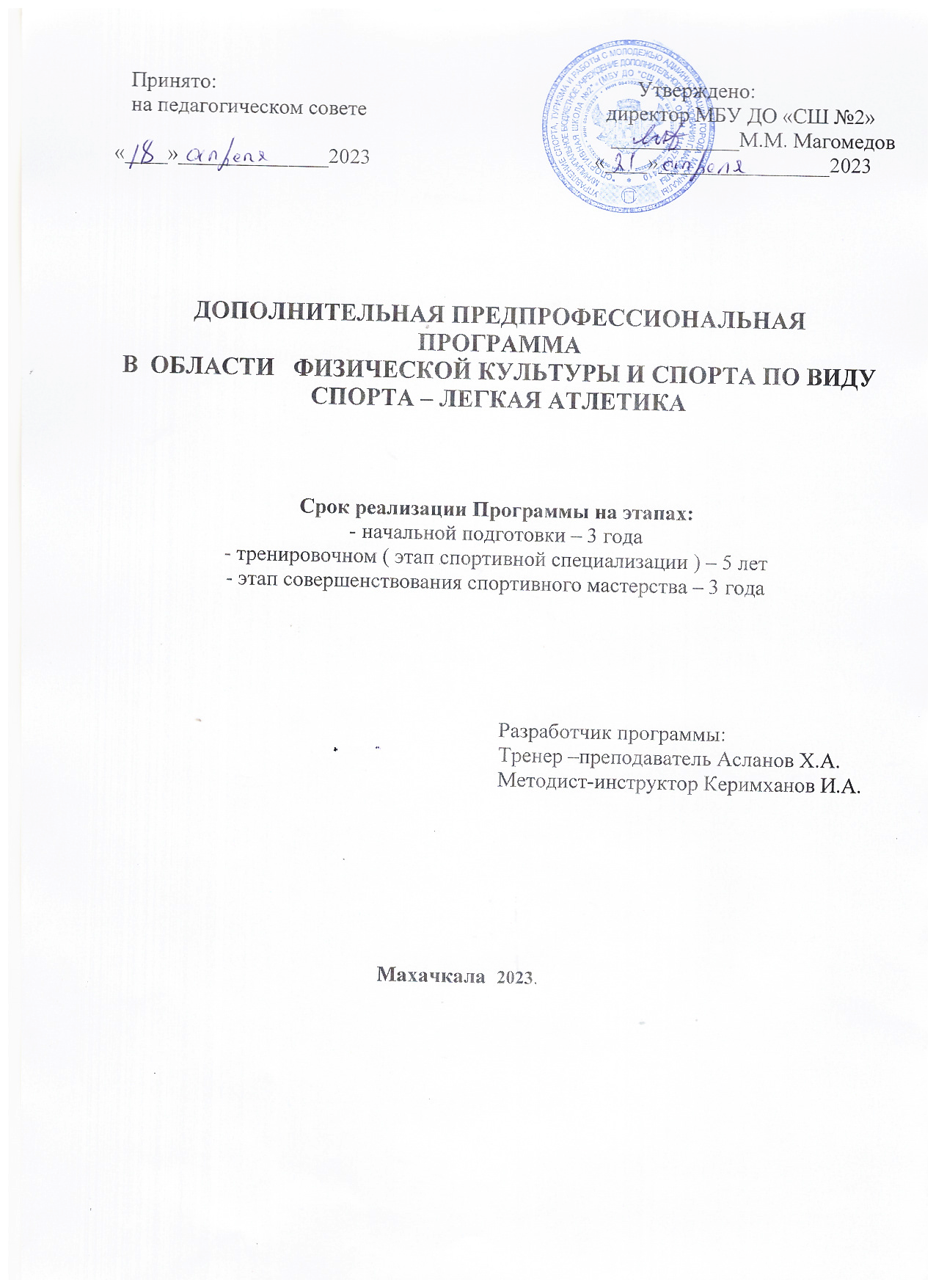
****

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Легкая атлетика–**вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения:

бег,прыжки и метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой человек учится правильным двигательным навыкам ходьбы,бега,прыжков,преодоления препятствий и т.д.,необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила, выносливость, точность и красота движений.

Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения,возможностью варьироват ьнагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественны условиях.

Можно считать, что занятия легкой атлетикой являются одним из

«механизмов»реализациицелейизадачпопрофилактикезаболеваний,вредныхпривычек,правонарушений,атакже укреплению здоровья,поддержанию высокой работоспособности человека ,формированию потребности личности в физическом и нравственном совершенствовании ведении здоровог образа жизни,развитию волевых качеств личности.

**Легкаяатлетика**–часть государственной системы физического воспитания.Легкоатлетические упражнения входят в программы по физической культуре обучающихся ,в планы тренировочной работы со спортсменами всех видов спорта.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различны возрастов.

Следующая классификация видо вспорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований:стадионы,шоссейны е и проселочные дороги,пересеченная местность,спортивные манежи и залы.

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

Всевидылегкойатлетикиподразделяютсянагруппы.

**Ходьба**–циклический вид,требующий проявления специальной выносливости,проводится как у мужчин,так и у женщин.

Уженщинпроводятсязаходы:

* На стадионе–3,5,10км;
* В манеже –3,5км;
* На шоссе–10,20км.

У мужчинп роводятся заходы:

* На стадионе–3,5,10,20 км;
* В манеже –3,5км;
* на шоссе–35,50км.

Классические(К)виды:умужчин–20и50км,уженщин–20

км.

**Бег** делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с

препятствиями,эстафетныйбег,кроссовыйбег.

**Гладкий бег** –циклический вид,требующий проявления скорости,скоростно-силовой выносливости,специальной выносливости.

**Спринт, или бег на короткие дистанции**, проводится на стадионе и вманеже. Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин иженщин.

**Длинный спринт** проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300,400 (К),600м,одинаковые для мужчин и женщин.

# Бегнавыносливость:

* средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится н стадионе и в манеже,умужчин и женщин;
* длинные дистанции:3000, 5000(К), 10000(К) м–проводится на стадионе(вманеже–только 3000м),одинаковые для мужчин и женщин;

– сверхдлинные дистанции:15;21,0975;42,195(К);100км–проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

* ультрадлинные дистанции– суточный бег проводится на стадионе или шоссе,участвуют и мужчины,и женщины.Также проводятсясоревнованияна1000миль(1609км)и1300миль–самую длинную дистанцию непрерывного бега.

**Барьерный бег** – по структуре смешанный вид,требующий проявления скорости,скоростной выносливости,ловкости,гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции:60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300, 400 (К) м у мужчин (последние дведистанциипроводятся толькона стадионе).

**Бегспрепятствиями** –по структуре смешанный вид,требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится уженщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанция у женщин – 2000 м;дистанции у мужчин: 2000, 3000 (К) м. В скором времени этот вид бега и у женщин станет олимпийским.

**Эстафетныйбег** –по структуре смешанный вид,очень близкийкциклическим видам,командный вид,требующий проявления скорости,скоростной выносливости, ловкости. Эстафетный бег включает классические виды 4х100 м и 4х400 м, и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. Вманеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4х200 м и 4х400 м,одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов:800,1000,1500 ми разными количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине,количеству и контингенту(смешанныеэстафеты–мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м – у мужчин и 400 +300 +200+100м –уженщин.

**Кроссовыйбег**–смешанный вид,бег по пересеченной местности,требующий проявления специальной выносливости,ловкости.

Всегда проводится в лесной и лесопарковой зоне.У мужчин дистанции:1,2,3,5,8,12км;уженщин:1,2,3,4,6км.

**Легкоатлетическиепрыжки** делятсяна две группы:прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

К первой группе относятся:а)прыжки в высоту с разбега;б)прыжки с шестом с разбега.

Ко второй группео тносятся:а)прыжки в длину с разбега;б)тройной прыжок с разбега.

# Перваягруппалегкоатлетическихпрыжков:

а) **прыжок в высоту** с разбега (К) – ациклический вид, требующий отспортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости,гибкости.Проводится у мужчин и женщин,на стадионе ивманеже;

б) **прыжок с шестом** с разбега (К) – ациклический вид, требующий отспортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости,ловкости,один и зсамых сложных технических видов легкой атлетики.

Проводится у мужчини женщин,на стадионе и в манеже.

# Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а)**прыжки в длину** с разбега(К)–смешанный по структуре вид,требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств,гибкости,ловкости.Проводятся у мужчин и женщин,на стадионе и в манеже.

б) **тройной прыжок** с разбега (К) – ациклический вид, требующий отспортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости,гибкости.Проводится у мужчин иженщин,на стадионеивманеже.

**Легкоатлетическиеметания** можноразделитьнаследующиегруппы:

1. метаниеснарядов,обладающихинеобладающихаэродинамическимисвойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толканиеснарядаиз круга.

В метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, нофинальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье,гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можнотолько сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и споворота,нообязательнотолкать.

**Метание копья** (К) (гранаты, мяча) – ациклический вид, требующий отспортсменапроявленияскоростных,силовых,скоростно-силовыхкачеств,гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами иженщинами,тольконастадионе.Копьеобладаетаэродинамическимисвойствами.

**Метаниедиска** (К), метаниемолота (К)–ациклическиевиды,требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости,ловкости.Метаниявыполняютсяизкруга(ограниченноепространство),мужчинамииженщинами,тольконастадионе.Дискобладаетаэродинамическимисвойствами.

**Толкание ядра** (К) — ациклический вид, требующий от спортсменапроявлениясиловых,скоростно-силовыхкачеств,ловкости.Выполняетсятолканиеизкруга(ограниченноепространство),мужчинамииженщинами,настадионе и вманеже.

**Многоборья.**Классическимивидамимногоборьяявляются:умужчин

–**десятиборье**,уженщин –**семиборье.**

В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 мс/б,диск,шест,копье,1500м.

Уженщинвсемиборьевходятследующиевиды:100мс/б,ядро,высота,200м,длина,копье,800м.

Кнеклассическимвидаммногоборьяотносятся:

восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест,диск,1500м);

пятиборьедлядевушек(100 мс/б,ядро,высота,длина,800м).

Вспортивнойклассификацииопределены:уженщин–пятиборье,четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье,пятиборье,четырехборьеитроеборье.Четырехборье,котороераньшеназывалось«пионерским»,проводитсядляшкольников11–13лет.Виды,которыевходятвсоставмногоборья,определяютсяспортивнойклассификацией,замена видовнедопустима.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки полегкой атлетике (далее – Программа) определяет основные направления иусловияосуществленияспортивнойподготовкиповидуспорта«легкая

атлетика». Программа составлена на основании Федерального закона РФ от30.04.2021№ 127-ФЗ « О внесении изменений в Федеральный закон «ОфизическойкультуреиспортевРоссийскойФедерации»иФедеральныйзакон «Об образовании в Российской Федерации»,федерального стандартаспортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (приказ МинспортаРФот16.11.2022г.№ 996).

Программаимеетследующуюструктуруисодержание:

* 1. Общиеположения,включающие:
     1. Название дополнительной образовательной программы спортивнойподготовки суказаниемвидаспорта(спортивной дисциплины).
     2. Целидополнительнойобразовательнойпрограммыспортивнойподготовки.
  2. Характеристикудополнительнойобразовательнойпрограммыспортивнойподготовки, включающую:
     1. Срокиреализацииэтаповспортивнойподготовкиивозрастныеграницылиц,проходящихспортивнуюподготовку,количестволиц,проходящихспортивнуюподготовкувгруппахнаэтапахспортивнойподготовки
     2. Объемдополнительнойобразовательнойпрограммыспортивнойподготовки
     3. Виды(формы)обучения,применяющиесяприреализациидополнительнойобразовательнойпрограммыспортивнойподготовки,включающие:

учебно-тренировочныезанятия;

учебно-тренировочныемероприятия;

спортивныесоревнования,согласнообъемусоревновательнойдеятельности;

иныевиды(формы)обучения.

* + 1. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видовспортивнойподготовкиииныхмероприятийвструктуреучебно-тренировочногопроцессана этапах спортивной подготовки.
    2. Календарныйпланвоспитательнойработы.
    3. Планмероприятий,направленныхнапредотвращениедопингавспортеи борьбусним.
    4. Планыинструкторскойисудейскойпрактики.
    5. Планымедицинских,медико-биологическихмероприятийиприменениявосстановительныхсредств.
  1. Системуконтроля,содержащую:
     1. Требованиякрезультатампрохождениядополнительнойобразовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию вспортивных соревнованиях.
     2. Оценкурезультатовосвоениядополнительнойобразовательнойпрограммыспортивной подготовки.
     3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) повидамспортивнойподготовкииуровеньспортивнойквалификациилиц,

проходящихспортивнуюподготовку,погодамиэтапамспортивнойподготовки.

* 1. Рабочуюпрограммуповидуспорта(спортивнойдисциплине),состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятийпокаждому этапу спортивнойподготовки иучебно-тематическогоплана.
  2. Условияреализациидополнительнойобразовательнойпрограммыспортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые иинформационно-методическиеусловия

В Программе предусматривается последовательность и непрерывностьмноголетнегопроцессастановлениямастерствалегкоатлетов,преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов,воспитаниястойкогоинтереса кзанятиямспортом, создания предпосылокдлядостижения высокихспортивныхрезультатов.

# ОБЩИЕПОЛОЖЕНИЯ

* 1. Дополнительнаяобразовательнаяпрограммаспортивнойподготовкиповидуспорта«легкаяатлетика(далее–Программа)предназначенадляорганизацииобразовательнойдеятельностипоспортивнойподготовкевспортивныхдисциплинахвидаспорта"легкаяатлетика",покоторымосуществляетсяспортивнаяподготовкавГАУДОАмурскойОСШ(далее–ОСШ),сучетомсовокупностиминимальныхтребованийкспортивнойподготовке,определенныхфедеральнымстандартомспортивнойподготовкиповидуспорта«легкаяатлетика»,утвержденным приказом МинспортаРоссииот16ноября 2022 г. N 996(далее– ФССП)
  2. Целью Программы является достижение спортивных результатовна основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочномпроцессевусловияхмноголетнего,круглогодичногоипоэтапного процесса спортивнойподготовки.

РеализацияПрограммынаправленанафизическоевоспитаниеифизическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, уменийинавыковвобластифизическойкультурыиспорта,физическоесовершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образажизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей иподростков,созданиеусловийдляпрохожденияспортивнойподготовки,совершенствованиеспортивногомастерстваобучающихсяпосредствоморганизацииихсистематическогоучастиявспортивныхмероприятиях,включаяспортивныесоревнования,втомчислевцеляхвключенияобучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовкукадроввобласти физической культурыи спорта.

# ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙПРОГРАММЫ

**СПОРТИВНОЙПОДГОТОВКИ**

# Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастныеграницы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц,проходящихспортивнуюподготовкувгруппахнаэтапахспортивной

**подготовки**

Таблица1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапыспортивнойподготовки | Срок реализацииэтапов спортивнойподготовки(лет) | Возрастныеграницы лиц,проходящихспортивнуюподготовку(лет) | Минимальнаянаполняемость(человек) |
| Этапначальнойподготовки | 3 | 9 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап(этап спортивнойспециализации) | 2 -5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствованияспортивногомастерства | неограничивается | 14 | 2 |
| Этап высшего спортивногомастерства | неограничивается | 15 | 1 |

# Объем дополнительной образовательной программыспортивнойподготовки

Спортивнаяподготовка,какправило,являетсямноголетнимкруглогодичнымпроцессом,который,включаетвсебябольшойобъёмразностороннейфизическойподготовкивобщемобъёметренировочногопроцесса,постепенноеувеличениеинтенсивноститренировочногопроцессаипостепенноедостижениевысокихобъёмовтренировочныхнагрузок,повышение специальной подготовленности за счёт широкого использованияразличных тренировочных средств. Общий годовой календарный график всоответствиисПрограммой составляет52недели.

Объёмы максимальных тренировочных нагрузок на этапах спортивнойподготовкипредставлены втаблице2.

Таблица2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный | Этапыигодыспортивнойподготовки | | | | | |
| норматив |
| Этапначальной | | Учебно- | | Этап | Этап |
|  | подготовки | | тренировочныйэтап | | совершенствования | высшего |
|  |  | | (этапспортивной | | спортивного | спортивного |
|  |  | | специализации) | | мастерства | мастерства |
|  | Догода | Свыше | Дотрех | Свыше |  |  |
|  |  | года | лет | трехлет |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количествочасов внеделю | 4,5 | 6 | 9 | 12 | 18 | 24 |
| Общееколичествочасоввгод | 234 | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248 |

# Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализацииПрограммы

Основные формыобучения, применяющиесяпри реализацииПрограммы:

* групповыеучебно-тренировочныезанятия;
* индивидуальные тренировочные занятия (на этапах углубленнойспециализацииисовершенствованияспортивного мастерства);
* учебно-тренировочныемероприятия(таблица3);
* спортивныесоревнования(таблица4).

# Учебно-тренировочныемероприятия

Таблица3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Виды учебно-тренировочныхмероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочныхмероприятийпоэтапамспортивнойподготовки(количествосуток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочныхмероприятий и обратно) | | | |
| Этапначальнойподготовки | Учебно-тренировочныйэтап (этапспортивнойспециализации) | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Этапвысшегоспортивногомастерства |
| 1.Учебно-тренировочныемероприятияпоподготовкекспортивнымсоревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочныемероприятия поподготовке кмеждународнымспортивнымсоревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочныемероприятия поподготовке кчемпионатам | - | 14 | 18 | 21 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | России, кубкамРоссии, первенствамРоссии |  |  |  |  |
| 1.3. | Учебно-тренировочныемероприятия поподготовке к другимвсероссийскимспортивнымсоревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочныемероприятия поподготовке кофициальнымспортивнымсоревнованиямсубъектаРоссийскойФедерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2.Специальныеучебно-тренировочныемероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочныемероприятия пообщей и (или)специальной  физическойподготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительныемероприятия | - | - | До10суток | |
| 2.3. | Мероприятия длякомплексногомедицинскогообследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз вгод | |
| 2.4. | Учебно-тренировочныемероприятия вканикулярныйпериод | До21сутокподрядинеболее двух учебно-тренировочныхмероприятийвгод | | - | - |
| 2.5. | Просмотровыеучебно-тренировочныемероприятия | - | До60суток | | |

Таблица4

# Объемсоревновательнойдеятельности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Видыспортивныхсоревнований | Этапыигодыспортивнойподготовки | | | | | |
| Этапначальнойподготовки | | Учебно-тренировочныйэтап (этапспортивнойспециализации) | | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Этап высшегоспортивногомастерства |
| Догода | Свышегода | Дотрехлет | Свышетрехлет |
| Контрольные | 1 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |

Иныеформыобучения:

* самостоятельнаяподготовкаобучающихся;
* работа обучающихся по индивидуальным планам спортивнойподготовки;
* теоретическиезанятия;
* медико-восстановительныеиоздоровительныемероприятия;
* промежуточнаяиитоговаяаттестация обучающихся;
* прохождение обучающимися углубленного медицинскогообследования;
* инструкторскаяисудейскаяпрактикаобучающихся.

# Годовойучебно-тренировочныйплан

Учебно-тренировочныйпроцессвОСШпроходитвсоответствиисгодовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельнойподготовкипоиндивидуальнымпланамспортивнойподготовкидляобеспечениянепрерывностиучебно-тренировочногопроцесса).

Продолжительностьсамостоятельнойподготовкивучебно-тренировочном процессе составляет не менее 10% и не более 20% от общегоколичества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планомОСШ.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в одинденьсуммарнаяпродолжительностьзанятийнедолжнасоставлятьболеевосьмичасов.

Вчасовойобъемучебно-тренировочногозанятиявходяттеоретические,практические,восстановительные,медико-биологическиемероприятия,инструкторскаяи судейскаяпрактика.

Работапоиндивидуальнымпланамспортивнойподготовкиможетосуществлятьсянаэтапахсовершенствованияспортивногомастерстваи

высшегоспортивногомастерства,атакженавсехэтапахспортивнойподготовкивпериодпроведенияучебно-тренировочныхмероприятийиучастиявспортивныхсоревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план по спортивным дисциплинамвидаспорта«легкая атлетика»представлен втаблице №5.

Таблица5

# Годовой учебно-тренировочный план по спортивным дисциплинамвидаспорта«легкаяатлетика»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Виды подготовкии иные  мероприятия | Этапыигодыспортивнойподготовки | | | | | |
| Этапначальнойподготовки | | Учебно-тренировочныйэтап(этап  спортивнойспециализации) | | Этапсовершенствования спортивногомастерства | Этапвысшегоспортивногомастерства |
| Догода | Свышегода | Дотрехлет | Свыше трехлет |
|  | Недельнаянагрузкавчасах | | | | | |
| 4,5 | 6 | 9 | 12 | 18 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочногозанятия вчасах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Максимальнаянаполняемостьгрупп(человек) | | | | | |
| 20 | 20 | 16 | 16 | 4 | 2 |
| ***Дляспортивной дисциплиныбегнакороткиедистанции*** | | | | | | | |
| 1. | Общая  физическаяподготовка | 175 | 224 | 150 | 125 | 160 | 200 |
| 2. | Специальнаяфизическаяподготовка | 108 | 169 | 252 | 350 |
| 3. | Участие вспортивных  соревнованиях | - | 6 | 18 | 38 | 65 | 100 |
| 4. | Техническаяподготовка | 35 | 49 | 113 | 162 | 252 | 336 |
| 5. | Тактическаяподготовка  ТеоретическаяподготовкаПсихологическаяподготовка | 20 | 24 | 43 | 62 | 102 | 137 |
| 6. | Инструкторскаяпрактика  Судейская практика | - | - | 18 | 37 | 56 | 50 |
| 7. | Медицинские,медико-  биологические, | 4 | 9 | 18 | 31 | 49 | 75 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | восстановительн  ыемероприятия |  |  |  |  |  |  |
|  | Общееколичествочасов  вгод | 234 | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248 |
|  | ***Дляспортивнойдисциплиныбегнасредниеидлинныедистанции,***  ***спортивнаяходьба*** | | | | | | |
| 1. | Общая  физическаяподготовка | 175 | 224 | 234 | 256 | 188 | 212 |
| 2. | Специальнаяфизическая  подготовка | 56 | 94 | 280 | 424 |
| 3. | Участие вспортивных  соревнованиях | - | 6 | 20 | 38 | 66 | 100 |
| 4. | Техническая  подготовка | 35 | 49 | 84 | 124 | 206 | 212 |
| 5. | Тактическаяподготовка  ТеоретическаяподготовкаПсихологическаяподготовка | 20 | 24 | 42 | 62 | 102 | 138 |
| 6. | Инструкторскаяпрактика  Судейская практика | - | - | 14 | 25 | 47 | 75 |
| 7. | Медицинские,медико-  биологические,восстановительныемероприятия | 4 | 9 | 18 | 25 | 47 | 87 |
|  | Общееколичествочасов  вгод | 234 | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248 |
|  | ***Дляспортивнойдисциплинпрыжки,метания*** | | | | | | |
| 1. | Общая  физическаяподготовка | 175 | 224 | 150 | 131 | 160 | 200 |
| 2. | Специальнаяфизическая  подготовка | 108 | 169 | 252 | 350 |
| 3. | Участие в  спортивныхсоревнованиях | - | 6 | 20 | 38 | 66 | 100 |
| 4. | Техническая  подготовка | 35 | 49 | 112 | 162 | 252 | 335 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | Тактическаяподготовка  ТеоретическаяподготовкаПсихологическаяподготовка | 20 | 24 | 42 | 62 | 102 | 138 |
| 6. | ИнструкторскаяпрактикаСудейская  практика | - | - | 18 | 32 | 56 | 50 |
| 7. | Медицинские,медико-  биологические,восстановительныемероприятия | 4 | 9 | 19 | 30 | 48 | 75 |
|  | Общее  количествочасоввгод | 234 | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248 |
|  | ***Дляспортивнойдисциплинымногоборье*** | | | | | | |
| 1. | Общая  физическаяподготовка | 175 | 224 | 145 | 138 | 169 | 187 |
| 2. | Специальнаяфизическая  подготовка | 112 | 156 | 243 | 324 |
| 3. | Участие вспортивных  соревнованиях | - | 6 | 19 | 38 | 56 | 87 |
| 4. | Техническая  подготовка | 35 | 49 | 112 | 162 | 262 | 325 |
| 5. | Тактическаяподготовка  ТеоретическаяподготовкаПсихологическая  подготовка | 20 | 24 | 42 | 62 | 103 | 200 |
| 6. | Инструкторскаяпрактика  Судейская практика | - | - | 19 | 37 | 56 | 50 |
| 7. | Медицинские,медико-  биологические,восстановительныемероприятия | 4 | 9 | 19 | 31 | 47 | 75 |
|  | Общееколичествочасов  вгод | 234 | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248 |

* 1. **Календарныйпланвоспитательнойработы**

Планвоспитательной работы составлен с целью конкретизации формивидоввоспитательныхмероприятий,проводимыхпедагогическимиработникамии врачомпоспортивной медицинеОСШ.

