

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
г. ВЯЗЬМЫ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ПРИНЯТА**  
на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ г. Вязьмы  
протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
МБУ ДО ДЮСШ г. Вязьмы  
Смоленской области  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2015 г.  
директор \_\_\_\_\_ А.В. Чубаров

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Срок реализации Программы: до 10 лет**  
**Возраст обучающихся: 9 - 18 лет**  
**(группы начальной подготовки 1 - 3-й годы обучения,**  
**тренировочные группы 1 - 5-й годы обучения.**  
**группы спортивного совершенствования 1-2-ой годы обучения)**

Разработчик:  
Афанасьев Виктор Иванович  
старший тренер-преподаватель  
высшая квалификационная категория

Рецензент:  
Лёшина Александра Викторовна,  
кандидат педагогических наук

г. Вязьма  
2015

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Программа предназначена** для осуществления образовательной деятельности **дополнительного образования детей** в ДЮСШ по легкой атлетике, разработана в соответствии с приказами Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказа Министерства спорта РФ от 24.04.2013 №220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика» и других документов.

**Цель программы** – многолетняя общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка спортсменов, участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – легкой атлетике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

### **1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения**

Легкая атлетика, как вид спорта, имеет пять разделов: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Бег занимает центральное место в легкой атлетике. Приняты четыре разновидности бега: гладкий, с препятствиями, эстафетный, в естественных условиях (на местности - кросс).

Гладкий бег проводится по беговой дорожке стадиона на короткую (спринт), среднюю или длинную дистанцию. Бег на дистанции до 400 м

включительно - это «бег на короткие дистанции», бег на дистанции более 400 м - это «бег на средние и длинные дистанции».

Бег с препятствиями проводится на дорожке, на которой установлены искусственные препятствия – барьеры (барьерный бег).

Прыжки включают в себя: прыжок в высоту, прыжок с шестом, прыжок в длину, тройной прыжок.

Метания в зависимости от веса и формы снаряда разделяются на виды: метание молота, копья, диска, толкание ядра.

Многоборья включают в себя комплекс упражнений: бег, прыжки, метания. Названия многоборий указывают на количество входящих видов: двоеборье, четырехборье, пятиборье и т.д.

Тренировочные занятия по легкой атлетике проводятся в легкоатлетическом манеже, на стадионе и на пересеченной местности в специальной легкоатлетической форме и обуви.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ являются:

- проведение групповых и индивидуальных тренировочных и теоретических занятий

- проведение тренировочных сборов;

- проведение спортивно-массовых мероприятий, соревнований по видам спорта, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- проведение медико-восстановительных мероприятий;

- медицинское тестирование и контроль;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время может быть открыт в установленном порядке спортивный, спортивно-оздоровительный лагерь с круглосуточным или дневным пребыванием.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлениям тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима занятий и отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Средства для физической, специальной, технической, тактической подготовки тренер подбирает самостоятельно в зависимости от возраста, подготовки и направленности занятий.

### **1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)**

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;

- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;

- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

ДЮСШ имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

#### **Этап начальной подготовки**

На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте не моложе 9 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

#### **Основные задачи этапа:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям легкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

#### **Тренировочный этап**

На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку на этапе начальной подготовки, при выполнении ими приемных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа – 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической и спортивной подготовке.

#### **Основные задачи этапа:**

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники видов легкой атлетики;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- профилактика вредных привычек и правонарушений.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в ДЮСШ и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации), выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической, специальной физической подготовке и выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и подтверждения спортивного разряда кандидата в мастера спорта.

#### **Основные задачи этапа:**

- повышение общего функционального уровня;

- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа совершенствования спортивного мастерства;

- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на совершенствование спортивного мастерства.

### **1.3. Минимальный возраст детей для зачисления для обучения и минимальное количество детей в группах**

Таблица № 1

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ И КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА  
ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	15
Учебно-тренировочный этап	до 5 лет	12	8-10
Этап спортивного совершенствования	До 2 лет	18	1-4

### **1.4. Режим тренировочной работы**

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2-х часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;  
на этапе совершенствования спортивного мастерства– 4-х часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должно превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с таблицей № 2. Общегодовой объем тренировочной работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен, но не более чем на 25%.

