий	Нагрузка малая 50% Интенсивность низкая 60%
--------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------

**Таблица №11**

**Примерный план годовой подготовки прыгуна**

<b>Этапы подготовки</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства</b>	<b>Объем и интенсивность</b>
<b>Осенне-зимний подготовительный период</b>			
Этап общей физической подготовки (4 недели)	Повышение функциональной работоспособности, укрепление слабых звеньев опорнодвигательного аппарата, разносторонняя специальнофизическая подготовка	Равномерный, повторный, игровой, круговой, «до отказа» Кроссовый бег 20-50 мин, повторный бег 100-120м, ускорения 50-70м. Игры (баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч) 5 раз в неделю, акробатика, Барьерный бег (3-10 бар-3-8 раз), Силовые упражнения со штангой: приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах. Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке, многоскоки, прыжки в лестницу и спрыгивания по ступенькам, круговые комплексы прыжковых упражнений, упражнения с гирей, упражнения с набивным мячом, специальные беговые упражнения, упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения для укрепления подошвенных мышц	Постепенное повышение нагрузки. Нагрузка средняя. В играх максимальная интенсивность. Остальные упражнения в % силы. Прыжковые упражнения средней интенсивности.
Этап специальной физической подготовки (6 недель)	Развитие специальной силы с постепенным увеличением отягощений. Развитие общей выносливости. Совершенствование	Работа с большими отягощениями и упражнения локального характера; скоростно-силовые упражнения; силовая подготовка; акробатика, игры 30-40 мин - 3 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка круговым методом (вес штанги 60-100 % от собственного): приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со	Повышается интенсивность выполнения прыжковых упражнений. Объем тренировочной нагрузки высокий.

	ние техники разбега прыжка	сменой ног, бег со штангой на плечах; прыжковая подготовка круговым методом: прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через барьеры, прыжки на скакалке; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с	разбега; упражнения на развитие верхнего плечевого пояса; ускорения 50-120 м от 5 до 8 раз; повторный бег 80-100м x 3-5 раз; пробежки с ускорениями по 80100м от 3 до 5 раз; упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивание
Этап техникофизической подготовки (68 недель)	Повышение уровня специальной скоростно-силовой и технической подготовки. Формирование и совершенствование целостной схемы прыжка с разбега. Реализация прыжка с полного разбега на более высоком уровне скоростно-силовых качеств	Повторный, динамических усилий, вариативный, сопряженный, интервальный, и контрольного тестирования. Акробатика. Игры 30-40 мин - 1, 2 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка круговым методом (вес штанги 40-120 % от собственного): выпрыгивания из полуприседа, выпрыгивания из положения выпада, подскоки на стопе, бег со штангой на плечах; прыжки через барьеры для совершенствования ритмотемповой структуры разбега с толчком; прыжки через барьеры отталкиваясь двумя ногами; прыжки через 4-6 барьеров, расставленных через 4 беговых шага. Прыжки на скакалке. Имитационные упражнения для совершенствования техники отталкивания. Ускорения 5-6 раз по 60-100м, пробежки 50-60м по 5-6 раз. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Прикидки.	Нагрузка в упражнениях технического характера средняя. В упражнениях прыжково-силового характера средняя и большая. Объем нагрузки изменяется волнообразно (1-я неделя повышение объема, 2-я понижение, 3-я достигает наибольшей величины, 4-я разгрузочная, восстановительная, нагрузка понижается).

#### Зимний соревновательный период

Соревновательный этап (5-6 недель)	Поддержание уровня специальной физической подготовленности и совершенствование	тельный этап (5-6 недель) Поддержание уровня специальной физической подготовленности и совершенствование техники прыжка, стабилизация ритмо-темповой структуры разбега с отталкиванием. Достижение спортивного результата.	Снижение объема нагрузки в связи с участием в соревнованиях. 75 % прыжков выполняются в
------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

	ние техники прыжка, стабилизация ритмо-темповой структуры разбега с отталкиванием. Достижение спортивного результата.	Повторный, вариативный, сопряженный, соревновательный и контрольного тестирования. Беговые упражнения. Ускорения 5-6 раз по 50-60м, пробежки 5060м по 5-6 раз. Броски набивного мяча. Выпрыгивание с полуприседа со штангой на плечах (вес штанги - 100-150% от собственного), подскоки на стопе со штангой на плечах (вес штанги 40-50% от собственного), бег со штангой на плечах (3040% от собственного веса); Прыжки с целью совершенствования техники Снижение объема нагрузки в связи с участием в соревнованиях. 75 % прыжков выполняются в зоне максимального развития (96-100%) от личного достижения. 92% разбега и отталкивания. Имитационные упражнений для совершенствования техники отталкивания. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Соревнования. Прогулки с разминочными упражнениями.	зоне максимального развития (96-100%) от личного достижения. 92 разбега и отталкивания. Имитационные упражнений для совершенствования техники отталкивания. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Соревнования. Прогулки с разминочными упражнениями.
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### **Переходный период**

Восстановительный этап (2-3 недели)	Повысить уровень функционального состояния за счет снижения нервного напряжения, возникшего после зимних соревнований. Профилактика травматизма.	Сауна, бассейн, массаж, физиотерапия, специальная диета, витаминизация. Смена упражнений и мест занятий.	Снижение интенсивности и объема до 50 %
-------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------

#### **Весенне-летний подготовительный период**

Этап специальной физической подготовки (2 недели)	Развитие специальной силы с постепенным увеличением отягощений. Совершенствование техники отталкивания и техники разбега.	Интервальный, повторный, сопряженный, круговой, динамических усилий. Акробатика, игры 30-40 мин-3 раза в неделю; кроссовый бег 2040 мин; силовая подготовка (вес штанги 100-180 % от собственного): приседания, выпрыгивания, прыжки в разном положении со сменой ног, бег со штангой на плечах; прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через барьеры на одной ноге, прыжки на скакалке; прыжки в длину с укороченного	Объем тренировочной нагрузки высокий. Большой объем прыжковых упражнений с отталкиванием одной ногой..
---------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

		разбега; прыжки с укороченного разбега; упражнения на развитие верхнего плечевого пояса; барьерные разминки; ускорения 50-120 м от 5 до 8 раз; повторный бег 120-180м-3-5 раз; пробежки с ускорениями по 80-100м от 3 до 5 раз; Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание.	
Этап техникофизической подготовки (8 недель)	Скоростно-силовая направленность. Совершенствование техники прыжка	Имитационные упражнения для совершенствования техники подготовительных движений к отталкиванию и отталкивания. Прыжки для совершенствования техники разбега и его ритмотемповой структуры (30-35 прыжков в одно занятие). 4 недели - уменьшение объема силовой подготовки и увеличение скорости выполнения упражнений. Объем прыжковых упражнений без отягощений и объема. Беговые упражнения: бег с ускорениями 50-70м x 3-5 раз; прыжки через барьеры - 4 барьера через 4 беговых шагов- 10 серий; выпрыгивания из полуприседа со штангой (120-140% от собственного веса); выпрыгивания из выпада со сменой ног (вес штанги 50% собственного веса); подскоки на стопе (вес штанги 70-80% собственного веса); бег со штангой на плечах (вес 40% собственного веса); прыжки на скакалке; кросс - 30-40 мин; бассейн; прыжки вверх по лестнице и спрыгивания по ступенькам; упражнения для развития мышц спины, живота, стопы, голени, мышц поднимающих бедро; броски набивного мяча;	Интенсивность не высокая. тренировочной работы по совершенствованию техники движений в облегченных условиях. 1-я неделя - пониженная нагрузка; 2-я неделя - повышенная; 3-я неделя - пониженная; 4-я неделя - наивысшая нагрузка. На последних 4-х неделях, сохраняя волнообразность нагрузки, объем силовой подготовки снижается