Реализация плана осуществляется одновременно во всех возрастныхгруппахсучетомихвозрастныхособенностей(физических,интеллектуальных,психологических)иоказываетвоспитательноевоздействие,какнавеськоллектив,такинаотдельновзятуюличностьспортсмена.

Спецификавоспитательнойработысостоитвтом,чтотренер-преподавательможетпроводитьеенепосредственнововремяучебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессеучастиявсоревнованияхинаучебно-тренировочныхсборах,гдеиспользуетсясвободное времяобучающихся.

**Цельвоспитательнойработы:**воспитаниегармоничноразвитогочеловека,активнойисознательнойличности,обладающейдуховнымбогатством,моральнойчистотойи физическимсовершенством:

1. Воспитание для спорта – формирование личностных качеств, характераповедения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы длядостижениянаиболеевысокого личного спортивногорезультата.
2. Черезспортподготовкакжизни–формированиечертисвойствличности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательнойжизнивобществе.

# Задачивоспитательнойработы:

1. Формированиенравственногосознания.
2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного идисциплинированногоповедения,соответствующихчертхарактера.
3. Формирование личностных качеств:волевых (смелости, настойчивости,решительности и др.); нравственных (честности, доброжелательности,скромностиидр.);трудовых(трудолюбия,добросовестности,исполнительностиидр.).

# Принципывоспитательнойработы:

1. Принципкомплексногоподхода(необходимостьодновременноивовзаимосвязирешатьрядвоспитательныхзадач).
2. Связьвоспитанияс реальнойжизньюитрудом.
3. Воспитаниевколлективе.
4. Единствотребованийивоспитательныхвоздействийсосторонывсехвзрослых,контактирующихсребенком.
5. Сочетаниетребовательностисуважениемкличностиобучающегося.
6. Учетиндивидуальныхособенностейкаждогообучающегося.
7. Систематичностьинепрерывностьвоспитательногопроцесса–важныеусловиявоспитательногопроцесса.

**Формывоспитательнойработы(*индивидуальныеигрупповые):***

1. Воспитаниенепосредственновучебно-тренировочномпроцессе.
2. Воспитание при совместном проведении досуга, торжественныхсобраний, экскурсий, бесед, спортивных соревнований и мероприятий.**Основныенаправлениявоспитательнойработы:**
3. Профориентационнаядеятельность;
4. Патриотическоевоспитаниеобучающихся;
5. Спортивно-массовоенаправление;
6. Здоровьесберегающеенаправление;
7. Развитиетворческогомышления.

# Планвоспитательнойработы

Таблица6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименованиедеятельности/мероприятия | Срокипроведения |
| **1.Методическоеобеспечениевоспитательногопроцесса** | | |
| 1.1. | Анализактуальныхпроблемвоспитательногопроцессаикорректировкапланавоспитательнойработы; | Ежегодно |
| 1.2. | Проведениевоспитательныхмероприятийсогласноплану; | Ежегодно |
| 1.3. | Проведениеродительскихсобраний(общешкольных,погруппам); | Ежегодно |
| 1.4. | Консультации родителей по вопросам воспитания и спортивнойподготовкиобучающихся; | Ежегодно |
| 1.5. | Проведение профилактических бесед и инструктажей пособлюдениютехникибезопасностипризанятияхспортом; | Дваразавгод |
| 1.6. | Мониторинг состояния воспитательной и спортивной работы соспортсменами.Анкетированиеобучающихсяиродителейпотеме:  «Удовлетворенность качеством образовательного процесса вАмурскойОСШ» | Ежегодно |
| **2.Профориентационнаядеятельность** | | |
| 2.1. | Судейскаяпрактика  Участиевспортивныхсоревнованияхразличногоуровня,врамкахкоторыхпредусмотрено:   * практическоеитеоретическоеизучениеиприменениеправилвидаспортаитерминологии, принятой ввидеспорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивныхсоревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или)помощникасекретаря спортивныхсоревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивныхсоревнований; * формирование уважительного отношения к решениямспортивныхсудей | Втечениегода |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2.2. | Инструкторскаяпрактика  Учебно-тренировочныезанятия,врамкахкоторыхпредусмотрено:   * освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя,инструктора; * составление конспекта учебно-тренировочного занятия всоответствииспоставленнойзадачей; * формированиенавыковнаставничества; * формирование сознательного отношения к учебно-тренировочномуисоревновательномупроцессам; * формированиепредрасположенностикпедагогическойработе | Втечениегода |
| **3.Патриотическоевоспитаниеобучающихся**   * *воспитаниенаосноведуховно-нравственнойкультурынародовРоссии,формированиетрадиционныхроссийских семейных ценностей;*   *-воспитаниечестности,доброты,милосердия,справедливости,дружелюбияивзаимопомощи,уважения кстаршим, к памятипредков;*   * *воспитаниелюбвикродномукраю,Родине,своемународу,уважениякдругимнародамРоссии;* * *историческоепросвещение,формированиероссийскогонациональногоисторическогосознания,российской культурной идентичности* | | |
| 3.1. | Проведение мероприятий, приуроченных ко Дню народногоединства,вучебно-тренировочныхгруппах:  «Значение государственной символики РФ» «Правилаиспользованиягосударственнойсимволикинасоревнованиях»; | Втечениегода |
| 3.2. | Участиеобучающихсявфизкультурно-массовыхспортивныхмероприятиях,соревнованиях,конкурсах,приуроченнымкзнаменательнымдатамигосударственнымпраздникам,втомчислевпарадах,церемонияхоткрытия(закрытия),награжденияна  указанныхмероприятиях; | Втечениегода |
| 3.3. | Военно-спортивныемероприятия,посвященныеДнюзащитника  Отечества; | Втечениегода |
| 3.4. | ВстречисветеранамиАмурскогоспорта; | Втечениегода |
| 3.5. | Беседысобучающимисяокультуреповедениявовремя  соревнований | Втечениегода |
| **4.Спортивныесоревнования,физкультурныемероприятия:**   * *приобщениеспортсменовкистории,традициям,культурнымценностямОтечества,амурскогоспорта;*   *-воспитаниепатриотических,нравственных,волевыхкачествобучающихся*;   * *развитие мотивации и интереса у спортсменов к занятиям спортом, расширение ихзнаниявобластифизкультуры и спорта;* * *воспитаниеспортивноготрудолюбия–способностипреодолеватьспецифические*   *трудности,возникающиевпроцессетренировокиспортивныхсоревнований.* | | |
| 4.1. | Участие обучающихся в спортивных соревнованиях,физкультурныхмероприятиях,согласнокалендарюспортивных  мероприятий | Втечениегода |
| 4.2. | Участие обучающихся спортивных праздниках, конкурсах,торжественныхсобраниях | Втечениегода |
| 4.3. | Участиевучебно-тренировочныхсборах | Втечениегода |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5.Мероприятияпоздоровьесберегающемунаправлению:**   * *сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них культурыздоровогообраза жизни;* * *развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровьяобучающихся;* * *профилактикаасоциальногоповедения обучающихся* | | |
| 5.1. | Беседыврачапоспортивноймедицинеспортивной школы:  «Антидопинг», «Самоконтроль спортсмена», «Профилактикаспортивного травматизма», «Значение профилактическихпрививок,какметодпрофилактикизаболеваний»,«Профилактикапростудных заболеваний», «Гигиена подростков», «Правильноепитаниеспортсмена»,«О вредетабакокурения, алкоголяи  наркомании»,«Тренироватьсяибытьздоровыми» | Втечениегода |
| 5.2. | Прохождение углубленного медицинского обследования,получениемедицинскогозаключенияодопускекпрохождению  спортивнойподготовки | Втечениегода |
| 5.3. | Организациялетнегоотдыхаспортсменоввспортивно-  оздоровительныхлагерях | Втечениегода |
| 5.4. | Проведениеднейздоровьясобучающимися | Втечениегода |
| **6.Развитиетворческогомышления** | | |
| 6.1. | Практическаяподготовка(формированиеуменийинавыков,способствующих достижению спортивных результатов)Семинары, мастер-классы, показательные выступления дляобучающихся,направленныена:   * формирование умений и навыков, способствующих достижениюспортивныхрезультатов; * развитиенавыковюныхспортсменовиихмотивациик   формированию культуры спортивного поведения, воспитаниятолерантностии взаимоуважения;   * правомерноеповедениеболельщиков; * расширениеобщегокругозораюныхспортсменов | Втечениегода |

# План мероприятий, направленный на предотвращениедопингавспорте иборьбусним

В соответствии с законодательством Российской Федерации в областифизическойкультурыиспортакчислуобязанностейобразовательныхорганизаций,осуществляющихспортивнуюподготовку,относитсяреализация мер

попредотвращениюдопингавспортеиборьбесним.

Антидопинговыемероприятиянаправленынапроведениеразъяснительнойработыпопрофилактикеприменениядопинга,консультацииврача.

Мероприятияантидопинговой программы преследуют следующие

цели:

обучение обучающихся общим основам фармакологического

обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о

препаратахисредствах,применяемыхвспортесцельюуправленияработоспособностью;

обучениеобучающихсяконкретнымзнаниямпопредупреждениюприменениядопинга вспорте,основамантидопинговойполитики;

увеличениечислаобучающихся,ведущихактивнуюпропагандупонеприменениюдопинга вспорте.

Комплексмер,направленныхнапредотвращениедопингавспортеиборьбе сним,включает следующие мероприятия:

ежегодноепроведениеслицами,проходящимиспортивнуюподготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии ипоследствияхдопингавспортеназдоровьеобучающихся,обответственностизанарушениеантидопинговых правил;

проведениепрофилактикииантидопинговогомониторингаобучающихся,имеющихнарушенияантидопинговыхправилилиуличенныхвприменениидопинга;

регулярныйантидопинговыйконтрольвпериодподготовкиобучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в периодсоревнований(соревновательный период);

установлениепостоянноговзаимодействиятренера-преподавателясродителяминесовершеннолетнихобучающихсяипроведениеразъяснительнойработы о вредеприменениядопинга.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спортепредставлен втаблице 7.

Таблица7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивнойподготовки** | **Содержаниемероприятия и егоформа** | **Срокипроведения** | **Рекомендации попроведениюмероприятий** |
| Этапначальнойподготовки | Лекция сиспользованиемиллюстративныхматериалов ипрезентации | сентябрь –ноябрьодин раз вгод | Лекции проводятся вминигруппах свыполнениемпрактическихпроверочных заданийопрослушаннойтеме |
| Учебно-тренировочный этап(этап спортивнойспециализации) | Лекция сиспользованиемиллюстративныхматериалов ипрезентацииОнлайн-курс  Антидопинг на сайтеRUSADA | сентябрь –ноябрь  один раз вгод | Лекции проводятся вминигруппах свыполнениемпрактическихпроверочных заданийопрослушаннойтеме |
| Этапы совершенствованияспортивного мастерства ивысшегоспортивного | Лекция сиспользованиемиллюстративных | сентябрь –ноябрь | Лекции проводятся вминигруппах свыполнением |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| мастерства | материаловипрезентации  Онлайн-курсАнтидопингнасайте  RUSADA | один раз вгод | практическихпроверочных заданийопрослушаннойтеме |

ПрограммныйматериалнаправленнаформированиенетерпимостикдопингусредиобучающихсяОСШ. Специфическийзапросэтойаудиторииобусловлентем,что обучающиеся могутсамиоказатьсяпередэтическимвыборомомередопустимостиприменениязапрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственнойспортивнойкарьере,атакжевситуации,чтокто-тоактивносклоняетихктакому решению. Вероятность такого развития событий зависит отсоревновательнойдисциплины,уровнямастерстваиещеряданюансов,нодля всех спортсменов она не является нулевой, что молодые атлетыпрекрасноосознают.

Эмоциональнуюокраскуприобретаюткакизвестныефакты,такидомыслыоприменениидопингасоперниками,особенноеслиспортсменобъясняет этим собственное поражение. Кроме того,обучающиесязнают,чтопомереростамастерстваначнутрегулярноподвергатьсяпроцедуредопинг-контроля, возможно – с необходимостью оформлять разрешение натерапевтическоеиспользованиеит.п.,поэтомуимважнопониманиепроцессуальныхаспектов,знаниесвоихправиобязанностей,пониманиемерыличной ответственности.

Поэтому программы для обучающихся характеризуются следующимиособенностями:

* максимальноусиленныйличностныйкомпонент,связанныйснеприятиемдопингакак нарушенияправилчестнойборьбы;
* углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тотфакт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические,имеютместодаже втехслучаях,когдаобманне раскрыт);
* процессуальныемоментыпроведениядопинг-контроля,праваиобязанностиспортсмена,санкциивслучаевыявлениянарушенийиихвлияниена дальнейшую карьеру;
* анализмотивовупотреблениязапрещенныхсубстанций,вт.ч.обсуждениеситуаций,когдаэтоявляетсяследствиемвнешнегодавления.

Программный материал по проведению антидопинговых мероприятийуказанвтаблице8.

Таблица8

# Программныйматериалпопроведениюантидопинговых

**мероприятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименованиетемы | Часы | | |
| всего | аудиторнаяработа | самостоятельнаяработа |
| 1. | Чтотакоедопинг? | 1 | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | Историческийобзорпроблемы  допинга | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Мотивациянарушений  антидопинговыхправил | 1 | 1 |  |
| 4. | Запрещенныесубстанции | 1 | 1 |  |
| 5. | Запрещенныеметоды | 1 | 1 |  |
| 6. | Последствиядопингадля  здоровья | 1 | 1 |  |
| 7. | Допингиспортивнаямедицина | 1 | 1 |  |
| 8. | Психологическиеиимиждевые  последствиядопинга | 1 | 1 |  |
| 9. | Допингизависимоеповедение | 1 | 1 |  |
| 10. | Нормативно-правоваябаза  антидопинговойработы | 1 | 1 |  |
| 11. | Организацияантидопинговой  работы | 1 | 1 |  |
| 12. | Процедурадопинг-контроля | 1 | 1 |  |
| 13. | Наказаниязанарушение  антидопинговыхправил | 2 | 1 | 1 |
| 14. | Профилактикадопинга | 2 | 1 | 1 |
| 15. | Недопинговые методыповышенияспортивной  работоспособности | 1 | 1 |  |
| 16. | Контрользнаний | 1 | 1 |  |
|  | Итого: | 20 | 16 | 4 |

# Содержание темТема 1. Чтотакоедопинг?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструментарегламентациичестнойспортивнойборьбы.10антидопинговыхправил,видыихнарушений(Всемирныйантидопинговыйкодекс).Принципы

«фейрплей».

# Тема2.Историческийобзорпроблемыдопинга

Историческиепредпосылкидопинга–препараты,оказывающиестимулирующийэффект,повышающиеработоспособность,обладающиепсихоактивнымдействием(стимуляторырастительногопроисхождения,алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимологияпонятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последниедесятилетия.*Заданиедлясамостоятельнойработы.Заполнениеанкеты*

*«Личноеотношениекдопингу».*

# Тема3.Мотивациянарушенийантидопинговыхправил

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга;приемлемостьмотивавсочетанииснеприемлемостьюспособаегореализации.Этическийхарактерпринятиярешенияодопинге.Другиемотивы(социальноедавление,подражаниелюбопытство,самоутверждение,

«символическоевзросление»).Допингкакконтролируемоедействиесосознаннымвредом.Возможностьситуацийупотреблениязапрещенныхсубстанцийбезведомаспортсмена(что неосвобождаетотответственности).

# Тема4.Запрещенныесубстанции

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов внего. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды;гормоныииханалоги;бета-2-антагонисты;кислородныеносители;диуретики;стимуляторыинаркотики;неодобренныесубстанции.Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемыхлекарственныхпрепаратахиБАДах.Действующиевеществаиторговыенаименованияпрепаратов.

# Тема5.Запрещенныеметоды

Запрещенныеметоды:манипуляциискровьюиеекомпонентами;химическиеифизическиеманипуляции;генныйдопинг.Применимостьпонятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие успортсменазапрещеннойсубстанции,уклонениеотсдачипробилиихподменаидр.).

# Тема6.Последствиядопингадляздоровья

Рискидляздоровья,вызываемыеприменениемзапрещенныхсубстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства изних. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системыорганизма(эндокринная,сердечно-сосудистая,пищеварительная,нервная,половая).Несовместимостьдопингас ценностнымотношениемкздоровью.

# Тема7.Допингиспортивнаямедицина

Допингиспортивнаяфармакология.Наличиеразрешенныхсредствфармакологическойподдержкиспортсменов,границыеедопустимости.Антидопинговыеограниченияилечениезаболеванийуспортсменов.Разрешениенатерапевтическоеиспользование.Необходимостьконсультацииспециалистовпоспортивнойфармакологиидажеприупотреблениилегальнопоставляемыхиотпускаемыхбезрецептапрепаратов.

# Тема8.Психологическиеиимиджевыепоследствиядопинга

Измененияпсихикиподвлияниемрядазапрещенныхсубстанций.Последствиядлясамовосприятия,самоуважения.Экономическиеаспектыдопинга(влияниенафинансированиеспортаирациональностьегоиспользования,расходынаантидопинговуюработу).Имиджевыепоследствиядопинга для атлета,дляспорта,длястраны вцелом.

# Тема9.Допингизависимоеповедение

Природаявлениязависимости(аддикции),механизмыееразвития.Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходстволичностныхустановокспортсмена,употребляющегозапрещеннуюсубстанцию,излоупотребляющихпсихоактивнымивеществамивнеконтекстаспорта.*Заданиедлясамостоятельнойработы:поискинформационных материалов,направленныхнапрофилактику зависимогоповедения(памятки,плакаты социальнойрекламыит.п.).*

# Тема10.Нормативно-правоваябазаантидопинговойработы

Международныеправилаистандарты,регламентирующиеантидопинговуюработу:Всемирныйантидопинговыйкодекс,Запрещенный

список,Международныйстандартпотестированиюирасследованиям,Международныйстандартпотерапевтическомуиспользованию,Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийскиеантидопинговыеправила.

# Тема11.Организацияантидопинговойработы

Организации,реализующиеантидопинговуюполитику(Всемирноеантидопинговоеагентство,национальныеантидопинговыеагентства,федерацииповидамспорта,Международныйолимпийскийкомитет),ихфункции.Пулытестирования.Информацияоместонахожденииспортсмена.

# Тема12.Процедурадопинг-контроля

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления.Праваиобязанностиспортсмена,сопровождающих.Инспектордопингконтроля,егофункции. Процедуразаборамочи. Процедуразаборакрови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах.Праваспортсменавслучае выявленияположительнойдопинг-пробы.

# Тема13.Наказаниязанарушениеантидопинговыхправил

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное изакономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные вариантыспортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступлениядополнительныхсанкцийврамкахадминистративногоиуголовногозаконодательства.Принципбезусловнойличнойответственностиспортсмена.Возможностьпривлечениякответственноститретьихлиц.*Заданиедлясамостоятельнойработы.Составитьтаблицу«Вариантынаказанияспортсменазанарушениеантидопинговыхправилсучетомсмягчающихиотягчающих обстоятельств».*

# Тема14.Профилактикадопинга

Основныеподходыкпрофилактике:информирование;повышениепсихологическойкомпетентности(коммуникативная,эмоциональная,ценностно-мотивационнаясферы);выработкажизненныхнавыков;пропагандаценностиздоровогообразажизни;приобщениекальтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационныхматериалов антидопинговой тематики. Задание для самостоятельной работы.Разработкаэскизаагитационногоплаката,иликоллажа,илипрезентации,направленногонаформированиенетерпимостикдопингуипропагандуценностичестной спортивнойборьбы.

# Тема15.Недопинговыеметодыповышенияспортивнойработоспособности

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычныеусловия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивноепитание.Рационализациярежима.Рекреация.Психологическаяподготовка

спортсмена.

# Методическиерекомендациикорганизацииипроведениюзанятий

Занятия проводятся в методическом кабинете, оборудованном столамии стульями, позволяющими рассаживать участников в различных

конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Следует предусмотретьвозможность удобного ведения записей (наличие тетрадей). Используютсяиллюстративные материалы и мультимедиа презентации. Домашние заданиядаютсявустнойформе, сзаписьюврабочуютетрадь.

# Планыинструкторскойисудейскойпрактики

Навыкиработыинструктораосваиваютсянатренировочномэтапеспортивнойподготовки(этапеспортивнойспециализации).Наэтапахсовершенствованияспортивногомастерстваивысшегоспортивногомастерстваэтинавыкизакрепляются.

Дляпроведениязанятийпоинструкторскойисудейскойпрактикепривлекаютсяспортсмены-разрядникивкачествепомощниковтренера-преподавателя.Вовремязанятийуобучающихсявырабатываютсяспособностьнаблюдатьзавыполнениемупражненийисоревновательныхпрограммдругимиобучающимися,находитьианализироватьошибки,предлагатьспособыихустранения.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя,должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспектызанятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочныезанятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапаспортивнойспециализации).

Наэтапахспортивнойподготовкиобучающиесяпривлекаютсяксудейству школьных, городских, областных соревнований в качестве судей.Онидолжнызнатьправиласоревнований,обязанностисудей,работусекретариата,атакжеправилаоценкиупражнений,выполненныхспортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являтьсяприсвоениеспортсменам-разрядникам«юныйспортивныйсудья»(обучающиеся14-16лет),«спортивныйсудьятретьейкатегории»(обучающиеся,достигшие возраста16лет).

Судейскаякатегорияприсваиваетсяпослепрохождениясудейскогосеминара и сдачи экзамена.Примерный объем занятий по инструкторской исудейскойпрактикеуказан втаблице9.