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

Таблица № 2

### Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этап подготовки	Период	Максимальной количественный состав группы	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	до 1 года	25 человек	набор, без разряда
	свыше 1 года	20 человек	выполнение контрольно-переводных нормативов
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2-х лет (начальная специализация)	14 человек	выполнение контрольно-переводных нормативов и норматива 1 юношеского разряда
	свыше 2-х лет (углубленная специализация)	12 человек	выполнение контрольно-переводных нормативов и норматива 2-3 разряда
Этап спортивного совершенствования	До 2-х лет	1-4 человек	Выполнение КМС

### 1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим обучение

Легкая атлетика требуют от спортсмена развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической

устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и очень разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства, выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

Важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов кандидата в мастера спорта, мастера спорта и мастера спорта международного класса.

### **Возрастные особенности детей и подростков**

Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы: 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

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

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его

функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/мин в 7 лет снижается до 70-76 уд/мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд/мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

### **Оптимальные периоды для развития физических качеств**

**Рост.** Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость

роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

**Сила.** Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет. Особое внимание следует обращать на развитие силы отстающих мышечных групп.

**Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное



развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

**Скоростно-силовые качества** начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

**Выносливость.** Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК (максимальное потребление кислорода), увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется.

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

**Гибкость.** Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок.

Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что юные спортсмены, прошедшие 4-6-летнюю подготовку в ДЮСШ, могут начинать специализированные занятия в своем виде спорта. Данный факт имеет важное значение при обосновании начала целенаправленной (узкой) специализации в избранном виде спорта. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов. По мере развития организма юных спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными.

Этап спортивного совершенствования приходит на возраст 16-20 лет. Этот возрастной период характеризуется становлением личности и планомерным совершенствованием адаптационных механизмов организма; способностью переносить значительные нагрузки; сокращением восстановительных процессов; значительным расширением возможностей аэробного и анаэробного энергообеспечения; продолжением совершенствования скоростно-силовых возможностей, особенно у юношей.

Процесс многолетней тренировки спортсменов должен осуществляться при

одновременном развитии всех физических качеств на всех этапах многолетней тренировки, но преимущественном развитии отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **2.1. Продолжительность и объемы реализации программы**

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной аттестации обучающихся;

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

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия;

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;

Планирование участия педагогических работников, участвующих в реализации Программы производится с учетом следующих особенностей:

- а) работа по учебному плану одного педагогического работника с группой занимающихся в течение всего спортивного сезона;

- б) одновременная работа двух и более педагогических работников с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики вида спорта;

- в) бригадный метод работы (работа по реализации Программы более чем одного педагогического работника, непосредственно, осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом обучающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Система подготовки юных спортсменов требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма.

Общий подход к планированию на всех этапах многолетней тренировки заключается в постоянном возрастании объемов общей и специальной физической подготовки с изменением их процентного соотношения в сторону увеличения удельного веса средств СФП при снижении ОФП, процент технической подготовки постепенно увеличивается и составляет более половины от общего объема тренировочных средств. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Для обеспечения круглогодичности обучения, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. ДЮСШ планирует минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно).

### Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	НП			УТ					СС	
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
Количество занятий в неделю	3	3	3	3	4-5	6	6	6	9	9
<b>Теория и методика физической культуры и спорта, час</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>44</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
<b>Физическая подготовка</b>	<b>97</b>	<b>97</b>	<b>97</b>	<b>122</b>	<b>182</b>	<b>236</b>	<b>236</b>	<b>236</b>	<b>400</b>	<b>400</b>
Общая физическая подготовка, час	79	79	79	56	116	118	118	118	160	160
Специальная физическая подготовка, час	18	18	18	66	66	118	118	118	240	240
<b>Избранный вид спорта, час</b>	<b>124</b>	<b>124</b>	<b>124</b>	<b>225</b>	<b>265</b>	<b>346</b>	<b>346</b>	<b>346</b>	<b>500</b>	<b>500</b>
Технико-тактическая подготовка, час	95	95	95	156	196	248	248	248	350	350
Психологическая подготовка, час	9	9	9	25	25	40	40	40	50	50
Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	2	2	6	6	6	10	10
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	2	2	2	4	4	6	6	6	20	20
Участие в соревнованиях, час	14	14	14	32	32	40	40	40	60	60
Итоговая и промежуточная аттестация, час	4	4	4	6	6	6	6	6	10	10
<b>Другие виды спорта и подвижные игры, час</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>47</b>	<b>61</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>114</b>	<b>114</b>
<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>736</b>	<b>736</b>	<b>736</b>	<b>1104</b>	<b>1104</b>