#### Соревновательный период

Этап развития спортивной формы (4 недели)	Увеличение прыжков в зоне субмаксимальной интенсивности. Сохранение целостного ритма прыжка. Достижение тренировочных рекордов.	Беговые упражнения. Ускорения. Пробежки по разбегу 30-40м - 3- 4раза. Прыжковые упражнения по вверх ступенькам - 200-250 раз. Прыжки через спаренные барьеры - 60 раз. Броски набивного мяча. Упражнения со штангой (50-80-120% от собственного веса): взятие штанги на грудь - 4 подхода по 2-3 раза; выпрыгивания из полуприседа по 5-6раз; полуприседы -	Уменьшение объема и увеличение интенсивности нагрузки. Общее количество прыжков в занятии уменьшается. Время отдыха
-------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	Психологическая подготовка. Поддержание достигнутого уровня скорости бега в разбеге.	5-6 подходов по 10 раз; подпрыгивание на стопе - 2 серии по 15 раз; бег со штангой на плечах - 4 серии по 15 шагов; прыжки в выпаде со сменой ног - 2-4 подхода по 4-5 прыжков Упражнения для развития мышц спины, живота, стопы. Упражнения на гибкость и растягивание. Контрольные и подводящие соревнования.	между прыжками увеличивается.
Этап основных соревнований (8 недель)	Поддержание функционального и психологического уровня готовности. Достижение высокого спортивного результата.	Беговые упражнения. Ускорения до 100м. Пробежки по разбегу 40-50м - 3-4 раза. Прыжковый комплекс упражнений: подпрыгивания на стопе 20 раз, скачки на стопе 10 раз, прыжки через барьеры (6 бар.) - 3 серии; Прыжки через спаренные барьеры - 60 раз. Броски набивного мяча. Прыжки с полного разбега. Упражнения со штангой (50-80-120% от собственного веса): взятие штанги на грудь - 4 подхода по 2-3 раза; выпрыгивания из полуприседа по 5-браз; полуприседы - 5-6 подходов по 10 раз (между подходами выпрыгивания вверх без отягощений); подпрыгивание на стопе - 2 серии по 15 раз; бег со штангой на плечах - 4 серии по 15 шагов; прыжки в выпаде со сменой ног - 2-4 подхода по 4-5 прыжков Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Упражнения на гибкость и растягивание. Отборочные и основные соревнования	.

#### **Переходный (восстановительный) период**

Восстановительный этап (3 недели)	Повышение уровня функционального состояния за счет снижения нервного напряжения, возникшего после летнего соревновательного сезона. Профилактика	Сауна, бассейн, массаж, физиотерапия, специальная диета, витаминизация. Смена упражнений и мест занятий	Снижение интенсивности и объема до 50 %.
-----------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------

**Таблица №12**

#### **Примерный план годовой подготовки многоборцев**

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
<b>Осенне-зимний подготовительный период</b>			
Базовый этап (4 недели)	Развитие общей выносливости и максимальной силы, техническая подготовка в метаниях, барьерном беге	Кроссовый бег 3-7 км, повторный бег от 100 до 600м, спортивные игры - 30-60 мин, средства ОФП для разгибателей бедра, голени, плеча, туловища, предплечья, сгибателей стопы, упражнения с отягощениями для развития мышц ног, упражнения на тренажерах, упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц рук, прыжковые упражнения 100-200 раз, имитационные упражнения, барьерный бег - 30-60 шт, метание копья 50-70 раз.	Повышение объема кроссового бега. Интенсивность отрезков 80%. Большой объем в длинных метаниях. Большой объем силовой подготовки.
Общеподготовительный этап (8 недель)	Развитие общей и специальной выносливости; общей силы и силовой выносливости; скорости бега и совершенствование техники бега, затем быстрота, скоростная выносливость и скоростная сила.	Фартлек, интервальный и повторный бег от 200 до 500м, переменный бег 8-10р по 100м, 6- 8р x 150м, 3-5 по 200м, 2-4р x 300м; упражнения с отягощениями для развития мышц ног и рук, бег или специальные упражнения в гору от 60 до 150м, бег со старта от 30 до 60м, бег с ходу на коротких отрезках, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения со штангой круговым методом: выпрыгивания из полуприседа, рывки, толчки, взятие на грудь; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота.	Снижение объема кроссового бега. Увеличение интенсивности отрезков 85%. Большой объем силовой выносливости. Большой объем упражнений для быстроты. Большой объем силовой подготовки.
Специально-подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скорости; скоростной и специальной выносливости; совершенствование техники бега и развитие специальной силы; работа по связкам «спринт-длина», «длина-ядро», «высота-повторный бег»	Кросс 30-40мин. Бег со старта и с ходу на коротких отрезках; эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег на отрезках от 150 до 500м; барьерный бег-50 шт; упражнения с отягощениями; специальные беговые упражнения 50-80м; прыжковые упражнения от 100 до 150; прыжки с шестом 10-20 раз; прыжки в высоту 10-20 раз; прыжки в длину 8-16 раз; толкание ядра 20-40 раз	Интенсивность в беге возрастает, доходит до максимума. Кросс 1р в неделю. Увеличивается объем прыжковых упражнений. Умеренный объем силовой работы.
<b>Зимний соревновательный период</b>			
Соревновательный этап (4 недели)	Достижение высоких спортивных	Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; поддержание	Небольшой объем бега максимальной

	результатов в основных соревнованиях; поддержание высокого уровня тренированности	высокого уровня тренированности Кросс 30-40 мин. Бег со старта и с ходу на коротких отрезках; интервальный и повторный бег от 200 до 600м; барьерный бег 40 шт; толкание ядра 20-30 раз; упражнения с отягощениями; специальные беговые упражнения 50-60м; упражнения со штангой: взятие на грудь, полуприседы, выпрыгивания, толчки; прыжковые упражнения 30-100 раз; прыжки с шестом 820 раз; прыжки в длину 8-10 раз; прыжки в высоту 10-15 раз; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота	интенсивности. Объем нагрузки силовых и прыжковых упражнений снижается
--	-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

#### **Переходный период**

Восстановительно Поддерживающий этап (2 недели)	Восстановление организма, профилактика и лечение травм поддержание тренированности	Кросс, фартлек, интервальный бег, спортивные игры, плавание и восстановительные мероприятия	Нагрузка и объем 50%
-------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------