Таблица9

# Примерныйобъемзанятийпо инструкторскойисудейской

**практике**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Годобучения** | **Минимум знаний и уменийобучаемых** | **Формыпроведения** | **Кол-вочасов** |
| **Тренировочныйэтап** | Первый | Овладениетерминологиейикомандным языком для построениягруппы, отдачи рапорта,проведениестроевыхипорядковых  упражнений, терминами по | Беседы, семинары,практическиезанятия. | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | изучению элементов легкой  атлетики. Выполнениеобязанностейтренераназанятиях. |  |  |
| Второй | Способность наблюдать завыполнениемупражненийдругимиобучающимисяинаходитьошибкивтехникевыполненияотдельныхэлементов. Умение составитьконспекттренировочногозанятия,провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе.Судейство: характеристикасудейства в беге, прыжках,метаниях. Основные обязанности  судей. | Беседы, семинары,практические  занятия. | 2 |
| Третий | Привлечение в качестве помощникатренера-преподавателя припроведении разминки, разучиваниеразличныхупражнений,контроляза техникой выполнения отдельныхэлементовиупражнений.  Судейство: знать основные правиласудействасоревнованийвбеге,прыжках,метаниях.Судейская  документация. | Беседы, семинары,практические  занятия. | 8 |
| Четвертыйипятый | Умениеподбиратьосновныеупражнениядляразминкиисамостоятельноееепроведениепозаданию тренера. Умение грамотнодемонстрировать техникувыполнения отдельных элементов иупражнений, замечать и исправлятьошибкиприихвыполнениидругимиобучающимися.Помогатьтренеру-преподавателю припроведениизанятийвмладшихвозрастныхгруппах.  Судейство: знать основные правиласоревнований,непосредственновыполнятьотдельныесудейскиеобязанности, обязанности секретаряи хронометриста. | Самостоятельноеизучениелитературы.  Самостоятельныеипрактические  занятия. | 12 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапсовершенствованияспортивногомастерства,высшегоспортивногомастерства** | Весьпериод | Регулярное привлечение в качествепомощников тренера дляпроведения занятий и соревнованийнаэтапеначальнойподготовкииучебно-тренировочном этапе.Умениесамостоятельнопроводитьразминку,обучениеосновнымтехническимэлементам.Умениесоставлятьконспектыупражненийдляпроведениятренировочныхзаданий, подбирать упражнения длясовершенствованиятехникибега,грамотно вести записивыполненных тренировочныхнагрузок.  Судейство:знатьправиласоревнований,привлекатьдляпроведения занятий и соревнованийв младших возрастных группах СШксистематическомусудействусоревнованийпобегу,прыжкамиметаниямвгородскихиобластных  соревнованиях. |  | 12 |

# Планы медицинских, медико-биологических мероприятий иприменениявосстановительных средств

Медицинскоеобеспечениеспортивнойподготовкинаправленонасохранениеиукреплениездоровья,обеспечениеспортивногодолголетияобучающихся, и осуществляется в соответствии с приказом МинистерстваздравоохраненияРФот23октября2020г.N1144н«ОбутвержденииПорядкаорганизацииоказаниямедицинскойпомощилицам,занимающимсяфизическойкультуройиспортом(втомчислеприподготовкеипроведениифизкультурныхмероприятийиспортивныхмероприятий),включаяпорядокмедицинскогоосмотралиц,желающихпройтиспортивнуюподготовку,заниматьсяфизическойкультуройиспортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)Всероссийскогофизкультурно-спортивногокомплекса"Готовктрудуиобороне(ГТО)", которыйпредусматривает:

* + - медицинскоеобследование(1развгоддлягруппНП);
    - углубленноемедицинскоеобследованиедляобучающихся,проходящих спортивнуюподготовку:

натренировочномэтапе–1 развгод,

наэтапесовершенствованияспортивногомастерстваивысшегоспортивного мастерства – 2разавгод;

* + - наблюдениявпроцессетренировочныхзанятий;
    - санитарно-гигиеническийконтрользарежимомдня,местамитренировоки соревнований,одеждойиобувью;
    - контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врачапо состояниюздоровья,режиму тренировок иотдыха.

Медико-биологическоеобеспечениенаправленонаповышениефизической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочнымнагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных иреабилитационныхмероприятий.

Дляповышенияэффективностивосстановительныхмероприятийнеобходимокомплексноеприменениеразличныхвосстановительныхсредств. При этом принцип комплексности применения восстановительныхсредствдолженвсегдаосуществлятьсявовсехзвеньяхтренировочногопроцесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочногодня.

Всовременнойсистемевосстановленияобучающихсяприменяютсяпедагогические,гигиенические,медико-биологическиеипсихологическиесредства.

Педагогическиесредствавосстановления являютсяосновнымиипредусматриваютследующие:

рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапаподготовки;условийтренировокисоревнований;полаивозрастаспортсменов; особенностей учебной и тренировочной деятельности; бытовыхиэкологическихусловий и т.п.;

оптимальная организация и программирование тренировок в макро-,мезо-имикроциклах,обеспечивающиерациональноесоотношениеразличных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и ихдинамическоеразвитие;

правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальныхсредствподготовки;

рациональноесочетаниетренировочныхисоревновательныхнагрузокснеобходимымивосстановительнымицикламипосленапряженныхтренировоки соревнований;

оптимальноесоотношениевтренировочномпроцессеразличныхмикроциклов:втягивающий,развивающий,ударный,поддерживающий,восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов итренировок;

систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтрользафункциональнымсостоянием,переносимостьютренировочныхисоревновательныхнагрузокинеобходимаякоррекциятренировочногопроцессаспортсменовс учетом этихданных.

Важнымпедагогическимсредствомдлястимуляциивосстановительныхпроцессовявляетсяправильноепостроениетренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основныеположения:

* + - выполнениеполноценнойразминкипередтренировкой,чтообеспечивает не только быструю врабатываемость и настройку организма напредстоящуюработу,носоздаетусловиядляоптимальногоразвития

физиологическихипсихическихпроцессов.Аэтовсвоюочередь,способствуетболееэффективномувосстановлениюорганизмавпроцессеработы,атакжемеждуотдельнымисериямиупражненийвовремятренировки;

* + - выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах междутренировочныминагрузкамиводномзанятии;использованиепассивногоотдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений врасслаблениивинтервалахмеждутренировочныминагрузкамиипослезанятий;
    - применение упражнений и специальных психологических средств сцелью создания положительного эмоционального фона для последующеговыполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, чтообеспечиваетиболее активноевосстановление;
    - выполнениеиндивидуальноподобранныхупражненийдлязаключительнойчаститренировки(заминка).Постепенныйвыходиззначительных нагрузок – эффективное средство для активного развертываниявосстановительных процессов после тренировки. Приэтомрекомендуетсякомплексспециальныхупражнений;
    - обязательноеприменениепослетренировкиразличныхвосстановительных мероприятий.

**Гигиеническиесредствавосстановления** включаютосновныеидополнительные.Основныегигиеническиесредства:рациональныйсуточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание;оптимальныеэкологическиеусловияприпроведениитренировок;психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяютсяввиде комплексов,которые могутвключать:

* + - * гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ,контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойныеванны,восстановительноеплавание;
      * различныевидыспортивногомассажа-общийвосстановительныймассаж,гидромассаж,самомассаж,предварительныйразминочный массаж;
      * различные методики приема банных процедур – баня с парением,кратковременнаябаня,банясконтрастнымиводнымипроцедурами.

Вместесэтиммогутприменятьсяискусственныеисточникиультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимнийпериодгода,атакжеприменениеисточниковионизированноговоздуха.Применение этих восстановительных средств проводится по специальнымметодикам.

**Медико-биологическиесредствавосстановления** включаетвсебяследующее основные группы: фармакологические средства восстановления,кислородотерапию,теплотерапию,электропроцедурыидругие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом поспортивноймедицинеиприменятьсятолькоподконтролемврачебногоперсонала.

# Фармакологическиесредстваимеютследующиегруппы:

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышеннойбиологическойценности(ППБЦ),витаминныекомплексы,витаминно-минеральныекомплексы.
2. Препаратыпластическогодействия.
3. Препаратыэнергетическогодействия.
4. Адаптогенырастительногоиживотногопроисхожденияииммуномодуляторы.
5. Препараты,влияющиенаэнергетикумозговыхклеток.
6. Стимуляторыкроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночныепротекторы.

**Кислородотерапия** применяетсявследующихвидах:кислородныекоктейли,гипербарическая оксигенация.

**Тепловые процедуры** широко применяются для быстрейшего снятиялокальногоутомлениямышци,особенновслучаяхихзначительногоперенапряжения.

**Электропроцедуры**(синусоидальные–модулированныетоки,электросон,токивысокойчастоты,электростимуляция)широкоприменяютсядлястимулированиявосстановительныхпроцессовуобучающихся.

**Психологическиесредствавосстановления** позволяютснизитьуровеньнервно-психическойнапряженностииустранитьуобучающихсясостояниепсихическойугнетенности,купироватьпсихоэмоциональныестрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этомширокоприменяютсяпсихолого-педагогическиесредства,основанныенавоздействиисловом:убеждение,внушение,деактуализация,формирование

«внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместесэтимширокоприменяютсякомплексныеметодырелаксацииимобилизациивформеаутогенной,психомышечной,психорегулирующей,психофизической,идеомоторнойи ментальнойтренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышенияспортивнойработоспособностивподготовкеспортсменовзависитотследующих основныхфакторов:

* педагогическихзадачнаданномэтапеподготовки;
* пола,возраста,спортивногостажа,функциональногосостоянияспортсменов;
* направленности, объема и интенсивности тренировочныхнагрузок;
* состояния эмоциональной сферы и психического утомленияспортсменов;
* особенности развертывания процессов утомления ивосстановленияуспортсменов;
* условийдлятренировок;
* особенностейпитания;
* климатическихфакторовиэкологическойобстановки.

Необходимовесьмаосторожноикрайнеиндивидуальноприменятьвосстановительныесредствав периоддостиженияспортивнойформы,таккакэтотпериодхарактеризуетсяоченьтонкойкоординациейпсихофизическихфункций.Вэтотпериодследуетприменятьтолькоадекватныеипроверенныевподготовкеспортсменоввосстановительныесредства.

Дляоценкиэффективностипримененияразработанныхкомплексоввосстановительныхсредствследуетпостоянноприменятьоперативныйпедагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и принеобходимостивноситьсоответствующиекоррективывкомплексывосстановительных средств.

Длявосстановленияработоспособностиобучающихсянеобходимоиспользоватьширокийкругсредствиметодов(гигиенических,психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации ииндивидуальных особенностейобучающегося.

***На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (до 2-хлетподготовки)***восстановлениеработоспособностипроисходит,главнымобразом,естественнымпутем:чередованиемтренировочныхднейиднейотдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочныхнагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствамследуетотнести:душ,теплыеванны,водныепроцедурызакаливающегохарактера,прогулкина свежем воздухе.

***На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (свыше2-хлетподготовки)***основнымисредствамивосстановленияявляетсярациональноепостроениетренировкиисоответствиеееобъемаиинтенсивностифункциональномусостояниюорганизмаспортсмена;необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельномтренировочномзанятии,таки наэтапахгодичногоцикла.Гигиеническиесредствавосстановленияиспользуютсятеже,чтоидлятренировочногоэтапа(этапаспортивнойспециализации)1-го и2-го годовподготовки.

Изпсихологическихсредств,обеспечивающихустойчивостьпсихическогосостоянияспортсменовприподготовкеиучастиивсоревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательныеупражнения,отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация,физиотерапия,гидротерапия,всевидымассажа,русскаяпарнаябаняисауна.

***На этапесовершенствования спортивного мастерстваи высшегоспортивногомастерства***сростомобъемаспециальнойфизическойподготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое навосстановлениеорганизмаспортсменов.Дополнительнымисредствамимогут

бытьпереключениясодноговидаспортивнойдеятельностинадругой,чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменениепродолжительностипериодовотдыхаитренировочных нагрузок.

На данныхэтапахподготовкинеобходимокомплексное применениевсехсредстввосстановления(гигиенические,психологические,медико-биологические).Приэтомследуетучитыватьнекоторыеобщиезакономерностиивлияниеэтихсредствнаорганизмспортсмена.

Постоянноеприменениеодногоитогожесредствауменьшаетвосстановительныйэффект,таккакорганизмадаптируетсяксредствамлокального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парнаябаня,саунавсочетаниисводными процедурами,общийручноймассаж,плаваниеит.д.)адаптацияпроисходитпостепенно.Вэтойсвязииспользование комплекса, а не отдельных восстановительных средств даетбольшийэффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, чтовначаленадоприменятьсредстваобщего воздействия,азатем – локального.

Комплексноеиспользованиеразнообразныхвосстановительныхсредстввполномобъеменеобходимопослевысокихтренировочныхнагрузоки всоревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимоуделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательныхнагрузокспортсменами.Дляэтойцелимогутслужитьсубъективныеощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота иглубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения идр.).

# 3.СИСТЕМАКОНТРОЛЯ

* 1. **ТребованиякрезультатампрохожденияПрограммы**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивнойподготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования крезультатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивныхсоревнованиях:

Наэтапеначальнойподготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;повыситьуровеньфизическойподготовленности;

овладетьосновамитехникивидаспорта"конькобежныйспорт";получитьобщиезнанияоб антидопинговыхправилах;

соблюдатьантидопинговыеправила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях; ежегодновыполнятьконтрольно-переводныенормативы (испытания)по видам

спортивнойподготовки;

получить уровень спортивной квалификации(спортивный

разряд), необходимыйдлязачисленияи перевода на учебно-тренировочнойэтап(этапспортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):повышатьуровеньфизической,технической,тактической,

теоретическойипсихологическойподготовленности;

изучитьправилабезопасностипризанятияхвидомспорта"легкаяатлетика"иуспешноприменятьихвходепроведенияучебно-тренировочных занятийиучастиявспортивных соревнованиях;

соблюдатьрежимучебно-тренировочныхзанятий;

изучитьосновныеметодысаморегуляцииисамоконтроля;

овладетьобщими теоретическими знаниями о [правилах](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=337257&date=31.01.2023) вида спорта"легкаяатлетика";

изучитьантидопинговыеправила;

соблюдатьантидопинговыеправилаинеиметьихнарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)по видамспортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не нижеуровняспортивныхсоревнованиймуниципальногообразованиянапервом,второмитретьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не нижеуровняспортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная счетвертогогода;

получитьуровеньспортивнойквалификации(спортивныйразряд),необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствованияспортивногомастерства.

Наэтапесовершенствованияспортивногомастерства:

повышатьуровеньфизической,технической,тактической,теоретическойипсихологической подготовленности;

соблюдатьрежимучебно-тренировочныхзанятий(включаясамостоятельнуюподготовку),спортивныхмероприятий,восстановленияипитания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;овладетьтеоретическимизнаниямио[правилах](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=337257&date=31.01.2023)видаспорта"легкая

атлетика";

выполнить план индивидуальной подготовки;закрепитьиуглубитьзнанияантидопинговыхправил;

соблюдатьантидопинговыеправилаинеиметьихнарушений;

ежегодновыполнятьконтрольно-переводныенормативы(испытания)по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальныхспортивных соревнованиях;

показыватьрезультаты,соответствующиеприсвоениюспортивногоразряда"кандидат вмастера спорта"не режеодногоразав двагода;

приниматьучастиевофициальныхспортивныхсоревнованияхненижеуровнямежрегиональных спортивныхсоревнований;

получить уровень спортивной квалификации(спортивное звание),необходимый для зачисления и перевода на этап высшего

спортивногомастерства.

Наэтапевысшегоспортивногомастерства:

совершенствоватьуровеньобщейфизическойиспециальнойфизической,технической,тактической,теоретическойипсихологическойподготовленности;

соблюдатьрежимучебно-тренировочныхзанятий(включаясамостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления ипитания;

выполнитьпланиндивидуальнойподготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений такихправил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не нижеуровнявсероссийских спортивныхсоревнований;

показыватьрезультаты,соответствующиеприсвоениюспортивногозвания"мастерспортаРоссии"иливыполнитьнормыитребования,необходимыедляприсвоенияспортивногозвания"мастерспортаРоссиимеждународного класса"не режеодногоразавдвагода;

достичьрезультатовуровня спортивной сборной команды субъектаРоссийскойФедерациии (или) спортивной сборной команды РоссийскойФедерации;

демонстрировать высокие спортивныерезультатывмежрегиональных,всероссийскихимеждународныхофициальныхспортивных соревнованиях.

# ОценкарезультатовосвоенияПрограммы

Оценка результатовосвоенияПрограммысопровождаетсяпромежуточной и итоговой аттестацией обучающихся,проводимой ОСШ,на основе разработанныхкомплексовконтрольныхупражнений,перечнятестов и (или)вопросовпо видам подготовки, не связанным с физическиминагрузками(далее–тесты),атакжесучетомрезультатовучастияобучающегосявспортивныхсоревнованияхидостиженияимсоответствующегоуровняспортивнойквалификации.

Требования к результатам освоения Программы на этапах спортивнойподготовкипредставлены втаблице 10.

Таблица10

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивнойподготовки** | **Периодподготовки** | **Контрольно-переводныенормативы** | **Уровеньспортивнойквалификации(спортивныеразряды,**  **звания)** | **Срокреализацииэтаповспортивной**  **подготовки(срокобучения** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **на этапахспортивнойподготовки)** |
| Этап начальнойподготовки | догода | Выполнениенормативов  поОФП | - | дотрехлет |
| свышегода |
| Тренировочный этап(этап спортивнойспециализации) | дотрехлет | выполнениеконтрольно-переводныхнормативов  поОФПиСФП | 3юношеский,  2юношеский,  1 юношескийразряды | до пятилет |
| свыше трехлет | 3спортивный,  2спортивный,  1 спортивныйразряды |
| Этапсовершенствованияспортивного  мастерства | весьпериод | разряд КМС(подтверждениенережеодного  разавдвагода) | неограничивается |
| Этапвысшегоспортивногомастерства | весьпериод | звание МС(подтверждениенережеодного  разавдвагода) | неограничивается |

ПорядокпроведенияпромежуточнойиитоговойаттестацииобучающихсяопределяетсялокальныминормативнымиактамиОСШ.

# Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видамспортивнойподготовкииуровеньспортивнойквалификации

**обучающихсяпогодамиэтапамспортивнойподготовки**

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивнойподготовки,сучетомособенностейвидаспорта"легкаяатлетика"иегоспортивныхдисциплинопределяютсялокальнымактомОСШ.

Длязачислениялиц,поступающихвОСШнаэтапначальнойподготовки,необходимоналичиемедицинскогозаключенияодопускектренировочным занятиям и соревнованиям по лёгкой атлетике и выполнениеконтрольных нормативов ОФП и СФП для зачисления в группы на этапеначальнойподготовки.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода наэтапначальнойподготовкипредставлены втаблице11.

Таблица11

# Нормативы общей физической подготовки для зачисления иперевода на этапначальнойподготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив до годаобучения | Норматив свыше годаобучения |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1.1. | Челночныйбег3 x10м | с | неболее | | неболее | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук вупорележа на полу | количествораз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.3. | Прыжок в длину с местатолчком двумяногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 1.4. | Прыжки через скакалку втечение 30 с | количествораз | не менее | | не менее | |
| 25 | 30 | 30 | 35 |
| 1.5. | Метание мяча весом150 г | м | не менее | | не менее | |
| 24 | 13 | 22 | 15 |
| 1.6. | Наклон вперед из положениястоянагимнастическойскамье  (от уровняскамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.7. | Бег (кросс) на 2 км (бег попересеченнойместности) | мин,с | безучета времени | | неболее | |
| 16.00 | 17.30 |

Нормативы общей физическойи специальной физической подготовкидля зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивнойспециализации) представлены втаблице 12.

Таблица12

# Нормативы общей физической и специальной физическойподготовкидлязачисленияипереводанаучебно-тренировочныйэтап

**(этапспортивнойспециализации)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1.Дляспортивнойдисциплиныбегнакороткиедистанции | | | | |
| 1.1. | Бег на60 м | с | неболее | |
| 9,3 | 10,3 |
| 1.2. | Бег на150м | с | неболее | |
| 25,5 | 27,8 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами | см | не менее | |
| 190 | 180 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.Дляспортивныхдисциплинбегнасредниеидлинныедистанции,спортивнаяходьба | | | | |
| 2.1. | Бег на60 м | с | неболее | |
| 9,5 | 10,6 |
| 2.2. | Бег на500м | мин,с | неболее | |
| 1.44 | 2.01 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами | см | не менее | |
| 170 | 160 |
| 3.Дляспортивнойдисциплиныпрыжки | | | | |
| 3.1. | Бег на60 м | с | неболее | |
| 9,3 | 10,5 |
| 3.2. | Тройнойпрыжок вдлинусместа | м, см | не менее | |
| 5.40 | 5.10 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами | см | не менее | |
| 190 | 180 |
| 4.Дляспортивнойдисциплиныметания | | | | |
| 4.1. | Бег на60 м | с | неболее | |
| 9,6 | 10,6 |
| 4.2. | Бросокнабивногомяча3кгснизу-вперед | м | не менее | |
| 10 | 8 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами | см | не менее | |
| 180 | 170 |
| 5.Дляспортивнойдисциплинымногоборье | | | | |
| 5.1. | Бег на60 м | с | неболее | |
| 9,5 | 10,5 |
| 5.2. | Тройнойпрыжок вдлинусместа | м, см | не менее | |
| 5.30 | 5.00 |
| 5.3. | Бросокнабивногомяча3кгснизу-вперед | м | не менее | |
| 9 | 7 |
| 5.4. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами | см | не менее | |
| 180 | 170 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовкидлязачисленияипереводанаэтапсовершенствованияспортивногомастерствапредставлены втаблице 13.

Таблица13

# Нормативы общей физической и специальной физическойподготовкидлязачисленияипереводанаэтапсовершенствования

**спортивногомастерства**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1.Дляспортивнойдисциплиныбегнакороткиедистанции | | | | |
| 1.1. | Бегна60м | с | неболее | |
| 7,3 | 8,2 |
| 1.2. | Бегна300м | с | неболее | |
| 38.5 | 43.5 |
| 1.3. | Десятернойпрыжоквдлинусместа | м | неменее | |
| 25 | 23 |
| 1.4. | Прыжоквдлинусместатолчкомдвумяногами | см | неменее | |
| 260 | 230 |
| 2.Дляспортивнойдисциплиныбегнасредниеидлинныедистанции | | | | |
| 2.1. | Бегна60м | с | неболее | |
| 8 | 9 |
| 2.2. | Бегна2000м | мин,с | неболее | |
| 6.00 | 7.10 |
| 2.3. | Прыжоквдлинусместатолчкомдвумяногами | см | неменее | |
| 240 | 200 |
| 3.Дляспортивнойдисциплиныспортивнаяходьба | | | | |
| 3.1. | Бегна60м | с | неболее | |
| 8,4 | 9,2 |
| 3.2. | Бегна5000м | мин,с | неболее | |
| 17.30 | - |
| 3.3. | Бегна3000м | мин,с | неболее | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | - | 12.00 |
| 3.4. | Прыжоквдлинусместатолчкомдвумяногами | см | неменее | |
| 230 | 190 |
| 4.Дляспортивнойдисциплиныпрыжки | | | | |
| 4.1. | Бегна60м | с | неболее | |
| 7,4 | 8,4 |
| 4.2. | Прыжоквдлинусместатолчкомдвумяногами | см | неменее | |
| 250 | 220 |
| 4.3. | Полуприседсоштангойвесомнеменее80кг | количествораз | неменее | |
| 1 | - |
| 4.4. | Полуприседсоштангойвесомнеменее40кг | количествораз | неменее | |
| - | 1 |
| 5.Дляспортивнойдисциплиныметания | | | | |
| 5.1. | Бегна60м | с | неболее | |
| 7,6 | 8,7 |
| 5.2. | Прыжоквдлинусместатолчкомдвумяногами | см | неменее | |
| 260 | 220 |
| 5.3. | Рывокштангивесомнеменее70кг | количествораз | неменее | |
| 1 | - |
| 5.4. | Рывокштангивесомнеменее35кг | количествораз | неменее | |
| - | 1 |
| 6.Дляспортивнойдисциплинымногоборье | | | | |
| 6.1. | Бегна60м | с | неболее | |
| 7,7 | 8,8 |
| 6.2. | Тройнойпрыжоквдлинусместа | м,см | неменее | |
| 7.60 | 7.00 |
| 6.3. | Прыжоквдлинусместатолчкомдвумяногами | см | неменее | |
| 250 | 210 |
| 6.4. | Жимштангилежавесомнеменее70кг | количествораз | неменее | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 1 | - |
| 6.5. | Жимштангилежавесомнеменее25кг | количествораз | неменее | |
| - | 1 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовкидлязачисленияипереводанаэтапсовершенствованияспортивногомастерствапредставлены втаблице 14.