### 2.2. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

#### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки НА 46 НЕДЕЛЬ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Количество часов в неделю	6	6	6	9	12	16	16	16	24	24
Количество тренировок в неделю	3	3	3	3	4	6	6	6	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	276	276	276	414	552	736	736	736	1104	1104

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### **3.1. Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса**

#### **1. Направленность на максимально возможные достижения.**

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

#### **2. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.**

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

#### **3. Индивидуализация спортивной подготовки.**

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

#### **4. Единство общей и специальной спортивной подготовки.**

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

#### **5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки.**

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

#### **6. Возрастание нагрузок.**

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

**7. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.**

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной

деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

### **3.2. Структура годичного цикла**

Круглогодичный цикл подготовки условно можно подразделить на пять периодов: 1-й подготовительный (сентябрь - декабрь), 1-й соревновательный (декабрь - февраль), 2-й подготовительный (март - май), 2-й соревновательный (июнь - июль), переходный (август - сентябрь). В зависимости от календаря соревнований обозначенные сроки могут сдвигаться в ту или другую сторону. Кроме того данная периодизация характерна для тренировочных групп, для групп начальной подготовки количество периодов сокращается до трех (подготовительный, соревновательный, переходный) с планированием основных стартов на апрель - май.

В каждом периоде решаются специфические задачи:

#### ***Подготовительный период:***

1. Создание базы для достижения высоких спортивных результатов (повышение уровня функциональной подготовленности).
2. Совершенствование и развитие физических качеств.
3. Повышение технического уровня в имитационных, специальных и подводящих упражнениях.
4. Воспитание морально-волевых качеств.

Необходимо помнить, что для освоения большого объема важна постепенность в нарастании нагрузки и контроль над изменением работоспособности. Объем в учебно-тренировочных занятиях возрастает от начала периода к концу и достигает максимальных значений к предпоследней неделе, после чего снижается, тогда, как интенсивность выполняемых упражнений возрастает.

#### ***Соревновательный период:***

1. Дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности.
2. Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики.
3. Расширение соревновательного опыта, совершенствование навыков саморегуляции в предстартовой подготовке.

В этот период значительно возрастает интенсивность тренировочных занятий, при общем снижении, а затем стабилизации на среднем уровне, объема выполняемой работы.

#### ***Переходный период:***

1. Поддержание достигнутого уровня функциональной подготовленности.
2. Восстановление психофизиологических функций организма.

Общая нагрузка постепенно снижается, тренировки проводятся с пониженной интенсивностью с акцентом на развитие общефизической подготовленности и общей выносливости. Целесообразно включение в занятия упражнений из других видов спорта для снятия психоэмоционального напряжения.

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

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа: общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) легкоатлеты принимают участие в 4-6соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа: общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

### **3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы, рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебного процесса.

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность. Только на основе этих принципов можно воспитывать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развить у них физические качества быстроты, силы, ловкости и выносливости.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития ребенка, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

С первых же занятий обучающихся необходимо приучать выполнять упражнения только по команде тренера.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики. В арсенале используемых упражнений у

начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

**Тренер-преподаватель обязан:**

- тщательно готовиться к занятиям;
- следить за состоянием и подготовкой мест занятий и оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся;
- учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения и перегревания обучающихся;
- учитывать индивидуальные особенности занимающихся;
- производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;
- не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- подавать докладную записку в учебную часть СДЮСШОР о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

**При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики тренеры**

**преподаватели должны соблюдать правила безопасности:**

- во время занятий по бегу на стадионе движения занимающихся должны быть только по часовой стрелки;
- после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться;
- при проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены песком, взрыхлены);
- во время метаний занимающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, необходимо приучить обучающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание;
- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключаящим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