#### **Весенне-летний подготовительный период**

Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее развитие специальной и силовой выносливости, скорости бега и совершенствование техники бега, совершенствование техники метаний.	Кроссовый бег 30-50 мин. Интервальный и повторный бег 300-500м, специальные беговые упражнения 80-120м, бег в гору 100-150м; бег со старта 30-5070м, с ходу 50-60м и под уклон 50-120м, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, имитационные упражнения 20-30 раз; броски копья 20-50 раз; метания диска 20-40 раз, толкание ядра 20-40 раз; прыжковые упражнения 50150 раз; прыжки с шестом 15-20 раз; прыжки в длину 10-20 раз; прыжки в высоту 10-20 раз; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота. Работа по связкам: «выносливость - сила»	Повышение интенсивности бега до 80-85%. Увеличение объема кроссовой подготовки. Объем силовой подготовки повышается. Объем метаний большой.
Специально-подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скоростной выносливости и скорости бега;	Интервальный и повторный бег, специальные беговые упражнения, бег с отягощением 30-100м; бег с ходу 50-100м, барьерный бег 30-60 шт; упражнения со штангой, упражнения на тренажерах и с	Интенсивность беговых отрезков максимальная. Увеличение объема

	совершенствование техники бега и метаний; специальной выносливости и силы	набивными мячами; прыжки в длину 12-20 раз; прыжки с шестом 10-20 раз; прыжки в высоту 10-15 раз; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота; броски копья 20-40 раз; метания диска 20-40 раз, толкание ядра 20-40 раз; контрольные старты, прикидки и подводящие соревнования.	прыжковых упражнений. Большой объем метаний. Большая доля специально-технических упражнений.
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Дальнейшее повышение СФП, совершенствование техники, тактики и психологической подготовки	Повторный бег с повышенной скоростью 100-200м, бег под уклон 50-120м, бег со старта 50-60-70-80м, с ходу 30-50-60м, барьерный бег 20-50 шт; броски копья 15-30 раз; метания диска 15-30 раз, толкание ядра 15-30 раз; прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (прикидки).	Объемы снижаются. Интенсивность в некоторых упражнениях максимально высокая

#### Летний соревновательный период

Этап подготовки к основному Объем нагрузки не большой. Нагрузка снижается за 97 стартам (7 недель)	Совершенствование специальных физических и психологических качеств, техники, темпа, ритма бега; достижение высоких результатов на основных соревнованиях год	Повторный бег с повышенной скоростью 150-300м, бег со старта 50-60-150м, с ходу 60-100м, все метания 8-15 раз; прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (прикидки).	Объем нагрузки не большой. Нагрузка снижается за счет участия в соревнованиях. В прыжково-силовой тренировке - нагрузка выше средней. В технической, скоростной и прыжковой тренировке - нагрузка средняя. Интенсивность выполнения отдельных упражнений максимальная.
Этап после главного старта (6 недель)	Восстановление организма; профилактика и лечение травм, активный отдых	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание	. Снижение интенсивности и объема до 50%

#### Переходный период

Восстановительный этап (3 недели)	Восстановление организма; профилактика и	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание	Снижение интенсивности и объема до 50%
-----------------------------------	------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------



	лечение травм, активный отдых		
--	----------------------------------	--	--

Таблица №13

**Примерный годовой план бегуна на средние и длинные дистанции**

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
<b>Осенне-зимний подготовительный период</b>			
Этап после соревновательной реабилитации и постепенного увеличения нагрузок (3-5 недель)	Постепенное восстановление работоспособности и совершенствование техники бега	Равномерный кроссовый бег от 60-90 мин. Равномерный кроссовый бег 6-8 км, 10-15-20 км (пульс до 150 уд/мин). Общеразвивающие упражнения от 20 до 60 мин. ОФП 15-20 минут. Ритмичные пробежки 6-8 раз по 100м. Силовые упражнения на все группы мышц. Упражнения с набивными мячами. Прыжковые упражнения. Плавание. Прогулки с бегом 90-120 минут. Игра 30 мин.	Объем бега постепенно увеличивается от 50-80% от максимального. Объем бега в аэробноанаэробном режиме не превышает 10%. Интенсивность не высокая.
Этап базовой подготовки (8 недель) Общий объем достигается около максимальных величин. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 20-25%. Бега в анаэробном режиме 1-3%.	Дальнейшее развитие функциональных систем организма и повышение волевой подготовки. Развитие силовой выносливости. Совершенствование ритма бега. Повторный бег на длинных отрезках 1-3км (4-8км). Интервальный бег с различной длиной отрезков. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения.	Разминочный бег 3-5 км. Равномерный кроссовый бег 810км, 12-15 км (до150 уд/мин). Кроссовый бег с ускорениями. Ускорения 5-10 раз по 100м или 3-6 раз по 150м. Старты.	подготовки (8 недель) Дальнейшее развитие функциональных систем организма и повышение волевой подготовки. Разминочный бег 3-5 км. Равномерный кроссовый бег 810км, 12-15 км (до150 уд/мин). Кроссовый бег с ускорениями. Ускорения 5-10 раз по 100м или 3-6 раз по 150м. Старты. Общий объем достигается около максимальных величин. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 20-25%. Бега в

	Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Бег в гору 6-10 раз по 300-600м. Бег под гору 8-10 раз по 150-400м. Метание камней, ядер.		анаэробном режиме 1-3%.
Этап предсоревновательной подготовки (5 недель)	Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега. Совершенствование экономной и эффективной техники бега. Участие в менее ответственных стартах.	Равномерный кроссовый бег 10-15 км (до 150-160 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. Контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90%. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП.	Постепенный переход от больших по объему нагрузок к высокоинтенсивным. Общий объем бега близок к максимальному 80-100%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 20-40%. Бега в анаэробном режиме 8-12%. В последнюю неделю перед стартом снизить объем и интенсивность тренировочной нагрузки

#### Зимний соревновательный период

Этап реализации спортивной формы (5 недель) Большая интенсивность и уменьшение объема бега 70-90%. Бег преимущественно с анаэробным энергообеспечением 60%. Бег в аэробноанаэробном режиме 10-15%.	Совершенствование специальной работоспособности, волевых качеств и подготовки к соревнованиям. Использование методов восстановления.	Кроссовый бег 10-15 км (до 130-150 уд/мин). Кроссовый бег 5-10 км (130-140 уд/мин). Разминочный бег 4-6км. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Повторный бег 10-12 раз по 100-150м. Переменный бег 800м+2х200/200м бега трусцой (инт 80-85%). Ускорения в гору и с горы 200-600м. Темповый бег 10-20 км (до 180 уд/мин). Утренняя зарядка. Активный отдых. Соревнования.	Большая интенсивность и уменьшение объема бега 70-90%. Бег преимущественно с анаэробным энергообеспечением 60%. Бег в аэробноанаэробном режиме 10-15%.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### Переходный период