Таблица14

# Нормативы общей физической и специальной физическойподготовкидлязачисленияипереводанаэтапвысшегоспортивного

**мастерства**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив | |
| мужчины | женщины |
| 1.Дляспортивнойдисциплиныбегнакороткиедистанции | | | | |
| 1.1. | Бег на60 м | с | неболее | |
| 7,1 | 7,9 |
| 1.2. | Бег на300м | с | неболее | |
| 37.00 | 41.00 |
| 1.3. | Прыжок вдлинус места толчком двумяногами | см | не менее | |
| 280 | 250 |
| 1.4. | Десятернойпрыжок вдлину сместа | м | не менее | |
| 27 | 25 |
| 2.Дляспортивнойдисциплиныбегнасредниеидлинныедистанции | | | | |
| 2.1. | Бег на60 м | с | неболее | |
| 7,6 | 8,7 |
| 2.2. | Бег на2000м | мин,с | неболее | |
| 5.45 | 6.40 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, сприземлениемна обе ноги | см | не менее | |
| 250 | 240 |
| 3.Дляспортивнойдисциплиныспортивнаяходьба | | | | |
| 3.1. | Бег на60 м | с | неболее | |
| 8,2 | 8,9 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2. | Бег на5000м | мин | неболее | |
| 17.00 | - |
| 3.3. | Бег на3000м | мин,с | неболее | |
| - | 11.30 |
| 3.4. | Прыжок вдлинус места толчком двумяногами | см | не менее | |
| 240 | |
| 4.Дляспортивнойдисциплиныпрыжки | | | | |
| 4.1. | Бег на60 м | с | неболее | |
| 7,3 | 8 |
| 4.2. | Прыжок вдлинус места толчком двумяногами | см | не менее | |
| 260 | 240 |
| 4.3. | Полуприседсо штангой весомнеменее 100кг | количествораз | не менее | |
| 1 | - |
| 4.4. | Полуприседсо штангой весом не менее 50кг | количествораз | не менее | |
| - | 1 |
| 5.Дляспортивнойдисциплиныметания | | | | |
| 5.1. | Бег на60 м | с | неболее | |
| 7,4 | 8,3 |
| 5.2. | Прыжок вдлинус местатолчком двумяногами | см | не менее | |
| 280 | 250 |
| 5.3. | Рывокштангивесом неменее 80кг | количествораз | не менее | |
| 1 | - |
| 5.4. | Рывокштангивесом неменее 40кг | количествораз | не менее | |
| - | 1 |
| 6.Дляспортивнойдисциплинымногоборье | | | | |
| 6.1. | Бег на60 м | с | неболее | |
| 7,5 | 8,4 |
| 6.2. | Прыжок вдлинус места толчком двумяногами | см | не менее | |
| 270 | 240 |
| 6.3. | Тройнойпрыжок вдлинусместа | м, см | не менее | |
| 7,75 | 7,30 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6.4. | Жимштанги лежавесомне менее 80 кг | количествораз | не менее | |
| 1 | - |
| 6.5. | Жимштанги лежавесомне менее 30 кг | количествораз | не менее | |
| - | 1 |

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результатыпрохожденияспортивнойподготовкинесоответствуюттребованиям,установленнымдополнительнымиобразовательнымипрограммамиспортивнойподготовки,обучающийсяотчисляетсянаданномэтапеспортивнойподготовки.Позаявлениюобучающегосяилиодногоизродителей (законных представителей) несовершеннолетнегообучающегосяОСШосуществляетпереводтакогообучающегосянасоответствующую дополнительную общеразвивающую программу в областифизическойкультуры и спорта (приеереализации).

Общеетребованиедлялиц,проходящихспортивнуюподготовкунакаждомэтапеспортивнойподготовки–прохождениеуглубленногомедицинскогообследования(далее–УМО)одинразвгод(дляобучающихся,проходящихспортивнуюподготовкунаэтапахначальнойподготовкииучебно-тренировочном),дваразавгод(дляобучающихся,проходящихспортивнуюподготовкунаэтапахсовершенствованияспортивногомастерстваивысшегоспортивногомастерства)иполучениемедицинскоезаключенияодопускекпрохождениюспортивнойподготовки.

# Рабочая программа по виду порта легкая атлетика, состоящая изпрограммногоматериаладляучебно-тренировочныхзанятийпо

**каждомуэтапуспортивнойподготовкииучебно-тематическогоплана**

## Этапначальнойподготовки

Планирование, направленность и содержание тренировочного процессапо годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетнейспортивнойподготовкиспортсменов.Наэтапахначальнойподготовкииучебно-тренировочном 1-го, 2-го годов обучения, для всех дисциплин легкойатлетикинеобходимобольшоевниманиеуделятьвсестороннемуфизическомуразвитию.Одноизосновныхусловийдостижениявысокихрезультатов–единствообщейиспециальнойфизическойподготовкиспортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывностиОФПиСФП:ниоднуизнихнельзяисключитьизсодержаниятренировкибезущербадлядостижения высокого спортивного результата.

Наэтапеначальнойподготовкиспециализациялегкоатлетовещенеопределена,поэтомупроцессподготовкиимеетмногоборнуюнаправленность.Наэтапеначальнойподготовкиосновноевниманиеуделяется общефизической подготовке. Тренировка строится в зависимостиотпоставленныхзадач.СуществуетнеобходимостьсоблюденияоптимальногосоотношенияСФПиОФПналюбомэтапеспортивной

подготовки. На начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих летспортивных тренировок долженприближаться к40–50%.

На этапе начальной подготовки решаются следующие основныезадачи:

* укреплениездоровья;
* улучшениефизическогоразвития;
* всестороннеефизическоеразвитие;
* обучениеумениювыполнятьразличныефизическиеупражнения;
* выявлениезадатковиспособностей;
* привитиеинтересакзанятиямполегкойатлетике;
* воспитаниечертхарактера.

Решениюпоставленныхзадачспособствуютиспользованиеразнообразного арсенала средств и методов, методических приемов, форморганизации занятий. Следует широко применять игровой метод, подвижныеиспортивныеигры,круговуютренировку,эстафетыиупражненияизразличных видов спорта. Не должны проводиться тренировочные занятия созначительными физическими и психическими нагрузками, предполагающиеприменениеоднообразного,монотонногопрактическогоитеоретическогоматериала. Физическое воспитание на этапе начальной подготовки требуетособоговнимания,таккакнаэтомэтапезакладываетсяосноваобщейработоспособности,здоровья,гармоничногоразвития,надежностиислаженной деятельности всех систем организма, т. е. того, что обеспечивает вдальнейшем достижение высот спортивного мастерства. В начале обученияцелесообразносочетатьпоказсобъяснением.Вдальнейшемобъяснениязанимают все большее место по мере овладения движением и приобретаютхарактеруказаний.Большоевниманиеуделяетсявоспитаниюфизическихкачеств,особенно*скоросто-силовых,гибкости и ловкости.*

На этом этапе важное значение имеет обучение занимающихся техникевыполненияупражнений.Формированиедвигательныхнавыковиуменийсоздаетнеобходимуюосновудлядальнейшегосовершенствованиярациональныхдвижений,совершенствованиядвигательногоанализатора.Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевалиосновами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями.Обучение*технике*выполненияфизическихупражненийдолжнобытьпосильным,способствоватьихфизическомуипсихическомуразвитию,иметьвоспитывающийхарактер.

Большоевниманиедолжнобытьуделеновоспитаниюфизическихкачеств занимающихся, прежде всего *быстроты* движений. Эффективнымисредствамиеевоспитанияявляютсяподвижныеиспортивныеигрыпоупрощеннымправилам,упражнения,формирующиеспособностьквыполнению быстрыхдвижений,бег накороткихотрезкахи дистанциях,эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Основнымметодомвоспитаниябыстротыузанимающихсяявляетсякомплексныйметод,сущностькоторогосостоитвсистематическомиспользовании

подвижныхиспортивныхигр,игровыхупражнений,разнообразныхупражненийскоростногоискоростно-силовогохарактера.Впроцессеразвитиябыстротыупражнениявыполняются,какправило,повторно.Развитиемышечной*силы*узанимающихсяосуществляетсякратковременными силовыми напряжениями динамического и статическогохарактера(например,лазание,перелазание,простые висы).

Основноевниманиедолжнобытьсосредоточенонаукреплениимышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. С этой цельювпрограммузанятийвключаютсяакробатическиупражнения(кувырки,стойки,поворотыидр.)гимнастическиеупражнениянаснарядах(подтягивания, подъемы, махи, качи), всевозможные прыжки и метания, игрыи упражнения на местности. Для этого возраста характерен высокий темпразвития *ловкости* движений. Ловкость успешно воспитывается в процессеновых упражнений при выполнении действий в новой обстановке, на основенеожиданновозникающихновыхдвигательныхситуаций.Широкоиспользуютсяподвижныеиспортивныеигры,требующиевнезапногоизменениядействийвразличныхигровыхситуациях,усложняющиесязадания,требующиепроявлениякоординационныхспособностей,атакжеупражнениясразличнымипредметами.Успортсменовэтойвозрастнойгруппыимеютсяособенноблагоприятныевозможностидлявоспитания*гибкости* (подвижности всуставах).

Следует не только повышать уровень развития активной и пассивнойподвижностивсуставах,ноиукреплятьих.Целесообразноувеличиватьмаксимальнуюамплитудувтехдвижениях,которыеспособствуютэффективному овладению спортивной техникой. Типичными для развитиягибкости являются упражнения «на растягивание», которые характеризуютсяпостепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данномзанятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, какправило,элементарныедвиженияизосновнойивспомогательнойгимнастики, которые избирательно воздействуют на определенные группымышци связок (ног,рук,туловища,шеи).

С успехом используются разнообразные подвижные игры, упражненияс движениями большой амплитуды, упражнения на гибкость в сочетании супражненияминаукреплениесуставов,связокимышц.Впроцессетренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видовлегкой атлетики.

Примерные план-схемы годичного цикла на этапе начальнойподготовки до года и на этапе начальной подготовки свыше года указаны втаблицах 15,16.

Таблица15

## Примерный план-схема годичного цикла на этапе начальной подготовкидо года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Структура | Период | Подготовительный | Соревновательный | Подготовительный | Соревновательный | Переходный | Ит |
| ого |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п  /п | годичногоцикла | Этап | Втягивающий | Первый  базоворазвивающий | | | Зимний  соревновательный | | | Второй  базоворазвивающий | Предсоревновательный | Летнийсоревновательный | | Переходный | | загод |
| месяц | сентябрь | октябрь | | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Основныезадачи  подготовки | | Повышенияуровня  Разносторонней физическойПодготовленности | | | | Повышения уровняСФПи  технической  подготовленности | | Повышенияуровня  физической  ,  функциональной и  технической  подготовленности | | Повышения уровнятехнико-  тактическогомастерства испециальнойвыносливости | | | Поддержание  спортивнойработоспособности | |
| 1 | ОФП | | 16  .5 | 14  .5 | 13 | | 10.  5 | 11 | 12 | 10.5 | 10.  5 | 11.  5 | 13.  5 | 12.5 | 18.5 | 15  4.5 |
| 2 | СФП | |  | 2 | 2 | | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 30 |
| 3 | Техническая  подготовка | | 2 | 2 | 3 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 |  | 35 |
| 4 | Тактическая,психологическая,теоретическая  подготовка | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 0.5 | 0.  5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 10 |
| 5 | Медицинские, медико-биологические,восстановительныемероприятия,тестировани  е иконтроль | |  |  | 0.5 | | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 4.5 |
|  | **ИТОГО:** | | **19**  **.5** | **19**  **.5** | **19.**  **5** | | **19.**  **5** | **19.**  **5** | **19**  **.5** | **19.5** | **19.**  **5** | **19.**  **5** | **19.**  **5** | **19.5** | **19.5** | **23**  **4** |

Таблица16

***Примерный план-схема годичного цикла на этапе начальной подготовкисвышегода***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п  /п | Структурагодичногоцикла | Пер  иод | Подготовительный | | | | | Соревновательный | | | | | Подготов  ительный | | Соревнова  тельный | | Переходный | | | Итогозагод |
| Этап | Втягивающий | | Первый  базоворазвивающий | | | Зимний  соревновательный | | | | | Второй  базоворазвивающий | Предсоревновательный | Летнийсоревновательный | | Переходный | | |
| месяц | сентябрь | | октябрь | | ноябрь | декабрь | | январь | февраль | | март | апрель | май | июнь | июль | | август |
| Основныезадачи  подготовки | | Повышенияуровня  Разностороннейфизической  Подготовленности | | | | | ПовышенияуровняСФПи  технической  подготовленности | | | Повышенияуровня  физической  ,  функциональнойи  технической  подготовленности | | | Повышенияуровня технико-тактического  мастерства испециальнойвыносливости | | | Поддержание  спортивнойработоспособности | | |
| 1 | ОФП | | 22 | 1  8 | | 18 | | 15 | 17 | | 1  6 | 15 | | 16 | 15 | 17 | 17 | 24 | | 21  0 |
| 2 | СФП | |  | 2 | | 2 | | 2 | 3 | | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | | 35 |
| 3 | Техническаяподготовк  а | | 3 | 5 | | 4 | | 5 | 5 | | 5 | 5 | | 4 | 4 | 3 | 4 |  | | 47 |
| 4 | Тактическаяподготовк  а | |  |  | | 1 | | 1 |  | |  |  | |  | 1 | 1 |  |  | | 4 |
| 5 | Психологическаяподготовк  а | |  |  | |  | | 1 |  | |  | 1 | | 1 |  |  |  |  | | 3 |
| 6 | Теоретиче скаяподготовк  а | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | - | | 11 |
| 7 | Участие всоревнова  ниях | |  |  | |  | | 1 |  | |  |  | |  | 1 |  |  |  | | 2 |
| 8 | Тренерская исудейская  практика | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | |  |
|  | **ИТОГО:** | | **26** | **2**  **6** | | **26** | | **26** | **26** | | **2**  **6** | **26** | | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | | **31**  **2** |

# Тренировочныйэтап(этапспортивнойспециализации)

Всистемемноголетнейспортивнойтренировкинатренировочномэтапе(этапеспортивнойспециализации)можновыделитьдвапериода:начальнойспортивнойспециализации(тренировочныегруппыпервогоивторого годов обучения) и углубленной тренировки (тренировочные группытретьего, четвертого и пятого годов обучения), что требует распределенияспортсменовпо специализациям,взависимостиотих способностей:

* бегнакороткиедистанции;
* бегнасредниеидлинныедистанции,
* прыжки;
* метания;
* барьерныйбег;
* многоборье.

Эффективнаясистемаподготовкинаэтапеначальнойспортивнойспециализациивомногомопределяетуспехмноголетнейтренировкинапоследующихэтапах.Соднойстороны,важнонеупуститьвремя,необходимое для достижения высот спортивного мастерства, и использоватьсенситивные периоды возрастного развития организма. С другой стороны,следует избегать чрезмерно узкой форсированной специализации, хотя она идаетвближайшиегодыбыстрыйприрострезультатов,новитогеоказывается малоперспективной, приводит к преждевременной стабилизацииспортивных результатов. Цель тренировки на этом этапе - на основе ранеезаложенногофундаментавсестороннейфизическойподготовленностиприступитьксозданиюбазыспециальнойподготовленности,являющейсязалогомуспеховвизбранномвиде спортавпоследующиегоды.

Основнымизадачамипериоданачальнойспециализацииявляются:

* обеспечениедальнейшейвсестороннейфизическойподготовленностиспортсменов;
* устранение недостатков в уровне их физического развития ифизическойподготовленности;
* овладениерациональнойтехникойгруппы,сходныхпоструктуревидовспорта спредполагаемойспециализацией;
* укреплениездоровьяюныхспортсменов,созданиефункциональнойбазыдля углубленнойспортивной специализации.

Впериоденачальнойспециализациипреимуществоотдаетсявсестороннейфизическойподготовке,котораяорганическисочетаетсясоспециальной базовой подготовкой. При этом общей подготовке отводится80/90%отобщегообъемаупражнений,специальной-15-20%.Поэтомунаряду со средствами ОФП уже в первые годы занятий спортом в программутренировки целесообразно включать комплексы специальных упражнений,направленных на развитие физических качеств, имеющих важное значение визбранномвидеспорта.Специализацияимеет«многоборный»характер.

Подвижные и спортивные игры должны занимать примерно 50% от общеговременизанятий сдетьми.

Наэтомэтапесоздаютсянеобходимыеморфологические,функциональные,психолого-педагогическиепредпосылкидляпериодауглубленнойспортивнойспециализации.Эффективностьспортивногосовершенствованияобусловленарациональнымсочетаниемпроцессововладениятехникойдвиженийиметодикойфизическойподготовкизанимающихся, так как успех спортивной подготовки в значительной мерезависит от оптимального соотношения уровня развития физических качеств истепениформированиядвигательныхнавыковуспортсменов.

Комплекстренировочныхсредств,используемыхдляформированиядвигательныхнавыковиумений,долженобеспечиватьсозданиепрочнойбазы всесторонней физической подготовленности, оптимальную взаимосвязьфизическихкачеств,двигательныхнавыковиумений,чтоспособствуетприобретениюумения управлятьсвоимидвижениями.

В занятияхс подросткамиосновы спортивной техники изучаютсявоблегченныхусловиях.Широкоиспользуютсякомплексыспециальныхподготовительных и подводящих упражнений. В беге на короткие дистанции,прыжкахиметанияхразвитиюфизическихкачествнеобходимоотдаватьпредпочтениепередспортивной техникой.

Эффективнымсредствомовладениятактикойявляетсяучастиевсоревнованиях,различныхпоусловиями составу.

Особоевниманиеуделяетсявоспитанию*скоростныхспособностей*юного спортсмена. С этой целью широко используется бег как одно из самыхестественных движений человека. Применение специальных упражнений вслишком большом объемеприводит кнарушениюоснов техники бега.Взанятияхиспользуютсамыеразличныевариантыбега.Воспитаниескоростныхспособностейюныхспортсменовосуществляетсяпутемиспользованиякомплексногометодатренировки,которыйпредполагаетприменениеподвижныхиспортивныхигр,игровыхупражнений,специальныхподготовительныхупражнений,направленныхнаразвитиедвигательныхкачеств.Свозрастомиростомподготовленностизанимающихся,ведущаярольотводитсяметодуповторноговыполненияупражненийвразличныхеговариантах:методповторноговыполненияскоростно-силовыхупражнений(методдинамическихусилий)безотягощения и с наибольшим отягощением; метод повторного выполненияскоростного упражнения с предельной и околопредельной скоростью; методповторноговыполненияскоростногоупражнениявоблегченныхусловиях

Большоевниманиецелесообразноуделятьвоспитанию*скоростно-силовыхкачеств*юныхспортсменов.Основнымисредствамивоспитанияскоростно-силовых качеств являются прыжки, бег на короткие дистанции,метания,упражненияснебольшимиотягощениями,акробатическиеупражнения. Основными методами воспитания скоростно-силовых качествявляются:методповторноговыполненияскоростно-силовогоупражнениябезотягощения;методповторноговыполненияскоростно-силового

упражнениясотягощениеммалогоисреднеговеса;методупражнения,выполняемогопри смешанном режимеработы мышц.

*Воспитание выносливости*у юных спортсменов– важная составнаячастьих всесторонней физической подготовки. Спортсмены этих возрастныхгрупп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чегоу них повышаются возможности кислородно-транспортной системы, поэтомунаданномэтапецелесообразновыполнятьбольшиеобъемыработысневысокойинтенсивностью.

Юномуспортсменунезависимоотегобудущейспециализациинеобходимосоздатьбазуобщейвыносливости.Эффективнымсредствомвоспитанияобщейвыносливостиподростковявляютсядлительныйбегикроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание,подвижные и спортивные игры. Используется бег в равномерном темпе сневысокойинтенсивностью,продолжительностькоторогопостепенновозрастаетот5-8до30-60минут.Болееподготовленныеспортсменыповышают общую выносливость, применяя бег в равномерном и переменномтемпе еще большей продолжительности. Объемы беговых нагрузок в одномзанятии допустимы для детей 11-12 лет до12 км, для подростков 13-14 лет до18км.

Для воспитания выносливости широко используются тренировочныесредства,дающиевозможностьсущественноповыситьфункциональныевозможностиорганизмаспортсменабезприменениябольшогообъемаработы,максимальноприближеннойпохарактеруксоревновательнойдеятельности.Так,до15-17летразвиватьвыносливостьвразныхвидахцелесообразноразнообразнымисредствами,неакцентируявниманиенакаком-либоодном виде.

Основнымиметодамивоспитания*общейвыносливости*являютсяравномерный,различныевариантыпеременного,игровогоикруговогометодов.Методыдолжныоптимальносочетатьсявразличныхпериодахгодичногоциклатренировки.Круговойметодтренировкицелесообразносочетатьсбегомвразличныхвариантах,особенно,вигровойисоревновательнойформах.Этодаетвозможностьвыполнитьзначительнуюпообъемутренировочнуюнагрузку.Общийобъембегакконцупериоданачальной специализации должен составлять примерно 60% от объема бегавысококвалифицированныхспортсменов,авпериодуглубленнойспециализации– 65-80%.

Значительноеместовзанятияхдолжнобытьотведено*развитиюисовершенствованию ловкости.* С целью воспитания ловкости целесообразноиспользовать всевозможные метания, прыжки, упражнения в равновесии сдополнительными заданиями, подвижные и спортивные игры, упражнения,требующиевысокойкоординациидвижений.Важноезначениеимеет*рациональноенормированиетренировочныхнагрузок*юныхспортсменов.

Существеннаяособенностьдинамикитренировочныхнагрузок-неуклонноевозрастаниеихобъемаиинтенсивностивкаждомгодичномциклетренировки.Динамикарезультатоввысока,чтонесоответствует

величинетренировочныхнагрузок(сравнительноневысокиенагрузкисопровождаютсяболеезначительнымприростомрезультатов,чемнапоследующихэтапах).Этообусловленоповышеннойреактивностьюорганизмавначальныепериодыегоестественногоразвитияиособенноширокимдиапазономпереносатренировочногоэффектавпервойстадииадаптацииктренирующимфакторам.Эффекттренировочныхнагрузоксуммируетсясестественнымипрогрессивнымиизменениямиморфофункциональногохарактера,чтостимулируетсущественныйростспортивныхрезультатов.

На тренировочном этапе 1-го, 2-го годов обучения заметно возрастаетроль соревновательной подготовки юных спортсменов. Именно в процессесоревнованийнаиболееполнореализуютсяпотенциальныевозможностиюногоспортсмена.Регулярноеучастиевсоревнованияхстимулируетфункциональные и морфологические перестройки в организме спортсмена,обусловливаетзначительноеповышениеегообщейподготовленности.Однако при чрезмерно частом участии в соревнованиях такого рода нагрузкимогутстатьпривычнымииневызыватьдолжногоростаспециальнойтренированностиюногоспортсмена.

Примерный план-схема годичного цикла на тренировочном этапе 1, 2 годаобучения указан втаблице17.