### **3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке легкоатлетов следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и

оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Такими ориентирами могут быть ретроспективные данные сильнейших легкоатлетов: рекордсменов и чемпионов Мира и Европы, победителей и призеров Олимпийских игр. При планировании спортивных результатов по годам обучения в СДЮШОР следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом необходимо учитывать тот факт, что, начиная занятия в тренировочных группах в 13-14 лет, наиболее способные спортсмены должны достичь первых больших успехов (выполнение норматива МС) через 5-6 лет, а высших достижений - через 8-10 лет специализированной подготовки. Норматив МСМК достигается в возрасте 20-25 лет. Возрастной диапазон показа наивысших результатов находится в пределах 23-29 лет у мужчин и 23-30 лет у женщин.

### **3.5. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки**

Программа содержит следующие предметные области:

- **общая физическая подготовка;**
- **специальная физическая подготовка;**
- **техническая подготовка;**
- **тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;**
- **участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика;**

В Программе учитываются особенности подготовки обучающихся по легкой атлетике, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

#### **3.5.1. Общая физическая подготовка (для всех учебных групп и специализаций)**

**Задачи обучения** в области общей физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.



## **Средства общей физической подготовки**

Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные упражнения составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц, направленные на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц.

Общеразвивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Эти упражнения применяются в течение всего годового цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

### **Подготовительные упражнения без предметов:**

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);

- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

### **Ходьба и бег:**

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, на прямых ногах;

В группах начальной подготовки используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки строевые упражнения:

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.
- расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

### **Развитие быстроты**

Быстрота воспитывается с помощью многообразных двигательных задач, успешность решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия.

#### **Упражнения для развития и совершенствования быстроты:**

1. Ускорения на короткие отрезки.
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (с максимальной частотой движений)
5. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

### **Развитие силы**

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамических и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

#### **Упражнения для развития и совершенствования силы:**

1. Статические упражнения с собственным весом.
2. Упражнения с набивными мячами (толкание мяча, наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады).
3. Прыжковые упражнения: подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;
4. Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.
5. Упражнения с амортизаторами.
6. Упражнения с отягощениями (гантели, гири, мешки с песком).
7. Упражнения на атлетических тренажерах.
8. Штанга (с УТГ 3г. обучения): жим, рывок, подъём на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.
9. Ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

### **Развитие выносливости**

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

**Упражнения для развития и совершенствования выносливости:**

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).

**Развитие гибкости**

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

**Упражнения для развития и совершенствования гибкости:**

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.

**Развитие ловкости**

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для обучающегося физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

**Упражнения для развития и совершенствования ловкости:**

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Эстафеты.

**Упражнения из других видов спорта и подвижные игры, навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном**

**Задачи обучения:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

**Средства обучения:**

**-гимнастические упражнения:** упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные; то же на гимнастической скамейке, групповые упражнения с гимнастической скамейкой; упражнения в равновесии и в сопротивлении; простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах; прыжки через козла, коня; упражнения с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением).

**- акробатические упражнения:** различные кувырки( вперед, назад, боком); стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат»; напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180\* и 360\*; «колесо» (переворот боком).

**- баскетбол:** ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте; перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча и умение отрываться для получения мяча; целесообразное применение техники передвижения; броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита; двусторонние игры по упрощенным правилам.

**- ручной мяч:** ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

**- футбол:** удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной игры; двусторонняя игра по упрощенным правилам.

**- лыжный спорт:** ознакомление с лыжным инвентарем и уход за ним; построение с лыжами и на лыжах, переноска лыж, повороты на месте переступанием; обучение технике передвижения на лыжах: лыжный ход, подъемы на лыжах скользящим и ступающим шагом, спуск на лыжах в основной стойке, торможение плугом; групповые лыжные прогулки от 3 до 5 километров; участие в лыжных соревнованиях; лыжные однодневные походы.

**- плавание:** обучение умению держаться на воде; плавание произвольным способом на скорость и на выносливость; простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой); игры на воде; плавание вольным стилем без учета времени.