Этап после соревновательной	Активный отдых. Лечение и	Медленный бег, игры, плавание, прогулки.	Объем и интенсивность
-----------------------------	---------------------------	------------------------------------------	-----------------------

реабилитации (2-4 недели)	профилактика травм и заболеваний.		низкая
---------------------------	-----------------------------------	--	--------

**Весенне-летний подготовительный период**

Базовой подготовки (6 недель)	Дальнейшее повышение специальной работоспособности	Разминка 3-5 км. Равномерный бег 10-20 км (150 уд/мин). Переменный бег 4 раза x 200м через 200м трусцы, 4 x 100м через 50м трусцы. Бег в гору и под гору 650+550+250м. Прыжки в гору по 300-350м. Интервальный бег через 4-6мин отдыха. Темповый бег-5 км. Общеразвивающие упражнения. ОФП.	Максимальные и околосредственные объемы. Объем бега в смешанном режиме 1520%. Бег в анаэробном режиме 6-10%.
Этап предсоревновательной подготовки (5 недель)	Совершенствование экономной и эффективной техники бега. Участие в менее ответственных стартах. Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега.	Равномерный кроссовый бег 10-15км, 12-15км (до 150-160 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90%. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП.	Общий объем бега 80-100%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 10-15%. Бег в анаэробном режиме 8-12%. Интенсивность высокая.

**Летний соревновательный период**

Этап развития спортивной формы (8 недель)	Дальнейшее совершенствование физических качеств. Психологическая подготовка. Подготовка	Восстановительный кросс 10-12 км. Равномерный кроссовый бег 60мин, 12-15 км	Разминочный бег 3-5 км. Большая интенсивность и уменьшение объема бега 70-90%. Бег
-------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

	различных вариантов тактики бега и способов подводки к соревнованиям.	(до 150 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90% отдых 3-5 мин. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Контрольный бег (95-100% от максимума) 800-1600м.	преимущественно с анаэробным энергообеспечением 610%. Бег в аэробноанаэробном режиме 10-15%
Этап реализации спортивной формы (6-7 недель)	Достижение высоких результатов к срокам проведения главных стартов.	Разминочный бег. Кроссовый бег 10-14 км (150 уд/мин). Равномерный бег 8-10 км. Повторный бег 400-800м (95% инт). Отрезки 200-400м со скоростью бега 95-100%. Ускорения 5 по 100м. Старты 5 по 60м. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Соревнования или контрольный бег.	Общий объем бега 40-60% от предыдущего интенсивного. Бег в аэробном режиме до 12%.

#### Переходный период

Восстановительный этап (3-4 недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний.	Медленный бег, игры, плавание, прогулки.	Объем и интенсивность низкая
-------------------------------------	-------------------------------------------------------------	------------------------------------------	------------------------------

## **Перечень видов спортивной подготовки, применяемые в тренировочном процессе средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий.**

Современная система подготовки легкоатлета является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям и достижение им наивысших спортивных показателей.

Спортивная подготовка является важным стимулом для молодых спортсменов, повышает стремление тренироваться упорно и настойчиво, вкладывать все силы в достижение цели. В то же время систематические занятия спортом — это мощный фактор, способствующий развитию лучших человеческих качеств, воспитанию смелых, сильных, выносливых и закаленных людей, подготовленных к труду и защите Родины.

Спортивная подготовка, являясь многолетним и круглогодичным процессом, решает вопросы, которые, в конечном счете, обеспечивают спортсмену крепкое здоровье, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоническое физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики спорта.

В связи с этим в спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические теоретические и интегральные. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления учебно-тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника спортсмена находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

Выделяют следующие виды подготовки легкоатлета:

- физическая подготовка легкоатлета;
- техническая подготовка легкоатлета;
- тактическая подготовка легкоатлета;
- теоретическая подготовка легкоатлетов;
- психологическая подготовка легкоатлета.

### ***Физическая подготовка легкоатлета.***

Одной из главнейших частей подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов в легкой атлетике добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств легкоатлета:

- силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

**Целью общей физической подготовки (ОФП)** является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена:

- повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из общеподготовительных);

- с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации.

К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п.

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: упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса; упражнения со штангой с небольшими весами — от 20 до 40 кг; упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне; 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 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 кон (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 вися 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 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. Размахивание 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 вися 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 и т.д.

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 по 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

**Специальная физическая подготовка (СФП)** легкоатлета должна быть направлена на развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде спорта. Она должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечнососудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т.п. К ним относятся специально-подготовительные упражнения, включающие в себя элемент, часть или избранный вид легкой атлетики в целом.

С возрастом и ростом мастерства спортсмена количество упражнений ОФП уменьшается и подбираются такие, которые больше способствуют специализации, т.е. упражнения СФП. Объем упражнений ОФП и СФП в системе тренировки спортсмена в значительной мере определяется уровнями компонентов его подготовленности. Если у спортсмена недостаточно развита сила определенных групп мышц, мала подвижность в суставах или недостаточна работоспособность сердечнососудистой и дыхательной систем, то используются соответствующие средства и методы физической подготовки. Время, отводимое на ОФП и СФП, зависит от вида легкой атлетики.

Например, у бегунов-стайеров на долю ОФП приходится мало времени, так как большую часть общего объема тренировок занимает бег (до 85 %), а вот у прыгунов в высоту на узкоспециализированные тренировки отводится меньше времени.

Современные прыгуны выполняют в год до 2000 прыжков в высоту с полного разбега, затрачивая на их выполнение около 6 ч.

Зато у них огромный объем упражнений прыжковых, беговых, со штангой, на гибкость, на укрепление отдельных групп мышц и т. п.

Вместе с ростом спортивного мастерства средства ОФП все больше направляются на поддержание, а в ряде случаев и на укрепление компонентов физической подготовленности. Среди них есть компоненты общие для всех легкоатлетов. Это прежде всего работоспособность сердечнососудистой и дыхательной систем, процессы обмена и выделения.

Для повышения функциональных возможностей этих систем следует широко применять продолжительный бег, кроссы, ходьбу на лыжах, плавание и т.п., что позволит улучшить восстановительные способности организма и увеличить объем специальной тренировки.

Большое значение в физической подготовке имеют упражнения для повышения функциональных возможностей применительно к спортивной

специализации, к избранному виду легкой атлетики. Например, прыгунам и метателям нужно выполнять упражнения для развития силы как можно быстрее, а бегунам на длинные дистанции — медленнее, но дольше.

Применяя разнообразные упражнения и другие виды спорта в качестве средств физической подготовки, необходимо точно знать, для каких конкретных задач они используются. Непродуманный выбор упражнений может дать отрицательный эффект.

**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:

- бег с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- бег, захлестывая голени назад; прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;
- 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 сохранять оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всех 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.

#### ***Техническая подготовка легкоатлета***

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 кино кольцовок, 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, добываясь 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 стипел-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).

### ***Тактическая подготовка легкоатлета.***

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, и 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;
- и 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.

### ***Теоретическая подготовка легкоатлетов.***

В подготовке легкоатлетов важную роль играет теоретическая подготовка. Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики легкоатлетического спорта;
- знание вопросов психологической подготовки спортсмена;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде легкой атлетики.