Таблица17

## Примерный план-схема годичного цикла на тренировочном этапе 1, 2, 3годовобучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п  /п | Структурагодичногоцикла | Пе  риод | Подготовительный | | | | Соревновательный | | | Подготовительный | | | Соревновательный | | Переходный | | Итогозагод |
| Этап | Втягивающий | | Первый базово-развивающий | | Зимний  соревновательный | | | Второй  базоворазвивающий | | Предсоревновательный | Летний соревнова-тельный | | Переходный | |
| месяц | сентябрь | октябрь | | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | | май | июнь | июль | август |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Основные задачиподготовки | Повышенияуровняразностороннейфизическойподготовленности | | | Повышения уровняСФПи  техническойподготовленности | | Повышения уровняфизической,функциональной итехнической  подготовленности | | Повышения уровнятехнико-тактическогомастерства и  специальнойвыносливости | | | Поддержание спортивнойработоспособности | |  |
| 1 | ОФП | 30 | 22 | 20 | 17 | 17 | 18 | 18 | 18 | 1  2 | 16 | 2  8 | 2  8 | 2  4  4 |
| 2 | СФП | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 8 | 8 |  |  | 8  4 |
| 3 | Техническаяподготов  ка |  | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 1  2 | 10 |  |  | 8  0 |
| 4 | Тактическая  подготовка |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 9 |
| 5 | Психологическаяподготов  ка |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 9 |
| 6 | Теоретическаяподготов  ка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1  0 |
| 7 | Участиев  соревнов  аниях |  |  | 4 | 8 | 4 | 4 | 4 |  | 6 |  |  |  | 3  0 |
| 8 | Тренерская и  судейская  практика |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |
|  | **ИТОГО:** | **37** | **37** | **41** | **44** | **40** | **45** | **45** | **43** | **4**  **3** | **37** | **2**  **8** | **2**  **8** | **4**  **6**  **8** |

***Программный материал для учебно-тренировочных групп 4, 5 годовобучения***(углубленнаятренировка)представленпо**избраннымдисциплинам**легкой атлетики.

*Спринтерскийбег.*Припланированииподготовкиюныхбегуновнакороткие дистанции в тренировочных группах 4,5 годов обучения в годичномцикленеобходимопридерживатьсяследующейпериодизации.Сначаломподготовительногопериодана*общеподготовительномэтапе*должнырешатьсязадачи:

* повышениеуровняразностороннейиспециальнойфизическойподготовленностиспортсменов;
* укреплениеопорно-двигательногоаппарата,сердечнососудистойсистемывосновномсредствамиОФП(кроссовыйбег,подвижныеиспортивныеигры,общеразвивающиегимнастическиеиакробатическиеупражнения,другиедисциплинылегкойатлетики-прыжкивдлинуивысоту,толкание ядра,барьерныйбег).

*В специально-подготовительном этапе определяются*

следующиезадачи:

* дальнейшее повышение уровня специальной физическойработоспособности;
* развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростнойвыносливости.

Впервом*соревновательномпериоде*ставятсятакиезадачи:

* совершенствованиетехникиспринтерскогобега;
* улучшениеспортивногорезультатапрошлогосезонана1-2%;

Длярешенияэтихзадачспортсменучаствуетв5-6соревнованияхпризначительномсниженииобщегообъематренировочных нагрузок.

Во втором *подготовительном периоде* на *общеподготовительномэтапе*основными задачамибудут:

* дальнейшееразвитиесиловыхискоростно-силовыхкачеств,главнымобразомсредствамиОФП;
* развитиеобщейвыносливости.

УвеличиваетсяивозрастаетприменениесредствОФП,возрастаетихинтенсивность.

*Специально-подготовительныйэтап*решаетследующиезадачи:

* совершенствованиетехникиспринтерскогобегаснизкогостарта,
* повышениеуровняскоростных,скоростно-силовыхкачествиуровняспециальнойвыносливости.

Нараннем*соревновательномэтапе*ставятсязадачи:

* совершенствование техники спринтерского бега в условияхсоревнований;
* улучшение спортивного результата прошлого года на своихдистанцияхна 2-3%.

Спортсмен-спринтердолженучаствоватьв4-5соревнованиях.Всерединесоревновательногопериодацелесообразноввестиспециализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается дляповышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки кэтапуосновныхсоревнований сезона.

Назаключительномэтапеосновныхсоревнованийрешаютсяследующиезадачи:

* достижениенаивысшегоуровняспециальнойработоспособности;
* улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлымгодом;
* выполнениенормативныхпоказателейпоОФПиСФП.

*Барьерный бег.*Задачи и преимущественная направленность тренировкибарьеристовнаэтапеуглубленнойспециализации3,4,5годовобучения:

* совершенствованиетехникибарьерногобега,
* воспитаниеспециальныхфизическихкачеств,
* повышениефункциональнойподготовленности,
* увеличениеобъемаиинтенсивностивыполняемыхупражнений,
* накоплениесоревновательногоопыта.

Тренировочный год делится на 2 основных цикла. Это *осенне-зимний* и*весенне-летний.Осенне-зимнийцикл,*хотяиявляетсясамостоятельнойчастьюкруглогодичноготренировочногопроцесса,подчинен*весеннее-летнему.*

Продолжительностьвсехпериодов,этаповицикловзависитотвременипроведенияосновного старта,каквзимнем,таки влетнем цикле.

Совершенствование физических качеств и технических возможностейбарьеристовможетразвиватьсявнесколькихнаправлениях.Однакосодержаниетренировочныхзанятийдолжноосновыватьсянабольшомарсеналеобщихи специальныхупражнений.

Толькопостепеннопереходяотпростогоксложному,увеличиваяобъемиинтенсивностьтренировочнойнагрузки,можнодостичьболеевысокогоуровняподготовки.Большойобъембеговойработы,атакжесовершенствованиеспринтерскойподготовкидолжныпроходитькраснойнитью в планировании круглогодичных тренировочных занятий. При этомоднимизосновныхсредстввподготовкебарьеристабудутбарьерныеупражненияибарьерныйбег.

Планируятренировочнуюнагрузкув*подготовительномпериоде*(16/18недель),надоисходитьизуровняобщейиспециальнойподготовленности барьериста, достигнутого в прошлом сезоне. Рациональноераспределениенагрузкивподготовительномпериодеможетстатьфундаментомуспешных выступленийбарьериставспортивномсезоне.

На*общеподготовительномэтапе*(10недель)осенне-зимнегоподготовительного периода решаютсязадачи:

* повышениефункциональныхвозможностей;
* развитиесилы,выносливости,быстроты;
* совершенствованиетехникипреодолениябарьераиотдельныхееэлементов;

Необходимопостепенноувеличиватькакчислозанятий,такидлительность,объемупражнений.Интенсивностьнагрузкинебольшая.Применяемые средства должны быть достаточно многообразны. На базовомэтапе, с учетом подготовленности, должен быть заложен фундамент общейфизической подготовки, поднять на новую ступень общую выносливость исилу, создать предпосылки для дальнейшего совершенствования основныхкачествбарьерногобега.

Задачами*специально-подготовительногоэтапа*(6-7недель)являются:

* совершенствованиескоростибега,барьернойскоростиитехникипреодолениябарьера;
* дальнейшее совершенствование специальной физической подготовкинабазеразвитияосновныхкачествбарьериста.Принезначительномсокращенииобъемаинтенсивностьувеличивается.Прыжковаяисиловаяработапроводитсясучетомфиксациивремениотрезков,замеровпрыжков.

Продолжительность*зимнегосоревновательногопериода*(5-6недель)зависитоткалендарясоревнований(6недель).Вэтомпериодеставятсязадачидальнейшегоповышенияфункциональныхвозможностейбарьериста,продолжается совершенствование качеств быстроты, силы, гибкости,скоростной и специальной выносливости, овладение ритмом барьерного бега.Основнойзадачейявляетсядостижениемаксимальногорезультатанабарьерной и гладкой дистанции. Не следует специально форсироватьподготовку к соревнованиям. Интенсивность тренировочных занятийпостепенновозрастает.Кромебольшогоколичествабарьерныхупражненийвключается барьерный бег. Пробегаются 2,4,6,8 барьеров с обычнойрасстановкой,свысокогоинизкого старта. Совершенствованиетехникиидет

параллельносповышениемскоростныхвозможностей.

*Переходный период* состоит из одной разгрузочной профилактическойнедели. Прохождение углубленного медицинского осмотра, лечение травм.Прогулкина свежемвоздухе,катаниеналыжах.

*Весенний подготовительный период* (до 25 недель) является переходомотосенне-зимнихквесенне-летнимциклам.Задачамиэтогопериодаявляются:

* дальнейшеесовершенствованиефункциональныхвозможностей;
* развитиекачествбыстроты;
* специальнойвыносливости,силы.

В начале весеннего подготовительного периода*общеподготовительногоэтапа*(4недели)увеличиваетсяобъемтренировочнойнагрузкииснижаетсяинтенсивность,азатемувеличивается

«острота»тренировки.Далеевводитсяконтрользавременемпробеганияотрезков, как на гладкой дистанции, так и с барьерами. Совершенствуетсяритмбарьерногобега.Применяетсябольшойобъембарьерныхупражнений.

Для развития барьерной скорости применяются отрезки 120 м с 10-12барьерами. А на более коротких отрезках сокращается время отдыха междупробежками.

Задачей *специально-подготовительного этапа* (6 недель) дальнейшеесовершенствование техники преодоления препятствий и ритма барьерногобега.Продолжаетсясовершенствованиевсехведущихкачеств.Объемподдерживаетсянатомжеуровне.Интенсивностьработыувеличивается.Пробеганиеотрезков,близкихкосновнойдистанции,спочтисоревновательнойскоростью.Проработаввсе10-12недельвесеннегоподготовительного периода,принятьучастиев2-4соревнованиях.

Летнийсоревновательныйпериодрешаетследующиезадачи:

* дальнейшеесовершенствованиефункциональнойподготовки;
* развитиеосновныхфизическихкачеств;
* совершенствованиетехникибарьерногобеганавсейдистанции.

Вэтотпериодрекомендуетсянедельныйцикл,состоящийиз5тренировочныхднейсдвумя днямиотдыха.Всоревновательную неделюобъемтренировочнойнагрузкисокращаетсяиизменяетсяструктуранедельного цикла: 4 дня тренировок, 1 день отдыха, 1 день разминки и 1 деньсоревнований.

*Прыжки.*Задачиипреимущественнаянаправленностьтренировки:

* совершенствованиетехникилегкоатлетическихпрыжков;
* воспитаниеспециальныхфизическихкачеств;
* повышениефункциональнойподготовленности;
* освоениедопустимыхтренировочныхнагрузок;
* накоплениесоревновательногоопыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основномзавершаетсяформированиевсехфункциональныхсистемподростка,обеспечивающийвысокуюработоспособностьирезистентностьорганизмапоотношениюкнеблагоприятнымфакторам,проявляющимсявпроцессенапряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонновозрастаетзасчетувеличениявремени,отводимогонаспециальныеподготовительныеисоревновательныеупражнения.Впрыжкахдоминирующее место занимают взрывные упражнения, которые в небольшойстепениспособствуютразвитиюскоростно-силовыхкачествикоординации.

На этом этапе спортсмен начинает совершенствовать свои тактическиеспособности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи,возникающиевпроцессе соревнований.

Структурагодовогопланасохраняетсянавсехэтапахмноголетнейподготовкиисвязанассистемойкалендаряспортивныхсоревнованийразныхуровней,сучетомконкретныхусловий,местиопределеннымизаранее сроками их проведения. Она может состоять в связи с утвержденнымкалендарем из нескольких циклов (как правило, до трех), включая в каждомциклеполныйнаборпериодов:подготовительного,соревновательногоипереходного сихмикроэтапами.

*Метания.*Подготовку метателей целесообразно строить исходя из сдвоенногогодичногоцикла,включающегодваподготовительных,двасоревновательныхиодинпереходныйпериоды.Этопозволяетболеединамичнораспределятьвозрастающиеобъемытренировочныхисоревновательныхнагрузок,создаетусловиядляувеличениясоревновательнойподготовкивзимнийпериод.Вначалевтягивающегомикроцикла (4 недели) решается задача постепенного подведения организмазанимающихсяквыполнениюспециальнойтренировочнойработы,увеличениюобъемовнагрузок,особенно силовойнаправленности.

На этапе базовой подготовки (12 недель) обеспечивается повышениефункциональныхвозможностейосновныхсистеморганизма,способствующихдальнейшемуростуобщейиспециальнойфизическойподготовленностисакцентомнаразвитиеспециальныхсиловыхискоростно-силовыхкачеств,координационных способностей.

Важными задачами являются обучение элементам техники метаний изакреплениеотносительноустойчивогодвигательногонавыка,обучениетехнике других видов легкой атлетики. Увеличение объема силовой нагрузкирешаетзадачи:

укреплениемышечныхгруппвсегодвигательногоаппаратаспортсмена,

воспитаниеуменийпроявлятьмышечныеусилиядинамическогоистатическогохарактера,формированияспособностирациональноиспользоватьмышечнуюсилу вразличныхусловиях.

Всёболеезначительноеместоотводитсяспециальнымсиловымупражнениям, избирательно воздействующим на группы мышц, проявлениямнаиболееэффективных усилий визбранном видеметаний.

Входезимнегосоревновательногопериода(6недель)ставятсязадачи:

* передюнымиспортсменами-реализациядостигнутогоуровняспециальной физической и технической подготовленности и приобретениясоревновательногоопыта.
* тренером-выявлениереакцииспортсменовна«сбивающие»факторы,определениепогрешноститехникивусловиях соревнований.

Выявлениеэтихнедостатковпозволитпровестикоррекциютехническойподготовки.

Задачамивтягивающегоэтапавторогоподготовительногопериодаявляются:

восстановлениеорганизмаспортсменапослетренировочныхисоревновательных нагрузок;

достижениеболеевысокогоуровняобщейработоспособности.

Входевторогобазовогоэтапа(10недель)необходимообеспечить:

* увеличение объема средств специальной физической и техническойподготовки, направленной преимущественно на развитие взрывной силы искоростно-силовыхкачеств;
* совершенствованиетехникиметаний;
* приобретениеспортсменамиуменияраспределятьусилияпривыполнениисоревновательногоупражнениявусловияхвозрастающегоуровняспециальнойподготовленности.

Наэтапеподводящихсоревнований(4недели)задачасостоитвустранениимелкихнедостатковвтехникеиформированиистратегиицеленаправленнойподготовкикосновнымсоревнованиямсезона.

Задачамипериодаосновныхсоревнований(9недель)являются:

* избирательное совершенствование ведущих в каждом виде метанийфизическихкачеств,приведениевсоответствиевременныхпараметровиритмасоревновательногоупражнениядостигнутомууровнюфизическойподготовленности;
* сохранениеспортивнойформыиполнаяреализацияуровняспециальнойфизическойи техническойподготовленности.

*Бег на средние и длинные дистанции.*Планирование тренировки бегунов насредниеидлинныедистанцииосуществляетсясучетомследующихметодических положений:

* традиционнойпериодизацииподготовкилегкоатлетов;
* правильногораспределениязадачвгодичномциклеимноголетнемплане;
* соответствия основных средств и методов подготовки задачамтекущего года;
* динамикафизическойифункциональнойподготовленности;
* основных принципов распределения тренировочных исоревновательных нагрузок вгодичномцикле.

Планированиегодичногоциклаподготовкибегуновнаэтапахуглубленнойспециализированнойподготовкиосуществляетсяпо

«сдвоенному»циклу.Каждыйподготовительныйисоревновательныйпериоды разделяются на два этапа: в первом случае – общеподготовительный(базовый)испециальноподготовительный,вовтором–раннийсоревновательныйиосновныхсоревнований.Годичныйциклподготовкизаканчиваетсяпереходным периодом.

При планировании тренировки юных бегунов на средние и длинныедистанциинатренировочномэтапе3-го,4-го,5-гогодовобучения(углубленная специализация) в подготовительном периоде средствами ОФПрешаютсязадачидальнейшегоповышенияуровняразностороннейфизическойифункциональнойподготовленности,укреплениеопорно-двигательногоаппарата.Наэтапезимнихсоревнованийставятсязадачиповышенияуровняспециальнойфизическойработоспособности,развитияскоростныхкачествиспециальнойвыносливости,участияв4-6соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочныхнагрузок.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшегоразвития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовыхкачеств,повышенияуровняфункциональнойподготовленности.Напредсоревновательномэтапеставитсязадачаповышенияуровняработоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.Влетнемсоревновательномпериоде,напервомэтапеставитсязадачаулучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной исмежных дистанциях. На заключительном этапе - достижение наивысшегоуровняспециальнойработоспособностииспортивногорезультатанаосновнойдистанции,атакжевыполненияконтрольно-переводныхнормативов.

Примерный план-схема годичного цикла на тренировочном этапе 4,5годов обучения указан в таблице 18 (спринт), таблице 19 (бег на средние идлинныедистанции),таблице 20(прыжки).

Таблица18

***Примерныйплан-схемагодичногоциклана тренировочномэтапе4,5годовобучения(спринт)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Структурагодичногоцикла | Период | Подгото- | | | Соревно- | | | Подгото- | | Соревнова- | | Пере- | | Итогозагод |
| вительный | | | вательный | | | вительный | | тельный | | ходный | |
| Этап | Втягивающий | Первыйбазово-развивающий | |  | Зимний |  | Второй | Предсоревнова-тельный | Летнийсоревнова-тельный | | Переходный | |
|  | соревновательный |  | базоворазвивающий |
| месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |  |
|  | Основныезадачиподготовки | | Повышенияуровня | | | Повышенияуровня СФП итехническойподготовленности | | Повышенияуровняфизической,функциональной итехническойподготовленности | | Повышенияуровнятехнико-тактическогомастерства испециальной  выносливости | | | Поддержаниеспортивнойработоспособности | |  |
| разностороннейфизической | | |
| подготовленности | | |
| 1 | ОФП | | 2  0 | 1  8 | 1  6 | 7 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 16 | 20 | 12  5 |
| 2 | СФП | | 6 | 1  0 | 1  8 | 18 | 20 | 18 | 18 | 20 | 19 | 10 | 6 | 6 | 16  9 |
| 3 | Техническаяподготовка | | 4 | 1  4 | 1  8 | 20 | 20 | 18 | 18 | 18 | 16 | 8 | 4 | 4 | 16  2 |
| 4 | ТактическаяПсихологическая  Теоретическаяподготовка | | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 2 | 62 |
| 5 | медицинские, медико-биологические,восстановительныемероприятия | | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 31 |
| 7 | Участиевсоревнованиях | | 2 | 2 | 4 | 6 | 4 | 4 | 2 | 4 | 6 | 4 |  |  | 38 |
| 8 | Тренерскаяисудейскаяпрактика | |  | 2 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 3 |  |  | 37 |
| **ИТОГО:** | | | **3**  **8** | **5**  **5** | **6**  **9** | **66** | **63** | **57** | **55** | **59** | **59** | **39** | **30** | **34** | **62**  **4** |

Таблица 19

## Примерный план-схема годичного цикла на тренировочном этапе 4,5годовобучения

***(бегнасредниеидлинныедистанции)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Структура  годичногоцикла | Период | Подгото- | Соревно- | Подгото- | Соревнова- | Пере- | Итого загод |
| вительный | вательный | вительны  й | тельный | ходный |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Этап | Втягивающий | Первыйбазово-развивающий | |  | Зимний |  |  | Второй | Предсоревнова-тельный | Летнийсоревнова-тельный | | Переходный |  | |
|  | соревновательный |  |  | базоворазвивающий |
| месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | | март | апрель | май | июнь | июль | август |  |
|  | Основныезадачиподготовки | | Повышения  уровня | | | Повышенияуровня СФП итехническойподготовленности | | Повышенияуровняфизической,функциональнойитехнической  подготовленности | | | Повышенияуровнятехнико-тактическогомастерстваиспециальной  выносливости | | | Поддержаниеспортивнойработоспособности |  | |
| разносторонней  физической | | |
| подготовленности | | |
| 1 | ОФП | | 26 | 26 | 24 | 20 | 18 | 18 | 20 | | 20 | 20 | 20 | 20 | 2  4 | 25  6 |
| 2 | СФП | | 4 | 4 | 5 | 14 | 14 | 6 | 6 | | 14 | 14 | 5 | 4 | 4 | 94 |
| 3 | Техническаяподготовка | | 7 | 7 | 8 | 12 | 16 | 20 | 18 | | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 12  4 |
| 4 | ТактическаяПсихологическаяТеоретическаяподготовка | | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 2 | 2 | 62 |
| 5 | медицинские,медико-  биологические,  восстановительныемероприятия | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| 7 | Участие всоревнованиях | | 2 | 2 | 4 | 6 | 4 | 4 | 2 | | 4 | 6 | 4 |  |  | 38 |
| 8 | Тренерская исудейская  практика | |  | 2 | 2 | 6 | 2 | 2 | 2 | | 1 | 6 | 2 |  |  | 25 |
| **ИТОГО:** | | | **45** | **49** | **51** | **66** | **62** | **58** | **56** | | **56** | **61** | **46** | **35** | **3**  **9** | **62**  **4** |

Таблица20

## Примерный план-схема годичного цикла на тренировочном этапе 4,5годовобучения

***(прыжки)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п  /п | Структурагодичногоцикл | Период | Подгото- | | Соревно- | Подгото- | | Соревнова- | Пере- | Итогозагод |
| вительный | | вательный | вительн  ый | | тельны  й | ходный |
| Этап | Втягиваю | Первыйбазово-развиваю  щий | Зимний | Второй | Предсоре  внова- | Летнийсоревнова-  тельный | Переходный |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | а |  |  |  | | соревновательный | | | базоворазвивающий |  |  | |  | |  |
| месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |  |
|  | Основныезадачиподготовки | | Повышени  я уровня | | | Повышения уровняСФПи  техническойподготовленности | | Повышения уровняфизической,  функциональнойитехническойподготовленности | | Повышенияуровнятехнико-тактическогомастерстваиспециальнойвыносливос  ти | | | Поддержаниеспортивной  работоспособности | |  |
| разносторонней  физической | | |
| подготовленности | | |
| 1 | ОФП | | 1  6 | 16 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 17 | 16 | 131 |
| 2 | СФП | | 1  0 | 14 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 13 | 10 | 10 | 169 |
| 3 | Техническаяподготовк  а | | 4 | 14 | 18 | 20 | 20 | 18 | 18 | 18 | 16 | 8 | 4 | 4 | 162 |
| 4 | ТактическаяПсихологическая  Теоретиче скаяподготовка | | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 2 | 62 |
| 5 | медицинские,  медико-  биологические,восстановительныемероприятия | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 30 |
| 7 | Участие всоревнова  ниях | | 2 |  | 4 | 6 | 6 | 4 | 2 | 4 | 6 | 4 |  |  | 38 |
| 8 | Тренерская исудейская  практика | |  | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 |  |  | 32 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО:** | **3** | **55** | **59** | **63** | **63** | **59** | **57** | **59** | **59** | **44** | **34** | **33** | **624** |
| **9** |

# Этапсовершенствованияспортивногомастерства

Спортсмены старших спортивных разрядов (КМС) в своей тренировкерешаюттежезадачи,чтоинатренировочномэтапеуглубленнойспециализации,тольконаболеевысоком уровне.

*Спринтерскийбег.*Тренировкавбегенакороткиедистанциихарактеризуетсяболееуглубленнымсовершенствованиемвтехникебега,постепенным повышением объема специальных упражнений, тренировочныхнагрузокиучастиемвбольшемколичествесоревнований.Объемобщейфизическойподготовкипродолжаетповышатьсянарядусоспециальнойподготовкой.

Спринтерамвысокойквалификации,выступающимзимойвответственных соревнованиях, целесообразно годовую тренировку разделятьна два цикла, с тем, чтобы эффективно готовиться к зимним соревнованиям.Тренировка строитсятак, чтобы наиболее высоких результатов достичь влетнихсостязанияхвторогополугодичногоцикла.Соответственноповышается и интенсивность тренировкивовтором цикле;увеличиваетсявремя активного отдыха с использованием всех возможностей для наиболееполного восстановлениясилспринтерапередсостязанием.

Занятия проводятся 6 раз в неделю по схеме: 3 дня занятий + 1 деньотдыха +3дня занятий.

Вподготовительномпериодеоченьважноулучшитьскоростно-силовуюподготовленностьспринтеров,чтобыповыситьспособностьвыполнятьработумаксимальноймощности.Впервомбольшомтренировочномциклеэтазадачарешаетсяпутемпримененияобширногокомплексаупражнений,вкоторый,преждевсего,входятупражнениясоштангой,гирямиимешками,набитымипеском,атакжегимнастическиеупражнения,прыжкииспециальныеподготовительныеупражненияспринтера.