- **велоспорт:** езда на велосипеде по пересеченной местности, велосипедные прогулки.

- **подвижные игры и эстафеты:** различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезаниями; комбинированные эстафеты.

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются (подбираются) с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, вида специализации в легкой атлетике, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

### **3.5.2. Специальная физическая, техническая и тактическая подготовка**

#### **Задачи обучения:**

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

### **«БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»**

#### **Группы начальной подготовки**

**Задачи обучения:** обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям, всестороннее физическое развитие детей, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

#### **Средства и методы обучения.**

Применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и высоту с разбега, метание мячей и набивных

мячей; кроссы. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 метров, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общефизической подготовке.

### **Группы тренировочные**

**Задачи обучения:** обучение технике бега по прямой и по повороту; обучение технике низкого старта и стартового разбега; обучение технике бега при выходе с виража на прямую; обучение финишированию; воспитание скоростно-силовых, скоростных и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта

#### **Средства обучения:**

Спринтерский бег на контролируемых скоростях, бег с переменной темпа движения, бег с различной интенсивностью от 20 до 300 метров; кроссы, беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях (бег в гору 4\*- 30\*; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5 – 2,5 кг) на голенях, бег с отягощениями 2 – 5 кг на поясе; бег по наклонной дорожке 4\*- 30\*, бег с типа «спрыгивание – выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега использованием искусственной тяги 7 – 8 кг и т.д.). Стартовые упражнения: старт с ходьбы или медленного бега, старт с падения, старт с опорой на одну руку; низкий старт с опорой рук на высоте 30 – 40 см от беговой дорожки; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения типа «спрыгивание – выпрыгивание», прыжки в длину с укороченного разбега. Специальные беговые упражнения; упражнения с отягощениями и на тренажерах; упражнения с ядром – броски вперед и через голову и т.д.; эстафеты. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 метров, эстафетах 4 x 100 м, 4 x 400 м. Просмотр киноколеек техники бега сильнейших спортсменов.

### **Группы спортивного совершенствования**

#### **Задачи обучения:**

- увеличение объема специальных беговых тренировочных нагрузок и объема силовых и скоростно-силовых упражнений;
- совершенствование техники спринтерского бега, исправление индивидуальных технических ошибок;
- увеличение количества соревнований,

**Средства обучения:** спринтерский бег с различной интенсивностью- 96-100%, 91-95%, ниже 91%; прыжковые упражнения; упражнения с отягощениями; кроссовый бег.

### **Спринтерский бег на 100,200,400 м**

Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяются отдельные фазы: положение бегуна на старте (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. От правильного выполнения отдельных элементов в значительной степени зависит эффективность

выполнения всего упражнения. Этап начальной специализации (13-14 лет) характеризуется замедлением темпов развития быстроты, дальнейший прирост результатов в спринтерском беге может идти лишь за счет развития скоростно-силовых качеств, а несколько позднее за счет развития анаэробных возможностей. Поэтому время, отводимое непосредственно на спринтерский бег не должно превышать 10-15% от общего времени тренировки. Преобладающими в общем объеме тренировочных средств должны быть скоростно-силовые и силовые упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы группы мышц, играющих решающую роль в спринтерском беге (мышц, обеспечивающих мощное отталкивание бегуна от грунта и вынесение бедра маховой ноги вперед-вверх). При этом упражнения без отягощений должны следовать за упражнениями с отягощениями через промежуток времени, который обеспечит наибольшую быстроту их выполнения, т.е. в фазе повышенной работоспособности. С УТГ- 4 г. обучения объем спринтерского бега увеличивается, достигая в УТГ-5г. обучения 35-45% от общего объема тренировочных средств.

При планировании подготовки юных спринтеров в годичном цикле необходимо помнить следующие общие замечания:

1. Работу над техникой, быстротой движений и скоростью бега целесообразно проводить на протяжении всех периодов тренировки.
2. Бежать с максимальной скоростью следует только после того, как установится стабильная техника (циклы: вхождение в форму и соревновательный). В остальное время следует бежать со скоростью 60-90% от максимальной.
3. Главная задача подготовительного периода зимнего этапа - повышение абсолютной скорости, летнего - скорости и скоростной выносливости.
4. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальным объемом должны применяться в конце подготовительного периода.
5. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальной интенсивностью должны применяться в соревновательном периоде, через неделю или две после того, как объем начнет снижаться.