Особое внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике тренировки в избранном виде легкой атлетики. Важно, чтобы легкоатлеты знали:

- средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости применительно к своей специализации;
- умело воспитывали в себе волевые и моральные качества; были бы знакомы с планированием круглогодичных и перспективных многолетних тренировок; понимали роль спортивных соревнований, хорошо знали правила участия в них и особенностях непосредственных к ним подготовок;
- умели анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований; регулярно вели дневник самоконтроля и тренировок, анализируя свою спортивную деятельность.

Теоретические знания по всем этим пунктам учащиеся приобретают на лекциях, в беседах, в объяснениях на учебно-тренировочных занятиях. Для более углубленного изучения вопросов теории и методики спорта легкоатлетам рекомендуют специальную литературу с последующим ее обсуждением и разбором.

Сегодня в спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, за передовой спортивной практикой, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной и технической подготовленности.

Тренировочный процесс — это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом — вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

### ***Психологическая подготовка.***

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. В деятельности тренера главное — работа с людьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена: к продолжительному тренировочному процессу; к соревнованиям вообще; к конкретному соревнованию. Все эти процессы весьма сложны и динамичны.

Психологическая подготовка юных легкоатлетов — одна из сторон воспитательного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к конкретному соревнованию). В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка.

Основные задачи этого вида подготовки:

- развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта;
- осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой; формировать интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера;
- вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;
- формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

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

Цель психологической подготовки – достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам. К принципам психологической подготовки относятся: идейность, моделирование, нарастание и видоизменение нагрузки, регулировка психических напряжений, индивидуальный подход. 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.

**Патриотическое воспитание** направлено 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.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

- регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта, понимает, что достижение высокого спортивного результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом этапа спортивной подготовки;
- системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы. Спортсмены должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного дождя или мороза они несколько изменяются по содержанию. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов или музыки.

Имеет смысл вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, а также усложнения соревновательных воздействий и увеличение степени риска.

При выполнении упражнений нужно учить концентрировать внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении. Особенно полезны в этом отношении прыжки в длину и высоту с места, прыжки на возвышенность, бег с низкого старта. Эти

упражнения способствуют концентрации внимания на одной задаче – мгновенно, с большим усилием оттолкнуться, быстро взять старт. Следует практиковать разнообразные прыжки через канавы, изгороди.

Элемент риска в таких случаях вынуждает проделывать упражнения более энергично.

### ***Использование соревнований и соревновательного метода.***

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

Во время соревнований тренеру не следует подсказывать юному спортсмену, так как подсказки нарушают сосредоточенность, отвлекают от анализа ситуации и мешают самостоятельно принимать решения.

Тем более нельзя систематически применять советы-подсказки, которые тормозят личную инициативу спортсмена. Поэтому в тех случаях, когда спортсмену приходится выступать в отсутствие тренера, он иногда «теряется».

#### **Подсказки**

В таких случаях тренер бб должен давать команды, направленные на мгновенное исправление ошибки или быструю мобилизацию всех сил. Так, бегуну могут быть даны такие команды: «работай руками», «терпи», «быстрее» и т.п.

Необходимо, чтобы юные легкоатлеты регулярно участвовали в различных соревнованиях и систематически использовали соревновательный метод при организации тренировочных занятий.

Последовательное усиление функции самовоспитания:

- неотступное соблюдение общего режима жизни;
- самоубеждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы;
- саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и других методов и приемов;
- постоянных самоконтроль.

На соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе «приказ» не отступать перед трудностями. Спортсмен должен быть терпеливым. Особенно это относится к бегунам.

Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость «самоприказ» отдавался вслух: «добегу», «закончу дистанцию».

Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того, чтобы стойко переносить поражения.

В случае выигрыша спортсмен должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он также должен быть спокойным, мужественным, верить в свои силы.

К числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуации преодоления страх, волнения, неприятных ощущений и т.д.).

Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями.

Волю надо развивать и закалять с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли. Волевая подготовка тесно связана и во многом зависит от политического воспитания спортсмена.

**Учебно-тематический план  
тренировочного процесса этапа начальной подготовки до года**

	Раздел подготовки	Количество часов		
		всего	теоретич. занятия	практич. занятия
1.	Общая и специальная физическая подготовка - различные виды передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для мышц ног - упражнения для мышц туловища - упражнения для всех групп мышц - акробатические упражнения - подвижные игры	237		237
2.	Участие в спортивных соревнованиях	0		0
	Техническая подготовка Ознакомление и освоение различных видов л/а: - бег на короткие дистанции: обучение техники высокого старта и стартового ускорения, низкий старт и стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, финишный бросок на ленточку, комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера, совершенствование техники бега в целом - барьерный бег: обучение бега со старта и стартовый разбег, преодоление барьера, бег между барьерами, финиширование, специальные подготовительные упражнения - бег на средние и длинные дистанции: обучение основным элементам техники бега, бега по прямой с постоянной скоростью, техники бега на повороте, специальные подготовительные упражнения	47		47
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения - история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом - гигиена, закаливание, режим питания спортсмена - влияние физических упражнений на организм человека - краткие сведения о строении и функциях организма	25	25	
	Инструкторская и судейская практика	0		0
3.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	3		3

	тестирование и контроль			
	ВСЕГО	312	25	287

Таблица №15

**Учебно-тематический план  
тренировочного процесса этапа начальной подготовки до года**

	Раздел подготовки	Количество часов		
		всего	теоретич. занятия	практич. занятия
1.	Общая и специальная физическая подготовка - различные виды передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для мышц ног - упражнения для мышц туловища - упражнения для всех групп мышц - акробатические упражнения - подвижные игры	50		150
2.	Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития подвижности в суставах - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития координационных способностей - упражнения для развития выносливости - упражнения для развития силы - упражнения для развития скоростно-силовых качеств	108		108
3	Участие в спортивных соревнованиях	19		19
4	Техническая подготовка: - совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения - совершенствование техники низкого старта и стартового разбега - переход от стартового разбега к бегу по дистанции - финишный бросок на ленточку - комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера - совершенствование техники бега в целом	112		112
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения - история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом - краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки легкоатлетов - правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации - педагогический и медико-биологический контроль и	42	42	



	самоконтроль - периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике - уход за спортивным инвентарем и оборудованием - профилактика травм, оказание первой помощи, - спортивный массаж тактическая подготовка в легкой атлетике: - совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья психологическая подготовка в легкой атлетике: - совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, - правильный настрой на соревнованиях - профилактика вредных привычек, асоциального поведения - профилактика допинга в спорте			
	Инструкторская и судейская практика	19	10	9
3.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18		18
	ВСЕГО	468	52	416

Таблица № 16

**Учебно-тематический план  
тренировочного процесса тренировочного этапа до 2-х лет специализация: бег на средние и длинные дистанции**