Упражнениясотягощениямипоформеихарактерувыполнениядолжны соответствовать специфике спринта. Полезно регулярно выполнятьподскоки, стоя на двух параллельно расположенных скамейках с гирей 16-32кг.

Спринтеруцелесообразноповторятьмногократноупражнениясотягощениямималогоисреднеговеса,атакжевыполнятьихпочтимаксимальнымипредельнымвесомснезначительнымчисломповторений.

Тренировки в подготовительном периоде должны включать большоеколичестворазнообразныхпрыжковиспециальныхподготовительныхупражнений спринтера. Эти упражнения целесообразно выполнять сериями ипостепеннокконцуподготовительногопериодадовестивремяихпочтинепрерывного выполнения до20-25мин.

Вподготовительномпериодепервого(зимнего)большоготренировочногоцикласпортсменыдолжнывыполнятьбольшийобъемнебольшойинтенсивности.Нагрузкадолжнараспределятьсятак,чтобыпосле 3 недель тренировки сповышающейся нагрузкой следоваланеделязанятийсосниженнойнагрузкой.

В подготовительном периоде второго (летнего) тренировочного циклаобщаяиспециальнаяфизическаяподготовкаосуществляетсяболееинтенсивными упражнениями. С более высокой скоростью выполняется испринтерскийбег.

На весеннем этапе подготовительного периода первого большого цикластавится основная задача: постепенно перейти к соревновательному периодутренировки.Большоевниманиеуделяетсяповышениюскоростииспециальнойвыносливости.

Тренировкавсоревновательномпериодеспециализируетсяещебольше.Проводятсянапряженныеинтенсивныетренировкинесколькоменьшего объема, чем в подготовительном периоде. На протяжении всегосоревновательногопериоданеобходиморегулярнопроводитьскоростно-силовые упражнения, чтобы не снизить уровень и стабильность спортивныхрезультатов.

Наэтапеосновныхсоревнованийспринтеручаствуетвбольшомколичествесоревнований(почтиеженедельно).Всвязисэтимнужновнимательнопланироватьсоревновательныеитренировочныенагрузки,чередуяихсотдыхом.

Втренировочныхзанятияхмеждуответственнымисоревнованиямиследуетповозможностиустранятьтеформыработы,которыетребуютчрезмерногонервногонапряжения.

*Барьерныйбег.*Чтобы показать I разряди выше, барьеристдолжениметьотличную физическую подготовленность. Преимущество имеют атлетыболеевысокогороста,хорошобегающие100м,обладающиегибкойисильной мускулатурой, высокой координацией движений. Для достиженияхорошихрезультатовтребуется 4-5 летупорнойработы.

Основныеданныедляпримерногопланированиякруглогодичногоциклатренировкибарьеристовследующие:

* 1. проведениезагоддо312тренировочныхзанятий;
  2. участиев10иболееосновныхсоревнованиях;
  3. участиев10-14соревнованияхподругимвидамлегкойатлетики.

Восноветренировкибарьеристалежитвсесторонняяфизическаяподготовкаиплановая круглогодичнаяработа.

Барьерист должен быть хорошим бегуном на короткие дистанции и всовершенстве владеть техникой преодоления препятствий, расставленных надистанции. От того, насколько удастся сочетать скорость бега с техникойпреодоления барьеров, и будет зависеть результат. В отличие от тренировкибегуновнакороткиедистанции,тренировкабарьеристазначительноосложняетсяработойнадтехникойпреодоленияпрепятствий.Всвоюочередь,этотребуетбольшоговниманиякразвитиюспециальныхкачеств.

Приосвоениитехникибарьерногобегарекомендуютсямногократныеповторенияэлементовеес целенаправленнымизаданиями.

Впервыемесяцыподготовительногопериодатренировкинужновбольшеймереприменятьспециальныеупражнениябарьериста,спринтерскиеипрыжковыеупражнения,позволяющиезначительноповыситьспециальнуюи общуюфизическуюподготовленность.

Следует чаще выполнять всевозможные перемахи, соскоки и другиеэлементы на гимнастических снарядах, способствующие развитию смелости,необходимойдляовладениятехникойпереходачерезбарьер.Еслипозволяют условия занятий в помещении, то надо упражняться в беге через2-3барьера наукороченныхрасстояниях.

Занятияпроводятсянаместностиивпомещении.Взалепомимоспециальной тренировки в барьерном беге и в других видах легкой атлетикиширокоиспользуютсягимнастическиеупражнения.Упражненияподбираютсятак,чтобыразвитьубарьеристаотстающиекачестваиустранитьнедостаткивтехникебарьерногобега.Этоособенноважно,ибо0,1сек.,выиграннаянакаждом барьереравна1сек.навсейдистанции.

Кконцуподготовительногопериодавпервыхсоревнованияхспортсмендолжендостигнутьхорошихрезультатоввгладкомбегеивпрыжках в длину с разбега. На всех этапах тренировки не следует боятьсявыступатьвсоревнованиях.

Вовторойполовинеосенне-зимнегоэтапатренировкипроходятинтенсивнее и с большей специализацией в избранной дистанции барьерногобега. Для повышения и поддержания общей физической подготовленностиприменяютсяупражнениянагимнастическихснарядах.Используютсяупражнениядлясовершенствованиятехникибарьерногобега,атакжефизическихиволевыхкачеств.Барьеристукрайневажноразвиватьэластичность мышц. Правильное приземление за барьерами и быстрый бегмеждунимисопоройнапереднюючастьстопытребуютотличнойэластичностимышцног,иначебегуннесможетвыдержатьбольшихнагрузоки овладетьсовременной техникойбарьерногобега.

Наосенне-зимнемэтапебарьеристамлучшепроводитьтренировкусовместно с бегунами на короткие дистанции. Основные задачи и средстватренировкибарьеристаиспринтеранаэтомэтапеявляютсяблизкими.Рекомендуется лишь учитывать некоторые особенности применения средствтренировкидля барьеристов.

Дляприобретениянавыковловкости,смелостиирешительностиследуетвсемерноиспользоватьразличныегимнастические(опорные)иакробатические(безопорные) прыжки.

Разделупражненийнагибкостьдолженбытьрасширензасчетупражнений, обеспечивающих максимальную амплитуду разведения ног (каквпереднезаднем,так ивбоковыхнаправлениях).

Упражнениясоштангой,отягощениями,атакжеразличногородамногократные и легкоатлетические прыжки должны обеспечить отличнуюсиловуюподготовкуног барьериста.

Работанадтехникойбегапроводитсябарьеристамиподвумнаправлениям:

1. Совершенствованиетехникигладкогобега(совместнососпринтерами).
2. Применениеспециализированныхупражненийнагибкость,ловкостьикоординациюдвиженийвцеляхподготовкикпоследующейработенепосредственно над техникойпреодолениябарьеров.

Тренировка в весеннем подготовительном этапе завершает в основномподготовкубарьеристаксоревнованиям.Наосновевсестороннейподготовленности,которуюбарьеристполучаетнапервыхдвухэтапахтренировки,ондолженвеснойглавнымобразомприобрестиобщуюискоростную выносливость. Особенно это необходимо бегунам на 200-400 м.Исходяиззадачтренировки,барьеристыдолжнычащетренироватьсясбегунами на короткие дистанции, а специализирующиеся в беге на 200-400 м,крометого,и сбегунами на400-800м.

На занятиях в зале (и тем более на воздухе) больше времени уделяетсягладкому и барьерному бегу. Меньше проводится занятий на снарядах и соштангойбольшоговеса,предпочтениеотдаетсяупражнениямдлясовершенствованияскоростно-силовыхкачеств,повышенияэластичностимышци подвижности всуставах.

Большоезначениеввесеннемподготовительномэтапетренировкиимеюткроссовой бегвпеременном темпе иобщеразвивающие упражненияна свежем воздухе. Кроссовые пробежки лучше всего проводить в лесу. Бег влесу применяется икак средствоактивногоотдыха.

Намягкомлесномгрунтехорошовыполнятьтакжепрыжковыеупражнения для развития силы мышцы ног (доставание ветки на деревьяхголовой и руками, прыгая толчком одной и двух ног, прыжки на одной ноге,тройные и пятерные прыжки и т.п.) и преодолевать различные естественныепрепятствияпрыжкомили«барьерным»шагом.Занятиянаместностидолжнысочетатьсяс тренировкой на стадионе.

Всоревновательномпериоде(нараннемсоревновательномэтапе)барьерист должен близко подойти к своему лучшему результату прошлогогода(особенновбеге на100и110мсбарьерами).

Объемобщеразвивающихупражненийуменьшается,изанятияпроводятсяболееспециализированно,взависимостиотвыбраннойдистанции.

Длясовершенствованиявтехникебарьерногоигладкогобегавосновном применяются те же средства, что и на весеннем этапе тренировки.Однако в это время большее внимание уделяется пробеганию через барьеры,совершенствованию техники на более высокой и максимальной скорости. Тожеотносится и к гладкомубегу.

Дляразвитияспециальнойвыносливостибарьеристаследуетприменять повторный бег через барьеры на той дистанции, на которой бегунготовитсявыступатьвсоревнованиях:повторныйбегсостартачерез8-10

барьеров при тренировке на 110 м и через 3-6 барьеров при тренировке на200-400 м.

В занятиях на дорожке большое место отводится повышению скоростииспециальнойвыносливостивбегенакороткиедистанции,совершенствованиютехникипреодолениябарьеров.Важноследитьзасоотношениемдлинышагов,ритмомитехникойбегамеждубарьерами.Особое внимание уделяется бегу со старта и преодолению первых барьеров, атакжеритмупробегания всейдистанции.

В занятиях следует включать и другие упражнения для поддержаниявысокого уровня развития силы, быстроты, прыгучести, гибкости. Бегунам на200-400мсбарьераминужнопробегатьбольшекороткихотрезковсоскоростью,приближающейся ксоревновательной.

Взанятиявключаетсямногоповторныхпробежекнадистанциисбарьерами(7-10барьеров)воптимальномритме,благодарячемуодновременно повышается уровень скорости и специальной выносливости.Дляэтогопробегают:4-5разпо100 мсбарьерами, 4-5разпо110мсбарьерами, 4-5 раз по 5-6 барьеров для дистанции 200 м и 3-5 раз по 5-6барьеровдлядистанции 400м.

*Прыжки. Прыжки в высоту с разбега.* В подготовительном периоде уже спервых занятий следует совершенствоваться в технике прыжка. С этой цельюнеобходимо применять подводящие упражнения, специальные упражнения,одновременно развивающие силу, быстроту, выносливость, подвижность всуставах,ловкость.

В первые 2-3 месяца начальной тренировки занимающиеся осваиваюттехнику прыжка и бега, добиваются улучшения скорости в нем. Вводятсяпостепенно элементы техники барьерного бега, чтобы развить глазомерныйрасчетшагов,улучшитьловкостьпрыгунаи смелость.

Присовершенствованиинавыкаотталкиваниявтренировочныезанятиянадовключатьразнообразныепрыжковыеупражнения,укрепляющиемышцыисвязкиног,развивающиеспециальнуювыносливость.Особенноценныспециальныепрыжковыеупражнения:прыжкисдоставаниерукойилиголовойвысокихпредметов,различныенапрыгиваниянапредметыилипрыжкичерезрасставленныебарьерыидр.Посредствомэтихупражненийхорошоразвиваютсясилаибыстротатолчка, а также осваиваются маховые движения руками и свободной ногойприотталкивании.

В подготовительном периоде тренировки занятия начинаются с бега вмедленномтемпе(3-5мин.).Затемпереходяткобщеразвивающимупражнениям (для развития силы мышц живота, спины, рук, плечевого поясаи др.), которые одновременно используются и для активного отдыха (15-20мин.), и снова к прыжкам, развивающим главным образом прыгучесть (20мин.).Числоповторенийотзанятиякзанятиюдолжнопостепенновозрастать. После прыжков в течение 20-25 мин. Выполняютсяупражнениясо штангой или с другими отягощениями (диски от штанги, гири, мешки спеском,набивные мячи,гантели,ядра).

Занятия заканчивается бегом в медленном темпе и упражнениями врасслаблении. Иногда проводят двустороннюю игру в баскетбол, волейбол,футболпоупрощеннымправилам(20-30мин).

Вовторойполовинеосенне-зимнегоэтапатренировочныезанятиявключают больше прыжковых упражнений, причем более интенсивных. Так,прыжкичерезпланкувыполняютсябольшессоревновательногоразбега,чащеповышаетсяпреодолеваемаяпланка,отталкиваниявыполняютсясболее быстрого разбега. В это время целесообразно устраивать прикидки вразличныхпрыжках,использоватьконтрольныеупражнения(тесты).Одновременнодобиватьсяулучшенияиобщегофизическогоразвитияпрыгуна.

Навесеннемподготовительномэтапеприпервойвозможноститренировка проводится на местности (в лесу, парке), но чаще на стадионе. Взанятияхнастадионепродолжаетсясовершенствованиетехникипрыжка.Следует чаще выполнять прыжки через планку, добиваясь слаженного ритмадвижения.Быстротадвиженийповышаетсятакжепосредствомбеганакороткиедистанции(старты,ускорения,преодоление барьеров).

Всоревновательномпериоденараннемэтапеосновноевниманиеуделяетсясовершенствованиютехники прыжкачерезпланку.

На этапе основных соревнований прыгун продолжает тренироваться иучаствует в соревновании (целесообразно 2 раза в неделю). В связи с этимчисло тренировочных занятий уменьшается, снижается также в них объем, ноувеличиваетсяинтенсивностьупражнений,чтопозволит повыситьсилуибыстротутолчка впрыжке ввысоту.

*Прыжки в длину с разбега.* В подготовительном периоде в первые 2месяцабольшинствотренировочныхзанятийжелательнопроводитьнаоткрытых площадках. Даже с переходом в закрытое помещение 1-2 занятиятакже полезно проводить на открытой площадке. В этом случае несколькоизменяетсясодержаниезанятий,уменьшаетсяпродолжительность,ноупражнениявыполняютсяболее интенсивно.

Вовторойполовинеосенне-зимнегоэтапатренировочныезанятияносят более специализированный характер. В них включаются многократноповторяемые специальные упражнения и прыжки в длину с разбега разнойдлины.Развнеделюпроводятся прикидкивспринтеипрыжках.

Вспринтерскойподготовкенарядусоспециальнымибеговымиупражнениямивыполняютсяповторныепробежкиснизкогостарта.Еслипомещение позволяет, то повторные пробежки проводятся на 30-40 м, а взанятиях наоткрытыхплощадках–на100-200 м.

Задачаповышенияобщейфизическойподготовленностирешаетсяпочти также, кавпервой половинеосенне-зимнегоэтапа.

На зимнем соревновательном этапе (февраль – первая половина марта)прыгун принимает участие в соревнованиях в прыжках в длину и в беге накороткие дистанции. Тренировочные занятия, в связи с этим специально неперестраиваются, а участие в соревнованиях должно органически входить вплан тренировки.

Занятиянавесеннемэтапеподготовительногопериодапроводятсяпреимущественно на открытых площадках, в лесу, в парке, на стадионе намягком, эластичном грунте. Специально беговые упражнения выполняютсявесьма интенсивно, но в меньшем объеме. В большей мере выполняютсяповторные пробежки на 30-60 и 150-200 м. Кроме беговой подготовки, втренировку включаются специальные прыжковые упражнения и прыжки вдлину.Чтобыувеличитьколичествопрыжковнабольшойскоростидлясовершенствования разбега в сочетании с отталкиванием, а также сильного ибыстрого толчка,применяется разбегпонаклонной дорожке.

Дляповышенияобщейфизическойподготовкипроводятсякроссы,применяютсясиловые ипрыжковые упражнения.

В соревновательном периоде, на этапах ранних соревнований, помимопробежек с ускорением и спринтерского бега на малых и больших отрезках, взанятиявключаетсябег снизкогостартаи бег сходу.

На этапе основных соревнований тренировка продолжается почти также,какнаэтапераннихсоревнований.Ноеслираньшеназанятияхвыполнялось много прыжков в длину с разбега, то теперь характер прыжковменяется.Количествопрыжковнесколькоуменьшается,нозатокаждыйпрыжок выполняется более интенсивно (прыжки с полного разбега, прыжкина результат)

На этапе специальной подготовки прыгун должен совершенствоватьтехническоемастерство,ивособенноститочностьпопаданиянаместотолчка.Вэтотпериодважнуюрольиграетконцентрированное(почтиежедневное) применение в большом объеме специальных упражнений длядальнейшего увеличения силы быстроты применительно к отталкиванию впрыжкевдлину.

Необходимопродолжатьтренировкувмногократныхповторныхразбегахсотталкиванием(длинапрыжкана50-70смменьшеличногорекорда),делая этолегко,свободноиточно.

Кконцуэтапапрыгун должен достичьрезультата неменьшего,чемтот,чтопоказан имвзимнихсоревнованиях.

Летнийсоревновательныйпериодхарактеризуетсяболееспециализированнымитренировочнымизанятиями.Средстваобщейфизическойподготовкивтренировкувключаютсявменьшеймереиприменяютсябольшедляактивногоотдыха.Уменьшаетсяобъемспециальныхупражненийдляразвитияпрыгучестииспринтерскогобега.

*Тройнойпрыжоксразбега.*Вначалеподготовительногопериодавтренировке широко используются упражнения в беге на короткие дистанции,специальныеупражненияимногократновыполняемыепрыжковыеупражнения. Особенно важно применять специальные упражнения (скачки,шагиидр.),которыеподвигательнойструктуресоответствуютотталкиваниювтройном прыжке.

Занятия в первой половине осенне-зимнего подготовительного этапа взначительноймередолжныбытьнаправленынаприобретениеобщейиспециальнойфизическойподготовленности.Нарядусэтимнеобходимо

постоянно уделять внимание совершенствованию техники тройного прыжка.Восенне-зимнемэтапебольшевниманияобращаетсянаспециализированнуюподготовку.Интенсивностьиобъемвыполняемыхпрыжковых упражнений повышаются. В занятия чаще включаются тройнойпрыжок с разбега разной длины и прикидки в спринте и прыжках. Большоевнимание уделяется специальной скоростно-силовой подготовке. Наряду сэтимрешаетсязадачадальнейшегоповышенияуровняфизическойподготовленности.

На весеннем подготовительном этапе при первой возможности надопереноситьзанятиянатравянуюплощадку,аллеипарка,песчаныйберегреки,стадион.Наибольшеевниманиевэтовремяуделяетсяспециализированной подготовке, состоящей в первую очередь из тренировкивспринтерскомбеге,выполненияспециальныхпрыжковыхупражнений,тройногопрыжкаскороткихразбегов,упражненийдляразвитиясилыприменительноктройномупрыжку.Значительноувеличиваетсяпродолжительностькроссов.

Всоревновательномпериодеприпереходенастадион(раннийсоревновательныйэтап)взанятиенеобходимобольшевключатьтройныхпрыжков со среднего и длинного разбега, добиваясь при этом техническогосовершенствавпереходахотскачкакшагуипрыжку,оптимальногосоотношенияихдлиныиритма.Надомногократноповторятьразбеги,добиваясьавтоматизмавточностипопаданиянабрусокиизбегаяглазомерныхпоправок.Наэтомэтапезначительноповышаетсяинтенсивностьвыполненияспециальныхпрыжковыхупражнений.Вэтовремяуделяется достаточновремении спринту.

Всетренировкинаэтомэтапеиучастиевсоревнованияхдолжныобеспечитьпрыгунамсоответствующуютехническуюифизическуюподготовленность, позволяющую достаточно уверенно выполнять прыжки ссоревновательногоразбега.Наэтомэтапеуменьшаетсяобъемсредств,направленныхнаповышениеобщейфизическойподготовленности,онииспользуютсялишьсцельюееподдержанияиликаксредствовосстановления.

Нараннемсоревновательномэтапе,затемвначалеэтапаосновныхсоревнований объем упражнений снижается (силовой, прыжковой и беговойподготовки),аинтенсивностьувеличивается.Уменьшаетсяколичествоповторений,аинтенсивностьстановится околопредельной.

Вовторойполовинеэтапаосновныхсоревнований,когдапрыгуныстремятся улучшать спортивныерезультаты, общийобъемтренировочнойработыснижается,носпринтерскийбег,упражненияскоростно-силовогохарактерасвесовымиотягощениями,тройнойпрыжокипрыжковыеупражнениябольшейчастьювыполняютсяспредельнойинтенсивностьюилиблизкойкней.Однаковнеделе,заканчивающейсяучастиемвсоревнованиииликонтрольнойприкидкой,этиупражнениявыполняютсялегко,с интенсивностью50-75%отмаксимальной.

*Метания*.*Толканиеядра.*Изучатьисовершенствоватьтехникутолканияядраможновтечениевсегогода.Впервыемесяцыподготовительного периода совершенствуются отдельные элементы техники,нетребующиезначительнойсиловойподготовленностиспортсмена,илиэлементы,которыеможновыполнятьвоблегченныхусловиях(имитациятолканий,примененийоблегченныхядер).

Количество занятий и общее время, отводимое для толкания ядра исовершенствованиятехникивподготовительномпериоде,постепенноувеличиваютсяидоходятдополовиныобщеговремени,затрачиваемогометателемна тренировочный процесс.

Приизучениитехникитолканияядравзалеилиманежекромеобычногометаллическогоядраможнопользоватьсяиспециальноизготовленными мягкими ядрами или малыми и утяжеленными набивнымимячами. Толкание набивных мячей выполняются из положения, когда мячнаходится перед грудью и выше, а левая рука слегка придерживает его призамахе.

Бегнакороткиедистанции,прыжкииразличныеупражнениянабыстротутакжеявляютсяобязательнымиупражнениямидлямолодыхтолкателейядра,особенно вподготовительномпериодетренировки.

Отдельныетренировочныезанятиязимойполностьюиличастичноследуетпроводитьна свежем воздухе.

Вовторойполовинеосенне-зимнегоэтапатренировкиносятболееспециализированныйхарактер,вводитсябольшеупражненийдлясовершенствования в технике толкания. Наряду с этим увеличивается объемупражнений, способствующих развитию быстроты и силы. Большое значениевэтомпериодепридаетсясиловойподготовкетолкателейядра,котораяобеспечивается упражнениями, комплексно воздействующими на развитиемышц туловища,ног и рук.

На весеннем этапе подготовительного периода тренировочные занятияпереносятся на спортивную площадку или местность. В это время проводятсякроссовыйиспринтерскийбег,старты,метанияитолканиятяжелыхснарядов,толканиеядра.

Всоревновательномпериоденараннемэтапеприменяютсявсесредства, рекомендованные для весеннего этапа подготовительного периода,нообъемихуменьшается.Меньшеприменяетсяпродолжительныйбег,атолканиеядра проводитсясучетомусловий соревнований.

На этапе основных соревнований тренировки более специализированыинаправленынадостижениенаивысшихспортивныхрезультатов.Упражнения общей физической подготовки применяются главным образомдляактивногоотдыха.Основнымисредствамитренировкинарядустолканием ядра у квалифицированных спортсменов остаются упражнения сотягощениями,втомчислеисоштангой,прыжкиибегнакороткиедистанции.Всеэтиупражненияпроводятсявменьшемобъеме,ноинтенсивнее.

Бегу на скорость уделяется меньше времени, чем в подготовительномпериоде, а прыжки проводятся с такой нагрузкой, чтобы работоспособностьмышцногуспевалавосстанавливатьсяпередсоревнованием.Важноповышать эмоциональное состояние спортсменов, наблюдая за тем, чтобыпосле соревнования и после напряженных тренировочных занятий нервнаясистемаотдыхала.Всвязисэтимспортсменунеобходимонаучитьсяправильнорегулироватьтренировочнуюнагрузку исочетатьеесотдыхом.