	Раздел подготовки	Количество часов		
		всего	теоретич. занятия	практич. занятия
1.	Общая физическая подготовка: - различные виды передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для мышц ног - упражнения для мышц туловища - упражнения для всех групп мышц - акробатические упражнения - подвижные и спортивные игры	234		234
2.	Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития подвижности в суставах - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития координационных способностей - упражнения для развития выносливости - упражнения для развития силы - упражнения для развития скоростно-силовых качеств	56		56
3	Участие в спортивных соревнованиях	19		19
4	Техническая подготовка: - совершенствование основных элементов техники бега 84 84 98 - совершенствование бега по прямой с постоянной скоростью - совершенствование техники бега на повороте - специальные подготовительные упражнения	84		84
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - правила техники безопасности во время тренировочного	42	42	

	процесса, правила дорожного движения - история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом - краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки легкоатлетов - правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации - педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль - периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике - уход за спортивным инвентарем и оборудованием - профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж - тактическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья - психологическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях - профилактика вредных привычек, асоциального поведения - профилактика допинга в спорте			
6	Инструкторская и судейская практика	14	7	7
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19		19
	ВСЕГО	468	49	419

Таблица № 17

Учебно-тематический план

тренировочного процесса тренировочного этапа свыше 2-х лет специализация: бег на короткие дистанции

	Раздел подготовки	Количество часов		
		всего	теоретич. занятия	практич. занятия
1.	Общая физическая подготовка: - различные виды передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для мышц ног - упражнения для мышц туловища - упражнения для всех групп мышц - акробатические упражнения - подвижные и спортивные игры	126		126
2.	Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития подвижности в суставах - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития координационных способностей - упражнения для развития выносливости - упражнения для развития силы - упражнения для развития скоростно-силовых качеств	168		168
3	Участие в спортивных соревнованиях	38		38
4	Техническая подготовка: - совершенствование основных элементов техники бега - совершенствование бега по прямой с постоянной скоростью - совершенствование техники бега на	162		162

	повороте - специальные подготовительные упражнения			
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения - история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом - краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки легкоатлетов - правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации - педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль - периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике - уход за спортивным инвентарем и оборудованием - профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж - тактическая подготовка в легкой атлетике: - совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья психологическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях - профилактика вредных привычек, асоциального поведения - профилактика допинга в спорте	62	62	
6	Инструкторская и судейская практика	14	7	7
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19		19
	<b>ВСЕГО</b>	<b>624</b>	<b>79</b>	<b>545</b>

Таблица № 18

**Учебно-тематический план**  
**тренировочного процесса тренировочного этапа свыше 2-х лет специализация: бег на средние и длинные дистанции**

	Раздел подготовки	Количество часов		
		всего	теоретич. занятия	практич. занятия
1.	Общая физическая подготовка: - различные виды передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для мышц ног - упражнения для мышц туловища - упражнения для всех групп мышц - акробатические упражнения - подвижные и спортивные игры	256		256
2.	Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития подвижности в суставах - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития координационных способностей - упражнения для развития выносливости	94		94

	- упражнения для развития силы - упражнения для развития скоростно-силовых качеств			
3	Участие в спортивных соревнованиях	37		37
4	Техническая подготовка: - совершенствование основных элементов техники бега - совершенствование бега по прямой с постоянной скоростью - совершенствование техники бега на повороте - специальные подготовительные упражнения	125		125
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения - история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом - краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки легкоатлетов - правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации - педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль - периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике - уход за спортивным инвентарем и оборудованием - профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж - тактическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья - психологическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнования - профилактика вредных привычек, асоциального поведения - профилактика допинга в спорте	62	62	
6	Инструкторская и судейская практика	25	15	10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	25		25
	<b>ВСЕГО</b>	<b>624</b>	<b>77</b>	<b>547</b>

Таблица 19

**Этап совершенствования спортивного мастерства**  
**Учебно-тематический план**  
**тренировочного процесса этапа совершенствования спортивного мастерства специализация: бег на**  
**короткие дистанции**

	Раздел подготовки	Количество часов		
		всего	теоретич. занятия	практич. занятия
1.	Общая физическая подготовка: - различные виды передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для мышц ног - упражнения для мышц туловища - упражнения для всех групп мышц - акробатические упражнения	159		159

	- подвижные и спортивные игры			
2.	Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития подвижности в суставах - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития координационных способностей - упражнения для развития выносливости - упражнения для развития силы - упражнения для развития скоростно-силовых качеств	253		253
3	Участие в спортивных соревнованиях	66		66
4	Техническая подготовка: - совершенствование основных элементов техники бега - совершенствование бега по прямой с постоянной скоростью - совершенствование техники бега на повороте - специальные подготовительные упражнения	103		103
5	, правильный настрой на соревнованиях - профилактика вредных привычек, асоциального поведения - профилактика допинга в спорте	103	103	
6	Инструкторская и судейская практика	55	25	30
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	47		47
	<b>ВСЕГО</b>	<b>936</b>	<b>49</b>	<b>419</b>

Таблица № 20

**Учебно-тематический план  
тренировочного процесса этапа совершенствования спортивного мастерства специализация: бег на  
средние и длинные дистанции**

	Раздел подготовки	Количество часов		
		всего	теоретич. занятия	практич. занятия
1.	Общая физическая подготовка: - различные виды передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для мышц ног - упражнения для мышц туловища - упражнения для всех групп мышц - акробатические упражнения - подвижные и спортивные игры	159		159
2.	Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития подвижности в суставах - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития координационных способностей - упражнения для развития выносливости - упражнения для развития силы - упражнения для развития скоростно-силовых качеств	318		318
3	Участие в спортивных соревнованиях	75		75
4	Техническая подготовка: - совершенствование основных элементов техники бега	159		159

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование бега по прямой с постоянной скоростью</li> <li>- совершенствование техники бега на повороте</li> <li>- специальные подготовительные упражнения</li> </ul>			
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения</li> <li>- развитие легкой атлетики в России и за рубежом, спортивные достижения, изучение соперников</li> <li>- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена</li> <li>- планирование спортивной тренировки</li> <li>- основы методики обучения и спортивной тренировки, проведение теоретического и практического занятия</li> <li>- правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации</li> <li>- педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль</li> <li>- периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике</li> <li>- морально-волевая и психологическая подготовка в легкой атлетике</li> <li>- уход за спортивным инвентарем и оборудованием</li> <li>- профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж</li> <li>- тактическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья</li> <li>- психологическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях</li> <li>- профилактика вредных привычек, асоциального поведения - профилактика допинга в спорте</li> </ul>	103	103	
6	Инструкторская и судейская практика	56	26	30
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	47		47
	ВСЕГО	936	129	807

### 1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

Согласно Правил отнесения расходов всех бюджетов бюджетной системы Российской Федерации на соответствующие разделы и подразделы классификации расходов (приказ Минфина России от 1 июля 2013 г. № 65н «Об утверждении Указаний о порядке применения бюджетной классификации Российской Федерации»), расходы на целенаправленный процесс воспитания и обучения в интересах человека, общества, государства подлежат отражению по разделу 0700 «Образование».