Количествозанятийвнеделюсоревновательномпериодеможетизменятьсявзависимостиотнапряженноститренировки,отсостояния,тренирующегосяиотвозможностипоказатьвысокийрезультатвпредстоящих соревнованиях. Если количество занятий уменьшается, то всежеихдолжнобытьдостаточно,чтобыподдерживатьуровеньразвитиясилы.

Соревнованиянаэтомэтапеявляютсясредствомдостижениявысокихистабильныхрезультатов.Метателям,достигшимспортивнойформы,необходимонаучиться сохранятьее.

Дальнейшееповышениеспортивногомастерстватолкателейядра,выполнившихIразрядиКМС,требуетещеболееспециализированнойтренировкисучетомприобретенногоопытаиновогоуровняскоростно-силовойитехнической подготовленности.

*Метаниедиска.*Большинствоупражненийвпервыегодыобучениядолжнысодействоватьовладениютехникойметаниядискаиразвитиюскоростно-силовыхкачеств.

Зимойбольшеприменяютсяупражнения,имитирующиефинальноеусилие с предметами (деревянные ракеты, резиновые палки, блоки и др.),выполняетсяметаниесместадискаразноговесаиразличныхпредметов(набивныемячиспетлей,резиновыепалки),изучаетсяповоротспредметами,а затемметание споворота.

Сначалауделяетсямноговремениметаниюсместа,нопомереприближенияпериодасоревнований—этовремясокращаетсязасчетувеличенияколичества бросковс поворотом.

Втораяполовинаосенне-зимнегоэтапатренировкиимеетболееспецифическийхарактер.Взанятияхприменяютсяпочтивсеупражнениясовершенствованиятехники метания.

Навесеннемэтапеподготовительногопериодаособенноважно,какможно раньше начать метания на открытых площадках. В этом периоде вкачествеподготовительныхупражненийиспользуютсятолканиеядраиособенноразличныебросковыеупражнениясядрамиразного веса.

В соревновательном периоде особое внимание уделяется свободномуметаниюсповоротомиз круга иболееполному использованиюэнергии,приобретеннойвповороте.Навсехэтапахподготовкиксоревнованиямважноследитьзатем,чтобыметательпроводилснарядпонаибольшемупути,а затем и снаибольшимускорением.

Основными средствами тренировки на этапе основных соревнованийявляются упражнения в совершенствовании техники и для поддержания силыприменительнокметаниюдиска.Вменьшеймереприменяютсяупражнения

соштангой,бегнавыносливостьиспринтерскиепробежкинадлинныхотрезках.Снижаетсятакжеобъемупражненийвпрыжках,особеннонапоследних занятияхпередсоревнованиями.

*Метание копья, гранаты, мяча.* В начале подготовительного периодатренировки значительное время отводится упражнениям, направленным наповышениеобщейфизическойподготовленности,многократнымповторениямупражненийдляразвитиямышечнойсилы,метаниямразличных предметов с места, прыжкам без отягощений и упражнениям наразвитиегибкости.

Вовторойполовинеосенне-зимнегоэтапатренировканоситболееспециализированный характер. Больше применяется метание ядер (камней)весомдо1,5-2кгоднойрукойиз-заголовы,выполняютсяупражнениявметании мячей и копья с места для совершенствования техники, а также с 3-5шагов и с короткого разбега. Проводятся прикидки в спринтерском беге, впрыжках с места и с разбега, в бросании набивного мяча из-за головы и втолканииядра.Средствадляповышенияобщейфизическойподготовленности в эти месяцы те же, но объем упражнений для развитиябыстротыи силы можноувеличить.

Навесеннемподготовительномэтапетренировочныезанятияпереносятся на открытую площадку. С этого времени значительноеместо в занятиях отводится совершенствованию техники метания с полногоразбега,длячеговыполняетсябольшеметанийлегкихпредметов.Количество бросковутяжеленных предметовдолжнобытьуменьшено.

На раннем этапе соревновательного периода тренировки применяютсятежесредства,чтоиввесеннемподготовительномэтапе.Объембольшинства упражнений уменьшается. Основными остаются упражнения,предназначенныедлясовершенствованиятехникиметания,поддержаниямышечнойсилыитренированностивспринтерскомбеге.Дляактивногоотдыхаиспользуются игры,кроссы,прогулки влесу.

*Бег на средние и длинные дистанции.* Спортсмены старших спортивныхразрядов в своей тренировке в основном решают те же задачи, но на болеевысокомуровне.Планытренировкисоставляютсястщательнымучетоминдивидуальныхособенностейбегунов;ростихспортивныхрезультатовпланируется не только по годам, но и по отдельным периодам. В неделюобычнопроводится5-7тренировочныхзанятий,аеслисчитатьутренниеспециализированные занятия, то общее количество тренировочных занятийувеличитсядо10-14.

Бегуны на средние и длинные дистанции старших разрядов выполняютзначительнобольшийобъемтренировочнойработы.Этодостигаетсяувеличением объема каждого занятия и количества этих занятий. Отдельныеспортсменыуспешнотренируются2и3раза вдень.

Динамикаобщегообъемабеговойнагрузкиимеетнезначительныеколебаниямеждуподготовительнымисоревновательнымпериодами,чтосвязаносвыступлениямивсоревнованиях.Однаконедельныйобъем

нагрузкивсоревновательномпериоде,когданетсостязаний,долженнаходитьсянауровнеподготовительногопериода.

В тренировочной работе применяются те же средства и методы, что идля бегунов младших разрядов. Увеличивается объем бега, проводимого сболеевысокойскоростью,сокращаютсяинтервалыотдыхамеждупробежками,увеличиваетсядлинапробегаемыхотрезков.

Особоевниманиенужнообратитьнаразнообразиеусловийтренировки, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятийприводит к более быстрому утомлению бегуна. Тренировочная нагрузка убегуна должна повышаться постепенно. Отдельные тренировочные занятия сбольшой нагрузкой полезно чередовать с занятиями с малой или среднейнагрузкой. После 2-3 недель напряженной тренировки желательно неделюзаниматьсяс меньшейнагрузкой.

Втренировкебегуновстаршихразрядовважноезначениеимеютзанятияна мягком, эластичном грунте, применение спортивногомассажа,использованиеразличных гигиеническихмероприятий.

Проводятся,какиндивидуальные,такигрупповыетренировочныезанятия.

Особое значение имеют участие бегунов в соревнованиях.Числостартовдлябегуновнасредние дистанции:

а)на800-1500м–до8-10стартов;

б) на более короткие дистанции – до 10;в)на более длинные– до7.

Длябегуновнадлинныедистанции:

а)на5000-10000 м–до7 стартов;

б) на более короткие дистанции – до 6 стартов;в)на более длинные– 1-2.

Примерный план-схема годичного цикла на этапе ССМ указан втаблице 21 (спринт), таблице 22 (бег на средние и длинные дистанции), втаблице23(прыжки).

Таблица21

## Примерныйплан-схемагодичногоцикланаэтапеССМ(спринт)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Структура  годичногоцикла | Период | Подгото- | | Соревно- | Подгото- | | Соревнова  - | Пере- | Итогозагод |
| вительный | | вательный | вительный | | тельный | ходный |
| Этап | Втягивающий | Первыйбазово-развивающий | Зимний | Второй | Предсоревнова-тельный | Летнийсоревнова-тельный | Переходный |
| соревновательный | базоворазвивающий |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |  |
|  | Основныезадачиподготовки | | Повышения  уровня | | | Повышенияуровня СФП итехническойподготовленности | | Повышенияуровняфизической,функциональнойи техническойподготовленност  и | | Повышения уровнятехнико-тактическогомастерства испециальной  выносливости | | | Поддержаниеспортивнойработоспособности | |
| разносторонней  физической | | |
| подготовленности | | |
| 1 | ОФП | | 18 | 18 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 16 | 18 | 18 | 160 |
| 2 | СФП | | 12 | 12 | 30 | 26 | 26 | 26 | 26 | 30 | 26 | 14 | 12 | 12 | 252 |
| 3 | Техническаяподготовка | | 12 | 12 | 30 | 26 | 26 | 26 | 26 | 30 | 26 | 14 | 12 | 12 | 252 |
| 4 | ТактическаяПсихологическаяТеоретическаяподготовка | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 3 | 3 | 102 |
| 5 | медицинские,медико-  биологические,восстановительныемероприятия | | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 6 | 4 |  |  | 49 |
| 7 | Участие всоревнованиях | | 4 |  | 4 | 12 | 4 | 4 | 4 | 4 | 12 | 11 | 6 |  | 65 |
| 8 | Тренерскаяи  судейскаяпрактика | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 56 |
| **ИТОГО:** | | | **65** | **61** | **94** | **95** | **87** | **87** | **86** | **93** | **94** | **72** | **54** | **48** | **936** |

Примерный план-схема годичного цикла на этапе ССМ указан втаблице22 (бег насредние идлинныедистанции).

Таблица 22

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Структура  годичногоцикла | Период | Подгото- | | Соревно- | Подгото- | | Соревнова  - | Пере- | Итогозагод |
| вительный | | вательный | вительный | | тельный | ходный |
| Этап | Втягивающий | Первыйбазово-развивающий | Зимний | Второй | Предсоревнова-тельный | Летнийсоревнова-тельный | Переходный |
| соревновательный | базоворазвивающий |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |  |
|  | Основныезадачиподготовки | | Повышения  уровня | | | Повышенияуровня СФП итехническойподготовленности | | Повышенияуровняфизической,функциональнойи техническойподготовленност  и | | Повышения уровнятехнико-тактическогомастерства испециальной  выносливости | | | Поддержаниеспортивнойработоспособности | |  |
| разностороннейфизической | | |
| подготовленности | | |
| 1 | ОФП | | 20 | 20 | 18 | 10 | 10 | 18 | 18 | 16 | 9 | 9 | 20 | 20 | 188 |
| 2 | СФП | | 20 | 20 | 20 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 20 | 20 | 15 | 15 | 280 |
| 3 | Техническаяподготовка | | 8 | 8 | 8 | 22 | 22 | 20 | 20 | 24 | 24 | 20 | 15 | 15 | 206 |
| 4 | ТактическаяПсихологическаяТеоретическаяподготовка | | 8 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 102 |
| 5 | медицинские,медико-  биологические,восстановительныемероприятия | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 47 |
| 7 | Участие всоревнованиях | | 6 | 2 | 2 | 12 | 4 | 4 | 4 | 6 | 12 | 8 | 6 |  | 66 |
| 8 | Тренерскаяи  судейскаяпрактика | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 47 |
| **ИТОГО:** | | | **70** | **68** | **66** | **92** | **82** | **88** | **90** | **92** | **81** | **73** | **70** | **64** | **936** |

Примерный план-схема годичного цикла на этапе ССМ указан втаблице23(прыжки).

Таблица 23

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Структура  годичногоцикла | Период | Подгото- | | Соревно- | Подгото- | | Соревнова  - | Пере- | Итогозагод |
| вительный | | вательный | вительный | | тельный | ходный |
| Этап | Втягивающий | Первыйбазово-развивающий | Зимний | Второй | Предсоревнова-тельный | Летнийсоревнова-тельный | Переходный |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | | соревновательный | | | базоворазвивающий |  |  | |  | |  |
| месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |  |
|  | Основныезадачиподготовки | | Повышения  уровня | | | Повышенияуровня СФП итехническойподготовленности | | Повышенияуровняфизической,функциональнойитехнической  подготовленности | | Повышения уровнятехнико-тактическогомастерства испециальной  выносливости | | | Поддержаниеспортивнойработоспособности | |  |
| разносторонней  физической | | |
| подготовленности | | |
| 1 | ОФП | | 18 | 18 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 16 | 18 | 18 | 160 |
| 2 | СФП | | 12 | 12 | 30 | 26 | 26 | 26 | 26 | 30 | 26 | 14 | 12 | 12 | 252 |
| 3 | Техническаяподготовка | | 12 | 12 | 30 | 26 | 26 | 26 | 26 | 30 | 26 | 14 | 12 | 12 | 252 |
| 4 | ТактическаяПсихологическаяТеоретическаяподготовка | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 3 | 3 | 102 |
| 5 | медицинские,медико-  биологические,восстановительныемероприятия | | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 |  |  | 48 |
| 7 | Участие всоревнованиях | | 4 |  | 4 | 12 | 4 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 6 |  | 66 |
| 8 | Тренерскаяи  судейскаяпрактика | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 56 |
| **ИТОГО:** | | | **65** | **61** | **94** | **95** | **87** | **87** | **85** | **93** | **94** | **73** | **54** | **48** | **936** |

# Этапвысшегоспортивногомастерства

Этапвысшегоспортивногомастерствапредполагаетдостижениемаксимальныхрезультатоввномерахпрограммы,выбранныхдляуглубленной специализации. Он начинается с 16-20 лет и длится 8-10 лет.Основнаязадачаэтапа–максимальноеиспользованиетренировочныхсредств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Всвязи с этим увеличивается доля специальных упражнений в общем объеметренировочнойнагрузки,атакжесоревновательнаяпрактика.Максимумадостигаютсуммарныевеличиныобъемаиинтенсивноститренировочной

работы, резко возрастает объем специальной психологической, тактической иинтегральнойподготовки.

Числозанятийвнеделюможетдостигать7иболее.Затратывременина тренировочную деятельность в год доходят до 1300 часов, в зависимостиотспециализации.Количествосоревнованийвгодичномциклеулегкоатлетовразнойквалификацииколеблетсядо10вмногоборьедо10-12–впрыжкахи метаниях,до10–убегуновнасредниедистанции.

На этом этапе очень важным моментом является обеспечение условий,прикоторыхпериодмаксимальнойпредрасположенностиспортсменакдостижениюнаивысшихрезультатовсовпадаетспериодомсамыхинтенсивныхисложныхвкоординационномотношениитренировочныхнагрузок. При таком совпадении спортсмену удается добиться максимальновозможных результатов воптимальное время.

Продолжительностьиособенностиподготовкиквнешнимдостижениям во многом зависят от специфики формирования спортивногомастерства в том или ином виде легкой атлетики у мужчин и женщин. Так,мужчинам, специализирующимся в беге на короткие дистанции, потребуетсяне менее 3-4 лет напряженной тренировки, чтобы пройти путь от мастераспорта до первых побед на международной арене, а женщинам – 2-3 года.Прыгуныдобиваютсяуспеховнамировойареневвозрасте22-24года,метателиввозрасте–27-30лет.Особеннодологпутьквысшемуспортивному мастерству у многоборцевимарафонцев.

Примерный план-схема годичного цикла на этапе ВСМ указан втаблице 24 (спринт), таблице 25 (бег на средние и длинные дистанции),таблице26(прыжки).

Таблица24

## Примерныйплан-схемагодичногоцикланаэтапеВСМ(спринт)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Структура  годичногоцикла | Период | Подгото- | | | Соревно- | | | Подгото- | | Соревнова  - | | Пере- | | Итогозагод |
| вительный | | | вательный | | | вительный | | тельный | | ходный | |
| Этап | Втягивающий | Первый базово-развивающий | |  | Зимний |  | Второй | Предсоревнова-тельный | Летний соревнова-тельный | | Переходный | |
|  | соревновательный |  | базоворазвивающий |
| месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|  | Основныезадачиподготовки | | Повышенияуровня | | | Повышенияуровня СФП итехническойподготовленности | | Повышенияуровняфизической,функциональнойи техническойподготовленност  и | | Повышения уровнятехнико-тактическогомастерства испециальной  выносливости | | | Поддержаниеспортивнойработоспособности | |
| разностороннейфизической | | |
| подготовленности | | |
| 1 | ОФП | | 40 | 3  0 | 20 | 20 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 20 | 200 |
| 2 | СФП | | 20 | 2 | 30 | 30 | 30 | 30 | 40 | 40 | 40 | 30 | 20 | 20 | 350 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Техническаяподготовка | 14 | 1  4 | 30 | 30 | 36 | 36 | 40 | 40 | 40 | 30 | 14 | 12 | 336 |
| 4 | ТактическаяПсихологическаяТеоретическаяподготовка | 10 | 1  1 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 137 |
| 5 | медицинские,медико-  биологические,восстановительныемероприятия | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 75 |
| 7 | Участие всоревнованиях | 6 |  |  | 12 | 6 | 12 | 6 | 10 | 12 | 18 | 18 |  | 100 |
| 8 | Тренерскаяи  судейскаяпрактика | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 50 |
| **ИТОГО:** | | **10**  **2** | **8**  **5** | **10**  **2** | **114** | **104** | **110** | **119** | **122** | **126** | **110** | **82** | **72** | **1248** |

Примерный план-схема годичного цикла на этапе ВСМ указан втаблице25(бегна средние идлинные дистанции).

Таблица25

## Примерный план-схема годичного цикла на этапе ВСМ (бег насредниеидлинные дистанции)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Структура  годичногоцикла | Период | Подгото- | | | Соревно- | | | Подгото- | | Соревнова  - | | Пере- | | Итогозагод |
| вительный | | | вательный | | | вительный | | тельный | | ходный | |
| Этап | Втягивающий | Первый базово-развивающий | |  | Зимний |  | Второй | Предсоревнова-тельный | Летний соревнова-тельный | | Переходный | |
|  | соревновательный |  | базоворазвивающий |
| месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |  |
|  | Основныезадачиподготовки | | Повышенияуровня | | | Повышенияуровня СФП итехническойподготовленности | | Повышенияуровняфизической,функциональнойи техническойподготовленности | | Повышения уровнятехнико-тактическогомастерства испециальной  выносливости | | | Поддержаниеспортивнойработоспособности | |  |
| разностороннейфизической | | |
| подготовленности | | |
| 1 | ОФП | | 30 | 30 | 20 | 10 | 10 | 16 | 16 | 10 | 10 | 10 | 20 | 30 | 212 |
| 2 | СФП | | 26 | 26 | 26 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 26 | 424 |
| 3 | Техническаяподготовка | | 10 | 10 | 16 | 20 | 20 | 24 | 24 | 20 | 24 | 24 | 10 | 10 | 212 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | ТактическаяПсихологическаяТеоретическаяподготовка | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 138 |
| 5 | медицинские,медико-  биологические,восстановительныемероприятия | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 75 |
| 7 | Участие всоревнованиях | 6 |  |  | 12 | 6 | 12 | 6 | 10 | 12 | 18 | 18 |  | 100 |
| 8 | Тренерскаяи  судейскаяпрактика | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 87 |
| **ИТОГО:** | | **96** | **91** | **88** | **108** | **101** | **117** | **112** | **105** | **11**  **3** | **117** | **111** | **89** | **124**  **8** |

Примерный план-схема годичного цикла на этапе ВСМ указан втаблице26(прыжки)

Таблица26

## Примерныйплан-схемагодичногоцикланаэтапеВСМ(прыжки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Структура  годичногоцикла | Период | Подгото- | | | Соревно- | | | Подгото- | | Соревнова  - | | Пере- | | Итогозагод |
| вительный | | | вательный | | | вительный | | тельный | | ходный | |
| Этап | Втягивающий | Первый базово-развивающий | |  | Зимний |  | Второй | Предсоревнова-тельный | Летний соревнова-тельный | | Переходный | |
|  | соревновательный |  | базоворазвивающий |
| месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |  |
|  | Основныезадачиподготовки | | Повышенияуровня | | | Повышенияуровня СФП итехническойподготовленности | | Повышенияуровняфизической,функциональнойи техническойподготовленност  и | | Повышения уровнятехнико-тактическогомастерства испециальной  выносливости | | | Поддержаниеспортивнойработоспособности | |  |
| разностороннейфизической | | |
| подготовленности | | |
| 1 | ОФП | | 40 | 3  0 | 20 | 20 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 20 | 200 |
| 2 | СФП | | 20 | 2  0 | 30 | 30 | 30 | 30 | 40 | 40 | 40 | 30 | 20 | 20 | 350 |
| 3 | Техническаяподготовка | | 14 | 1  4 | 30 | 30 | 35 | 36 | 40 | 40 | 40 | 30 | 14 | 12 | 335 |
| 4 | ТактическаяПсихологическаяТеоретическаяподготовка | | 10 | 1  2 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 138 |
| 5 | медицинские,медико-  биологические,  восстановительныемероприятия | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 75 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Участие всоревнованиях | 6 |  |  | 12 | 6 | 12 | 6 | 10 | 12 | 18 | 18 |  | 100 |
| 8 | Тренерскаяи  судейскаяпрактика | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 50 |
| **ИТОГО:** | | **10**  **2** | **8**  **6** | **10**  **2** | **114** | **103** | **110** | **119** | **122** | **126** | **110** | **82** | **72** | **1248** |