Таким образом, обеспечение деятельности организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности посредством реализации программ дополнительного образования, осуществляется по данному разделу. Реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Согласно Профессиональному стандарту 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. № 613н), преподавание по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта осуществляют:

- педагог дополнительного образования;
- педагог-организатор;
- старший педагог дополнительного образования;
- тренер-преподаватель;
- старший тренер-преподаватель.

Для реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, обеспечивающие образовательный (в том числе учебно-тренировочный) процесс: хореографы, психологи, сурдопереводчики, военные и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта осуществляют:

- методист;
- старший методист;
- инструктор-методист;
- старший инструктор-методист;
- инструктор по физической культуре.

Образовательная организация осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий (по необходимости), а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации. Перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения необходимый для реализации дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности включает в себя (в зависимости от специфики программ):

- спортивные залы площадью 9х18м, 12х24м, 18х30м; высотой не менее 6м (в зависимости от специфики программы по избранному виду спорта за исключением национальных, служебно-прикладных и военно-прикладных видов спорта);
- спортивные/игровые площадки и поля по назначению в зависимости от специфики программы по избранному виду спорта;
- хореографический зал площадью не менее 72 кв. м из расчета на 12 - 14 обучающихся, имеющий пригодное для занятий напольное покрытие (деревянный пол или специализированное синтетическое покрытие); хореографические станки;
- зеркала, расположенные от уровня пола на высоту не менее 2 м;
- места для выполнения обучающимися гимнастических и акробатических упражнений, оборудованные гимнастическими матами, спортивными снарядами и тренажерами, а также приспособлениями для страховки занимающихся;
- при наличии бассейнов его устройство и использование должны отвечать гигиеническим требованиям, предъявляемым к эксплуатации и качеству воды; – при наличии ледового катка (искусственный лед/синтетический лед) его устройство и использование должны отвечать техническим требованиям, предъявляемым к эксплуатации объекта;
- отдельные раздевалки и душевые для обучающихся (девочек и мальчиков / юношей и девушек), а также специалистов;
- кабинет или иное помещение с современным мультимедийным и интерактивным оборудованием (проекционный экран, мультимедийный проектор, слайд-проектор,

плазменная панель, видеокамера, компьютер, DVDпроигрыватель, звуковое оборудование, лазерная указка и т.п.).

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения. (Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке 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»).

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта "легкая атлетика" (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)**

2.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки, учебно-тренировочному этапу, на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, по виду спорта "легкая атлетика» представлены приложениях №6 - №9

### **Приложение N 6 к ФССП**

#### **Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальники	девочки	мальники	девочки
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7



1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

**Приложение №7**  
**к ФССП**

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта "легкая атлетика"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180

<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>				
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
<b>3. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
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
<b>4. Для спортивной дисциплины метания</b>				
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"		

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

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

3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
<b>4. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
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
<b>5. Для спортивной дисциплины метания</b>				
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
<b>6. Для спортивной дисциплины многоборье</b>				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	

			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
<b>7. Уровень спортивной квалификации</b>				
7.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**Приложение N9  
к ФССП**

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

			5,45	6,40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более	
			17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250

5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
<b>6. Для спортивной дисциплины многоборье</b>				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
<b>7. Уровень спортивной квалификации</b>				
7.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			



### **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"**

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 "легкая атлетика";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

### **IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

***На этапе начальной подготовки*** на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "легкая атлетика";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "легкая атлетика";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

***На учебно-тренировочном этапе*** (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "легкая атлетика";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "легкая атлетика";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства на:***

- 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.

***На этапе высшего спортивного мастерства на:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "легкая атлетика";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика"**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика", содержащим в своем наименовании слово "бег" с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - бег на короткие дистанции),

слово "бег" с указанием дистанции более 400 м (далее - бег на средние и длинные дистанции),

слово "ходьба" (далее - спортивная ходьба),

слово "прыжок" (далее - прыжки);

слова "метание" и "толкание" (далее - метания),

слово "борьба" (далее - многоборье), основаны на особенностях вида спорта "легкая атлетика" и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "легкая атлетика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

## **VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

### **6.1. Кадровые условия реализации Программы:**

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

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

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н.

- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н,

- единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н.

**Таблица № 21**

**Кадровое обеспечение в СШ «Лидер» на 2023 г.**

<b>№ п/п</b>	<b>Ф.И.О. тренера</b>	<b>Образование</b>
1	Баканов В.В.	Высшее
2	Беденко Е.Ю.	Высшее
3	Ващенко Е.С.	Высшее
4	Венедиктова Н.Г	Высшее
5	Гильмутдинов Д.Ф	Высшее
6	Кашеварова А.И.	Высшее
7	Косолапов А.А	Высшее
8	Которова А.Ю.	Высшее
9	Роговцева И.В.	Высшее
10	Романов В.Н.	Высшее
11	Уварова Е.С.	Высшее
12	Устюгова И.А.	Высшее
13	Шленкина С.А.	Высшее
14	Шкляр С.А.	Высшее

**Перечень учебно-тренировочных объектов муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования СШ «Лидер»**

**Таблица №22**

<b>№ п\п</b>	<b>Наименование объекта</b>	<b>Размер поля, площадки, зала, комнаты (длина х ширина)</b>	<b>Покрытие газон</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Адрес</b>
1	Футбольное поле с трибунами на 3413 мест	поле (105 х 68)	искусственный газон	ворота с сеткой (3 х 2) (7,32 х 2,44) (5 х 2) разметка	г. Северск Мира 33а
2	Беговая дорожка	400м 6 дорожек	Резиновое покрытие «Экостэп» видеотабло	Прыжковые сектора, сектор для ядра, метаний.	г. Северск Мира 33а
3	Стрелковый тир Беговая дорожка	200м 2 л/атлетических дорожки	Резиновое покрытие «Экостэп»	сектора прыжковые, высота, длина сектор для ядра	г. Северск Первомайская 1
4	Спортивный комплекс «Янтарь»	Спортзал №1 28 х 16 Спортзал № 2 36 х 18	Беговая дорожка 110 м	Прыжковые сектора,	г. Северск Мира 33а

**Стадион «Янтарь»** находится на балансе СШ «Лидер» по адресу Мира 33\а

- 400- метровая легкоатлетическая дорожка;
- 2 сектора для прыжков в длину;
- сектора для прыжков в высоту;
- сектора для толкания ядра;
- электронное табло;
- хозяйственный склад для легкоатлетического инвентаря;
- футбольное поле с искусственным покрытием 105м х 68м.;
- трибуна 3413 посадочных мест;

В под трибунном помещении:

- 1 кабинет заведующий 23 кв.м.;
- 1 медкабинет 28 кв.м.;
- 2 тренерских 12 кв.м.;
- 2 раздевалки по 35 кв.м. с душевой;
- 4 раздевалок 20 кв.м.;
- раздевалка 74 кв.м.;
- 5 складских помещений 45 кв.м.;

- 1 туалет 17 кв.м.;
- 1 туалет 30 кв.м.;
- 5 туалетов 5кв.м.;
- мастерская 25 кв.м.;
- тренажерный зал 58 кв. м.;
- инвентарная комната 12 кв.м.;
- судейская комната 12 кв.м.;
- установлена пожарная сигнализация;
- установлена система видеонаблюдения.

### **Спортивный комплекс «Янтарь» находится по адресу г Мира 28**

Административное здание 2 этажа (общая площадь 451,5 кв. м.).

Два спортивных зала, большой 663кв.м. , малый 445 кв.м.

В здании:

- установлена пожарная сигнализация;
- установлена система видеонаблюдения;
- кабинеты для администрации школы оборудованы необходимой мебелью, компьютерами, оргтехникой, оснащена выделенная обеденная зона;
- манеж освещается прожекторами, конструкция на уровне потолка;
- раздевалки с душевыми и туалетами
  - 2 шт. (56,4 кв. м., 36,2 кв. м., 73,5 кв. м., 83,1 кв. м.) общей площадью 249,2 кв. м.;
  - раздевалка без туалета – 5 шт. 19,6 кв. м.;
- тренерские кабинеты – 3 шт. (32,8 кв. м., 31,9 кв. м., 34,2 кв. м.) общей площадью 98,9 кв. м.;
- инвентарные комнаты – 1 шт. (16,5 кв. м., 9,4 кв. м., 15,4 кв. м.) общей площадью 41,3 кв. м.;
- оборудован гардероб для посетителей общей площадью 49,1 кв.м.

### **Стрелковый тир «Лидер» расположен по адресу Первомайская 1**

Общая площадь 2153 кв.м.;

- дорожка легкоатлетическая 200 м.;
- 2 раздевалки по 12 кв.м.;
- 1 тренерская 12 кв.м.;
- 1 медкабинет 11кв.м.;
- 1 кабинет заведующего 12 кв.м.;
- 2 туалета 10 кв.м.;
- Всего 24 бойницы, 27 мишеней для пневматики, 2 аскора.;
- пулеуловитель левый 20.1кв.м.;
- пулеуловитель правый 28.0кв.м.;
- мастерская 25 кв.м.;
- 5 складских помещений 45 кв.м.;
- коридор 90 кв.м.;
- установлена пожарная сигнализация;
- установлена система видеонаблюдения.

## 6.2. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации основной образовательной программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансовохозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт образовательной организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых образовательных программах, ФГОС, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации основной образовательной программы.

В целях обеспечения реализации образовательных программ сформирована школьная библиотека, в том числе цифровые (электронные), обеспечивающие доступ к информационным справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам. Библиотечный фонд укомплектован печатными и (или) электронными учебными изданиями (включая учебники и учебные пособия), методическими и периодическими изданиями по всем входящим в реализуемую основную образовательную программу.

Кроме учебной литературы библиотека содержит фонд дополнительной литературы:

- физической культуре и спорта, экологии, правилам безопасного поведения на дорогах; справочно-библиографические и периодические издания; собрание словарей;

- литературу по социальному и профессиональному самоопределению обучающихся.

Образовательной организацией определяются все необходимые меры и сроки по приведению информационно-методических условий её реализации в соответствие с требованиями ФССП.

Ежегодно учреждением принимается к исполнению календарный план мероприятий, который предусматривает:

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- проводится медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организовано систематический медицинский контроль.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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, ведется 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 превышает:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий составляет не 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 осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение, в том числе, обеспечение спортивной экипировкой, спортивным оборудованием и инвентарем обучающихся и ведущих спортсменов спортивной школы является важным и неотъемлемым элементом в реализации Программы и осуществляется в соответствии с Приложениями № 10 – № 12

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

<b>N п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8



23.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
<b>Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье</b>			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
<b>Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье</b>			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
<b>Для спортивных дисциплин метания, многоборье</b>			

45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20		
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10		
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15		
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20		
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3		
50.	Копье массой 600 г	штук	20		
51.	Копье массой 700 г	штук	20		
52.	Копье массой 800 г	штук	20		
53.	Круг для места метания диска	штук	1		
54.	Круг для места метания молота	штук	1		
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10		
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10		
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10		
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10		
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10		
60.	Ограждение для метания диска	штук	1		
61.	Ограждение для метания молота	штук	1		
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1		
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20		
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20		
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10		
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10		
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20		
N	Наимен	Един	Расчетн	Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное	

п/п	наименование	единица измерения	единица	использование							
				Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающемся	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающемся	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающемся	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающемся	-	-	1	3	1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименован ие	Единица измерения	Расчетна я единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок экспл уатац ии (лет)	количес тво	срок эксплу атации (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количество	срок эксплуат ации (лет)
1.	Костюм ветрозащитн ый	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлети ческие	пар	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлети ческая	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающ егося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлети	штук	на обучающ	1	1	1	1	2	1	2	1

	ческие		егося								
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающ егося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающ егося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствия ми "стиль- чеза"	пар	на обучающ егося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1	3	1

## Список литературных источников

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
2. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
5. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.
6. Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. М.: Спорт, 2017. – 240 с.
7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты /
- 8 Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
9. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.
10. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с.
11. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.
12. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
13. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
14. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
15. Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127
16. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.

## **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005 – 104 с
2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2003 . – 116 с.: ил.
3. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2007 . – 108 с.
4. Легкая атлетика. Метания. : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005 . – 104 с.
5. Легкая атлетика. Многоборье.: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005 . – 112 с.
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2004 . – 88 с.: ил.
7. Профессиональный стандарт «Тренер». Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191. – URL: <https://classinform.ru/profstandarty/05.003-trener.html> (дата обращения 14.08.2020).
8. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. – URL: <https://minsport.gov.ru/upload/iblock/a2f/a2fb68a3f7da8b9d39f5425b5f461e1e.pdf> (дата обращения 14.08.2020).
9. Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «легкая атлетика» (действует с 28.04.2019). Приложение №16 к приказу Минспорта России от 13.11.2017 № 988 с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 23.05.18. № 480 и от 20.03.19. № 252. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinaya-vserossiyska/31598/> (дата обращения 14.08.2020).
10. Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686> (дата обращения 14.08.2020).
11. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 14.08.2020).

**Перечень аудиовизуальных средств, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку**

1. <http://sflaspb.ru/>
2. <http://www.rusathletics.com/multimedia/photo/meetings/>
3. <http://www.youtube.com/channel/UCTQj41-mu4LbU9mt0AWKmGw>
4. <http://www.youtube.com/channel/UCUrISWAndzSvEWQHgcmvZZA>
5. <http://athletics-club.ru/news/avtor-doklada-wada-masshtab-korrupcii-v-iaaf-namnogoprevyshaet-cto-proishodilo-v-fifa>

**Перечень интернет - ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку**

1. <http://vk.com/athleticsclubru>
2. <http://www.spb-la.ru/>
3. <http://www.rusathletics.com/nav/>