Таблица27

# Учебно-тематическийплантеоретическойподготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапспортивнойподготовки | Темыпотеоретическойподготовке | Объемвремени в год(минут) | Срокипроведения | Краткоесодержание |
| Этапначальнойподготовки | Всего на этапе начальнойподготовки до одного годаобучения/свыше одного годаобучения: |   120/180 |  |  |
| Историявозникновениявидаспортаи егоразвитие |   13/20 | сентябрь | Зарождениеиразвитиевидаспорта. Автобиографиивыдающихсяспортсменов.ЧемпионыипризерыОлимпийскихигр. |
| Физическая культура - важноесредствофизическогоразвитияиукрепленияздоровьячеловека |   13/20 | октябрь | Понятие о физическойкультуреиспорте.Формыфизической культуры.Физическая культура каксредство воспитаниятрудолюбия,организованности, воли,нравственных качеств ижизненноважныхуменийинавыков. |
| Гигиеническиеосновы  физическойкультурыиспорта,гигиенаобучающихсяпри  занятиях физической культуройиспортом |   13/20 | ноябрь | Понятиеогигиенеисанитарии.Уходзателом,полостьюртаизубами.Гигиеническиетребованиякодежде и обуви. Соблюдениегигиенынаспортивныхобъектах. |
| Закаливаниеорганизма |   13/20 | декабрь | Знанияиосновныеправилазакаливания.Закаливаниевоздухом,водой,солнцем.Закаливаниеназанятияхфизическойкультурыиспортом. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Самоконтроль в процессезанятийфизическойкультурыи  спортом |   13/20 | январь | Ознакомлениеспонятиемосамоконтролепризанятияхфизическойкультуройиспортом. Дневниксамоконтроля.Егоформыисодержание.Понятиеотравматизме. |
| Теоретическиеосновыобучениябазовым элементам техники итактикивидаспорта |   13/20 | май | Понятиеотехническихэлементахвидаспорта.Теоретическиезнанияпотехникеихвыполнения. |
| Теоретические основысудейства.Правилавидаспорта |   14/20 | июнь | Понятийность.  Классификацияспортивныхсоревнований. Команды(жесты)спортивныхсудей.Положениеоспортивномсоревновании.  Организационнаяработапоподготовке спортивныхсоревнований.Составиобязанностиспортивныхсудейских бригад.Обязанностииправаучастников спортивныхсоревнований. Системазачетавспортивныхсоревнованияхповидуспорта. |
| Режим дня и питаниеобучающихся |   14/20 | август | Расписание учебно-тренировочногоиучебногопроцесса.Рольпитаниявжизнедеятельности.  Рациональное,  сбалансированноепитание. |
| Оборудование и спортивныйинвентарьповидуспорта |   14/20 | ноябрь  -май | Правилаэксплуатацииибезопасногоиспользованияоборудования и спортивногоинвентаря. |
| Учебно-тренировочныйэтап(этапспортивной | Всего на учебно-тренировочномэтапедо трех лет  обучения/свышетрехлетобучения: |   600/960 |  |  |
| Роль и место физическойкультуры в формированииличностныхкачеств |   70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорткаксоциальныефеномены.Спорт-явлениекультурнойжизни.Рольфизическойкультурывформировании |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| специализации) |  |  |  | личностных качествчеловека. Воспитание  волевых качеств,уверенностивсобственныхсилах. |
| История возникновенияолимпийскогодвижения |   70/107 | октябрь | Зарождение олимпийскогодвижения. Возрождениеолимпийской идеи.МеждународныйОлимпийский комитет(МОК). |
| Режим дня и питаниеобучающихся |   70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочногоиучебногопроцесса.Рольпитаниявподготовкеобучающихсякспортивнымсоревнованиям.Рациональное,  сбалансированноепитание. |
| Физиологическиеосновыфизическойкультуры |   70/107 | декабрь | Спортивнаяфизиология.Классификацияразличныхвидов мышечнойдеятельности.  Физиологическаяхарактеристика состоянийорганизма при спортивнойдеятельности.  Физиологическиемеханизмыразвития двигательныхнавыков. |
| Учет соревновательнойдеятельности,самоанализ  обучающегося |   70/107 | январь | СтруктураисодержаниеДневникаобучающегося.Классификацияитипыспортивныхсоревнований.) |
| Теоретические основы технико-тактическойподготовки.Основытехникивидаспорта |   70/107 | май | Понятийность.Спортивнаятехника и тактика.Двигательные представления.Методикаобучения.Методиспользования слова.Значение рациональнойтехникивдостижениивысокого спортивногорезультата. |
| Психологическаяподготовка |   60/106 | сентябрь -апрель | Характеристикапсихологическойподготовки.Общая психологическаяподготовка.Базовыеволевыекачества личности. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Системныеволевыекачестваличности |
| Оборудование, спортивныйинвентарьиэкипировкаповидуспорта |   60/106 | декабрь-май | Классификацияспортивногоинвентаряи экипировкидлявидаспорта,подготовкакэксплуатации,уходихранение. Подготовкаинвентаряиэкипировкикспортивнымсоревнованиям. |
| Правилавидаспорта |   60/106 | декабрь-май | Делениеучастниковповозрастуиполу.Праваиобязанности участниковспортивныхсоревнований.Правилаповеденияприучастиивспортивныхсоревнованиях. |
| Этапсовершенств ованияспортивногомастерства | Всего на этапесовершенствования спортивногомастерства: | 1200 |  |  |
| Олимпийское движение. Роль иместо физической культуры вобществе. Состояниесовременногоспорта | 200 | сентябрь | Олимпизмкакметафизикаспорта.СоциокультурныепроцессывсовременнойРоссии.Влияниеолимпизманаразвитиемеждународныхспортивных связей и системыспортивныхсоревнований,втомчисле, повиду спорта. |
| Профилактикатравматизма.  Перетренированность/недотренированность | 200 | октябрь | Понятие травматизма.Синдром"перетренированности".  Принципы спортивнойподготовки. |
| Учет соревновательнойдеятельности,самоанализ  обучающегося | 200 | ноябрь | Индивидуальный планспортивной подготовки.Ведение Дневникаобучающегося.  Классификацияитипыспортивныхсоревнований.Понятия анализа,  самоанализа учебно-тренировочной исоревновательной  деятельности. |
| Психологическаяподготовка | 200 | декабрь | Характеристикапсихологическойподготовки.Общая психологическая |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | подготовка. Базовые волевыекачества личности.Системные волевые качестваличности.Классификациясредств и методовпсихологическойподготовкиобучающихся. |
| Подготовкаобучающегосякакмногокомпонентныйпроцесс | 200 | январь | Современныетенденциисовершенствованиясистемыспортивной тренировки.Спортивныерезультаты-специфический и  интегральный продуктсоревновательной  деятельности. Системаспортивныхсоревнований.Система спортивной  тренировки. Основныенаправленияспортивнойтренировки. |
| Спортивные соревнования какфункциональное и структурноеядро спорта | 200 | феврал ь-май | Основныефункциииособенностиспортивныхсоревнований. Общаяструктура спортивныхсоревнований.Судействоспортивныхсоревнований.Спортивныерезультаты.Классификацияспортивныхдостижений. |
| Восстановительныесредстваимероприятия | в переходныйпериодспортивнойподготовки | | Педагогические средствавосстановления:рациональное построениеучебно-тренировочных  занятий; рациональноечередование тренировочныхнагрузок различнойнаправленности;организацияактивного отдыха.Психологические средствавосстановления: аутогеннаятренировка;психорегулирующие  воздействия; дыхательнаягимнастика. Медико-  биологические средствавосстановления: питание;гигиенические ифизиотерапевтическиепроцедуры; баня; массаж; |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | | витамины. Особенностиприменениявосстановительныхсредств. |
| Этапвысшегоспортивногомастерства | Всего на этапе высшегоспортивногомастерства: | 600 |  |  |
| Физическое, патриотическое,нравственное, правовое иэстетическое воспитание вспорте. Их роль и содержание вспортивнойдеятельности | 120 | сентябрь | Задачи,содержаниеипутипатриотического,нравственного,правовогоиэстетическоговоспитанияназанятияхвсферефизическойкультуры и спорта.  Патриотическое инравственноевоспитание.Правовое воспитание.Эстетическоевоспитание. |
| Социальныефункцииспорта | 120 | октябрь | Специфическиесоциальныефункции спорта (эталонная иэвристическая). Общиесоциальныефункцииспорта(воспитательная,  оздоровительная,эстетическая функции).  Функция социальнойинтеграцииисоциализацииличности. |
| Учет соревновательнойдеятельности,самоанализ  обучающегося | 120 | ноябрь | Индивидуальный планспортивной подготовки.Ведение Дневникаобучающегося.  Классификацияитипыспортивныхсоревнований.Понятия анализа,  самоанализа учебно-тренировочной исоревновательной  деятельности. |
| Подготовка обучающегося какмногокомпонентныйпроцесс | 120 | декабрь | Современныетенденциисовершенствованиясистемыспортивной тренировки.Спортивныерезультаты-специфический и  интегральный продуктсоревновательной  деятельности. Системаспортивныхсоревнований.Система спортивной  тренировки. Основныенаправления спортивной |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | тренировки. |
| Спортивные соревнования какфункциональное и структурноеядро спорта | 120 | май | Основныефункциииособенностиспортивныхсоревнований. Общаяструктура спортивныхсоревнований.Судействоспортивныхсоревнований.Спортивныерезультаты.Классификацияспортивныхдостижений.Сравнительнаяхарактеристиканекоторыхвидов спорта,  различающихся порезультатамсоревновательной  деятельности |
| Восстановительныесредстваимероприятия | в переходныйпериодспортивнойподготовки | | Педагогические средствавосстановления:рациональное построениеучебно-тренировочных  занятий; рациональноечередование тренировочныхнагрузок различнойнаправленности;организацияактивного отдыха.Психологические средствавосстановления: аутогеннаятренировка;психорегулирующие  воздействия; дыхательнаягимнастика. Медико-  биологические средствавосстановления: питание;гигиенические ифизиотерапевтическиепроцедуры; баня; массаж;витамины. Особенности  применения различныхвосстановительных средств.Организациявосстановительных  мероприятий в условияхучебно-тренировочныхмероприятий |

* 1. **Особенностиосуществленияспортивнойподготовки**

# поотдельнымспортивнымдисциплинамвидаспорта"легкаяатлетика"

* 1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельнымспортивнымдисциплинамвидаспорта"легкаяатлетика",содержащимвсвоемнаименованиислово"бег"суказаниемдистанциидо400мвключительно (далее - бег на короткие дистанции), слово "бег" с указаниемдистанции более 400 м (далее - бег на средние и длинные дистанции), слово"ходьба"(далее-спортивнаяходьба),слово"прыжок"(далее-прыжки);слова"метание"и"толкание"(далее-метания),слово"борье"(далее-многоборье), основаны на особенностях вида спорта "легкая атлетика" и егоспортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапаспортивнойподготовкииспортивныхдисциплинвидаспорта"легкаяатлетика",по которымосуществляетсяспортивнаяподготовка.
  2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивнымдисциплинамвидаспорта"легкаяатлетика"учитываютсяОСШприформированиинастоящейПрограммы,втомчислегодовогоучебно-тренировочногоплана.
  3. Длязачислениянаэтапспортивнойподготовкилицо,желающеепройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста вкалендарныйгодзачислениянасоответствующийэтапспортивнойподготовки.
  4. Возрастобучающихсянаэтапахсовершенствованияспортивногомастерстваивысшегоспортивногомастерстванеограничиваетсяприусловии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную командуАмурскойобластиповидуспорта"легкаяатлетика"иучастиявофициальных спортивных соревнованияхпо виду спорта "легкая атлетика"ненижеуровня всероссийских спортивныхсоревнований.
  5. Взависимостиотусловийиорганизацииучебно-тренировочныхзанятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовкаобучающихсяосуществляетсянаосновеобязательногособлюдениятребованийбезопасности,учитывающихособенностиосуществленияспортивной подготовки поспортивнымдисциплинамвидаспорта "легкаяатлетика".

# Условия реализации дополнительной образовательной программыспортивнойподготовки,включающиематериально-технические,

**кадровые,информационно-методическиеусловия**

* + 1. ОСШдолжнаобеспечитьсоблюдениетребованийккадровымиматериально-техническимусловиямреализацииэтаповспортивнойподготовкии инымусловиям,установленнымФССП.
    2. ТребованияккадровомусоставуОСШ:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку,долженсоответствоватьтребованиям,установленнымпрофессиональным[стандартом](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=375230&date=18.01.2023&dst=100010&field=134)"Тренер-преподаватель",утвержденнымприказомМинтрудаРоссии от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021,регистрационныйN62203),профессиональным[стандартом](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=323902&date=18.01.2023&dst=100012&field=134)"Тренер",

утвержденнымприказомМинтрудаРоссииот28.03.2019N191н(зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519),профессиональным[стандартом](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=418240&date=18.01.2023&dst=100014&field=134)"Специалистпоинструкторскойиметодическойработевобластифизическойкультурыиспорта",утвержденнымприказомМинтрудаРоссииот21.04.2022N237н(зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615),или Единым квалификационным [справочником](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=120571&date=18.01.2023&dst=100010&field=134) должностей руководителей,специалистовислужащих,раздел"Квалификационныехарактеристикидолжностейработниковвобластифизическойкультурыиспорта",утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н(зарегистрированМинюстомРоссии14.10.2011,регистрационныйN22054).

* + 1. Дляпроведенияучебно-тренировочныхзанятийиучастиявофициальныхспортивныхсоревнованияхнаучебно-тренировочномэтапе(этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивногомастерстваивысшегоспортивногомастерства,кромеосновноготренера-преподавателя,допускаетсяпривлечениетренера-преподавателяповидамспортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "легкая атлетика", атакженавсехэтапахспортивнойподготовкипривлечениеиныхспециалистов(приусловиииходновременнойработысобучающимися).
    2. Требования к материально-техническим условиям реализации этаповспортивнойподготовкипредусматривают(втомчисленаоснованиидоговоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательствомРоссийскойФедерации,существеннымусловиемкоторыхявляетсяправопользованиясоответствующейматериально-техническойбазойи(или)объектоминфраструктуры):

наличиебеговойдорожки;

наличиеместадляпрыжков,состоящегоиздорожки(сектора)дляразбегаи места (ямы) дляприземления;

наличиеместадляметания(толкания),состоящегоизплощадки(накоторойрасположенкруг,ограниченныйкольцом)илидорожкидляразбега,скоторыхпроизводитсябросок(толчок),исектораиликоридорадляприземленияснарядов;

наличие тренировочного спортивного зала;наличиетренажерногозала;

наличиераздевалок,душевых;

наличиемедицинскогопункта,оборудованноговсоответствиис[приказом](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=420817&date=18.01.2023) Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядкаорганизацииоказаниямедицинскойпомощилицам,занимающимсяфизической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведениифизкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядокмедицинскогоосмотралиц,желающихпройтиспортивнуюподготовку,заниматьсяфизическойкультуройиспортомворганизацияхи(или)выполнитьнормативыиспытаний(тестов)Всероссийскогофизкультурно-спортивногокомплекса"Готовктрудуиобороне"(ГТО)"иформмедицинскихзаключенийодопускекучастиюфизкультурныхиспортивных

мероприятиях"

обеспечение оборудованиемиспортивныминвентарем, необходимымидляпрохожденияспортивнойподготовки (таблица28);

обеспечениеспортивнойэкипировкой(таблица29);

обеспечениеобучающихсяпроездомкместупроведенияспортивныхмероприятийиобратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в периодпроведенияспортивныхмероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числеорганизациюсистематического медицинскогоконтроля.

* + 1. КинымусловиямреализациидополнительнойобразовательнойпрограммыспортивнойподготовкиотноситсятрудоемкостьПрограммы(объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочногопроцесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Таблица 28

# Обеспечениеоборудованиемиспортивныминвентарем

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименованиеоборудованияиспортивногоинвентаря | Единицаизмерения | Количествоизделий |
| 1. | Барьерлегкоатлетическийуниверсальный | штук | 40 |
| 2. | Брусдляотталкивания | штук | 1 |
| 3. | Буфердляостановкиядра | штук | 1 |
| 4. | Гантелимассивные(от 0,5до 5кг) | комплект | 10 |
| 5. | Гантелипеременноймассы(от3до12кг) | комплект | 10 |
| 6. | Гириспортивные(16, 24,32 кг) | комплект | 3 |
| 7. | Грабли | штук | 2 |
| 8. | Доскаинформационная | штук | 2 |
| 9. | Измеритель высоты установки планки для прыжков ввысоту | штук | 2 |
| 10. | Колоколсигнальный | штук | 1 |
| 11. | Конус высотой15 см | штук | 10 |
| 12. | Конус высотой30 см | штук | 20 |
| 13. | Коньгимнастический | штук | 1 |
| 14. | Круг для места толканияядра | штук | 1 |
| 15. | Матгимнастический | штук | 10 |
| 16. | Местоприземлениядляпрыжковввысоту | штук | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 17. | Мячдляметания(140г) | штук | 10 |
| 18. | Мячнабивной(медицинбол) (от1до5кг) | комплект | 8 |
| 19. | Палочкаэстафетная | штук | 20 |
| 20. | Патроны для пистолетастартового | штук | 1000 |
| 21. | Пистолетстартовый | штук | 2 |
| 22. | Планкадля прыжковввысоту | штук | 8 |
| 23. | Помосттяжелоатлетический(2,8x 2,8м) | штук | 1 |
| 24. | Рулетка(10м) | штук | 3 |
| 25 | Рулетка(100м) | штук | 2 |
| 26. | Рулетка(20м) | штук | 1 |
| 27. | Рулетка(50м) | штук | 3 |
| 28. | Секундомер | штук | 10 |
| 29. | Скамейкагимнастическая | штук | 20 |
| 30. | Скамейкадляжимаштанги лежа | штук | 4 |
| 31. | Стартовыеколодки | пар | 10 |
| 32. | Стенкагимнастическая | штук | 2 |
| 33. | Стойкидляприседаниясо штангой | пар | 1 |
| 34. | Электромегафон | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции,многоборье | | | |
| 35. | Препятствиедля бега(3,96м) | штук | 3 |
| 36. | Препятствие для бега(5м) | штук | 1 |
| 37. | Препятствиедля бега(3,66м) | штук | 1 |
| Дляспортивныхдисциплинпрыжки,многоборье | | | |
| 38. | Измеритель высоты установки планки для прыжков сшестом | штук | 2 |
| 39. | Местоприземлениядляпрыжковс шестом | штук | 1 |
| 40. | Планкадляпрыжковсшестом | штук | 10 |
| 41. | Покрышка непромокаемая для мест приземления припрыжкахсшестом | штук | 1 |
| 42. | Рогулькадляподъемапланкиприпрыжкахсшестом | пар | 2 |
| 43. | Стойкидляпрыжковсшестом | пар | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 44. | Ящик для упорашеста | штук | 1 |
| Дляспортивныхдисциплинметания, многоборье | | | |
| 45. | Диск массой1,0кг | штук | 20 |
| 46. | Диск массой1,5кг | штук | 10 |
| 47. | Диск массой1,75кг | штук | 15 |
| 48. | Диск массой2,0кг | штук | 20 |
| 49. | Дискиобрезиненные (от0,5до 2,0кг) | комплект | 3 |
| 50. | Копье массой600г | штук | 20 |
| 51. | Копье массой700г | штук | 20 |
| 52. | Копье массой800г | штук | 20 |
| 53. | Кругдляместаметаниядиска | штук | 1 |
| 54. | Круг для места метаниямолота | штук | 1 |
| 55. | Молотмассой3,0кг | штук | 10 |
| 56. | Молотмассой4,0кг | штук | 10 |
| 57. | Молотмассой5,0кг | штук | 10 |
| 58. | Молотмассой6,0кг | штук | 10 |
| 59. | Молотмассой7,26кг | штук | 10 |
| 60. | Ограждениедля метаниядиска | штук | 1 |
| 61. | Ограждениедля метаниямолота | штук | 1 |
| 62. | Сетка для ограждения места тренировки метаний впомещении | штук | 1 |
| 63. | Ядро массой3,0кг | штук | 20 |
| 64. | Ядро массой4,0кг | штук | 20 |
| 65. | Ядро массой5,0кг | штук | 10 |
| 66. | Ядро массой6,0кг | штук | 10 |
| 67. | Ядро массой7,26кг | штук | 20 |

Таблица29

**ОБЕСПЕЧЕНИЕСПОРТИВНОЙЭКИПИРОВКОЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивнаяэкипировка,передаваемаявиндивидуальноепользование | | | | | | | | | | | |
| N  п/п | Наименование | Единицаизмерения | Расчетнаяединица | Этапыспортивнойподготовки | | | | | | | |
| Этапначальнойподготовки | | Учебно-тренировочный  этап (этапспортивной  специализации) | | Этап  совершенствования спортивногомастерства | | Этапвысшегоспортивногомастерства | |
| количество | срокэксплуатации(лет) | количество | срокэксплуатации(лет) | количество | срокэксплуатации(лет) | количество | срокэксплуатации(лет) |
| 1. | Костюм  ветрозащитный | штук | наобучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм  спортивныйпарадный | штук | наобучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Кроссовкилегкоатлетические | пар | наобучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 4. | Майкалегкоатлетическая | штук | наобучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Обувь дляметания  диска имолота | пар | наобучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 6. | Обувь длятолканияядра | пар | наобучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 7. | Перчаткидля  метаниямолота | пар | наобучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 8. | Трусылегкоатлетические | штук | наобучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Шиповкидля бега накороткие  дистанции | пар | наобучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 1  0. | Шиповкидля бега насредние идлинные  дистанции | пар | наобучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  1. | Шиповкидля бега спрепятствиями  "стипль-чеза" | пар | наобучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 1  2. | Шиповкидля  метаниякопья | пар | наобучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 1  3. | Шиповкидляпрыжков ввысоту | пар | наобучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 1  4. | Шиповкидляпрыжков вдлину ипрыжков сшестом | пар | наобучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 1  5. | Шиповкидлятройногопрыжка | пар | наобучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

# ПЕРЕЧЕНЬИНФОРМАЦИОННОГООБЕСПЕЧЕНИЯ

## Списоклитературы:

* + - 1. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивныхшколпо легкойатлетике:
         1. Бегнасредниеидлинныедистанции(издательство«Советскийспорт»,2004);
         2. Барьерныйбег(издательство«Советскийспорт»,2004);
         3. Бегнакороткиедистанции(издательство«Советскийспорт»,

2003);

многоборье(издательство«Советскийспорт»,2005);

* + - 1. Библиотечкатренера:
         1. В.Б.Зеличенок«Подготовкаюныхлегкоатлетов»(издательство

«Терра-спорт»,2000);

* + - * 1. В.Б.Зеличенок «Бег на длинные дистанции» (издательство

«Терра-спорт»,2003);

* + - * 1. М.Шур«Прыжокввысоту»(издательство«Терра-спорт»,2003);
        2. В.Б.Попов «Прыжок в длину: многолетняя подготовка»(издательство«Терра-спорт»,2001);
        3. В.В.Тюпа «Биомеханические основы техники спортивнойходьбыибега»(издательство «Олимпия»,2009);

2009);

* + - * 1. В.М.Маслаков«Эстафетныйбег»(издательство«Олимпия»,
        2. М.иВ.Степановы«Барьерныйбегна400метров:надистанции

женщины»(издательство«Терра-спорт»,2002);

* + - * 1. И.Тер-Ованесян«Подготовкалегкоатлета:современныйвзгляд»(издательство«Терра-спорт»,2000);
        2. В.Б.Зеличенок «Легкая атлетика: критерии отбора»(издательство«Терра-спорт»,2000);
        3. В.Б.Попов «555 специальных упражнений в подготовкелегкоатлетов» (издательство «Терра-спорт»,2002);
      1. Л.В.Былеева«Подвижныеигры»(учебноепособие,практическийматериал)(издательство «СпортАкадемПресс»,2002);
      2. В.Г.Алабин «Тренажеры и специальные упражнения в легкойатлетике» (издательство «Физкультураи спорт»,1982);
      3. В.Н.Селуянов,М.П.Шестаков«Определениеодаренностейипоискталантоввспорте»(издательство«СпортАкадемПресс»,2000);
      4. В.А.Креер,В.Б.Попов«Легкоатлетическиепрыжки»(издательство

«Физкультураиспорт»,1986);

* + - 1. Н.Озолин«Настольнаякнигатренера»(издательство«АСТ»,2003);
      2. А.И.Жилкин,В.С.Кузьмин,Е.В.Сидорчук«Легкаяатлетика»,учебноепособие (издательскийцентр«Академия»,2005);
      3. Ж.К.Холодов,В.С.Кузнецов«Теорияиметодикафизическоговоспитанияиспорта» (издательскийцентр«Академия»,2000);
      4. В.И.Лахов«Организацияисудействосоревнованийполегкойатлетике» (издательство «Советскийспорт»,2004).
      5. Литературапоантидопинговыммероприятиям:
         1. Агитационныематериалыдляантидопинговойработысмолодымиспортсменами:методическаяразработка/А.Г.Грецов,Т.А.Бедарева.– СПб:ФГБУСПбНИИФК,2014.– 10 с.–УДК 796.011.5.
         2. Безнаркотиковидопинга:методическиерекомендациидлямолодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. – 40 с. - ISBN 978-5-9906923-8-1.
         3. Мызачестныйспорт.Беседыодопинге:информационно-методическоепособие/А.Г.Грецов;иллюстрацииТ.А.Бедаревой.–СПб:ФГБУСПбНИИФК,2014.– 51с.–УДК796.011.5.
         4. Первичнаяпрофилактикаприменениядопингавсовременномспорте.Образовательнаяпрограммадляучащихсяучебно-тренировочныхгруппучрежденийдополнительногофизкультурногообразованияи10-11спортивныхклассовобщеобразовательныхшкол:методическиерекомендациикобразовательнойпрограммедлятренеровДЮСШиСДЮШОР,УОР,учителейфизическойкультуры/К.А.Бадрак;ФГБУСПбНИИФК. – СПб: Издательство ООО «АртЭго», 2011. – 64 с. ISBN 978-5-91014-030-5.
         5. Радуйсячестнойпобеде:информационно-методическиематериалыдляподростковимолодежи/А.Г.Грецов;подред.О.М.Шелкова.

–СПб: ФГБУСПбНИИФК,2011.–64с.–ISBN978-5-91014-036-7.89

* + - * 1. Спорт – путь к силе: методические рекомендации для подросткови молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. – 52 с. – ISBN987-5-9906922-5-1.
        2. Спорт – путь к привлекательности: методические рекомендациидля подростков и молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. –52 с.– ISBN978-5-9906922-4-4.
        3. Стань победителем: методические рекомендации для молодежи /А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. – 52 с. – ISBN 978-5-9906923-0-0.
        4. Твой выбор – здоровый образ жизни: методические рекомендациидля подростков и молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. –56 с.– ISBN978-5-9906922-6-8.
        5. Допинг и проблемы с ним связанные: антидопинговое пособие. –FISU. – 2015. – 113 c. URL:<http://sport.urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/sport/docs/pages/AntiDop> ing\_Textbook\_-\_Russian\_-\_2015.pdf.