Рекомендуемые схемы построения недельного цикла

#### **Общеподготовительный период**

Понедельник	- скоростно-силовая подготовка
Вторник	- развитие специальной выносливости
Среда	- развитие общей выносливости
Четверг	- отдых

Пятница - техническая подготовка, общефизическая подготовка  
Суббота - техническая подготовка, скоростно-силовая  
Воскресенье отдых.

### **Специально - подготовительный период**

Понедельник - скоростная, скоростно-силовая подготовка  
Вторник - техническая подготовка  
Среда - скоростная, скоростно-силовая подготовка  
Четверг - отдых  
Пятница - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка  
Суббота - техническая подготовка, развитие специальной выносливости  
Воскресенье отдых.

### **Соревновательный период**

Понедельник - техническая подготовка, силовая  
Вторник - техническая подготовка  
Среда - скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости  
Четверг - отдых  
Пятница - скоростно-силовая подготовка  
Суббота - техническая подготовка  
Воскресенье отдых.

## **«БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ»**

### **Группы начальной подготовки**

#### **Задачи обучения:**

1. Создание правильного представления о технике бега.
2. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.
3. Обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода с него.
4. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта.
5. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.
6. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.
7. Развитие общей выносливости.
8. Развитие быстроты и прыгучести.
9. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

#### **Средства и методы обучения.**



Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35 – 45 минут. Бег на отрезках 30 – 60 метров с околопредельной скоростью, бег по сигналу из различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 метров. Повторный бег на отрезках 120 –150 метров в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (лыжи, плавание). Туристические походы и пешие прогулки до 8 километров.

### **Средства и методы обучения технике и тактике бега.**

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжковообразный бег).

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 60 –120 метров с переключением на финишное ускорение.

## **Группы тренировочные**

### **Задачи обучения.**

Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки.

1. Ознакомление и обучение технике бега на виражах в условиях манежа.
2. Обучение технике стартового разбега.
3. Обучение технике старта с опорой на одну руку, применяемого в основном в беге на 800 и 1500 метров.
4. Обучение технике с изменением ритма и скорости бега.
5. Развитие общей физической подготовленности.
6. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости.
7. Развитие скоростно-силовых качеств.
8. Воспитание морально-волевых качеств.

### **Средства и методы обучения.**

Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки.

Повторный бег на средних и длинных отрезках; равномерный кросс до 1 часа; темповый бег; «фартлек», переменный бег; бег в гору; контрольный бег. Повторный бег на отрезках до 1500 метров в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300 метров с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину. Комплекс упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые).

### **Группы спортивного совершенствования**

#### **Задачи обучения:**

- специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей;
- значительное повышение объема специальных беговых нагрузок;
- увеличение количества соревнований как на основной, так и на смежных дистанциях;
- увеличение времени, отводимое для восстановительных мероприятий;
- подтверждение норматива кандидата в мастера спорта и мастера спорта.

**Средства и методы обучения:** продолжительный бег в непрерывном и смешанном режиме; прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление.

#### **Техническая подготовка**

Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности: средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг короче, туловище более выпрямленно; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу. Во время бега необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению

частоты дыхания. Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

**Работа ног при беге.** Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. В этом положении толчковая нога почти полностью выпрямлена. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в безопорное положение, используемое бегуном для кратковременного относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху и быстрому опусканию другой ноги.

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ставить по одной прямой линии с небольшим поворотом носка внутрь.

**Работа рук при беге.** Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки у спортсмена должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

**При беге по повороту** спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

**Финиш и остановка после бега.** Финишное ускорение, т. е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу.

Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной скоростью применяются: повторные ускорения 50-60-метровых отрезков на дистанции (необходимо следить за плавным нарастанием скорости бега); при повторном беге занимающиеся должны удерживать набранную скорость, но при возникновении напряжения в движениях следует снизить скорость бега; переключения с медленного бега на быстрый по дистанции происходит по команде; в процессе совершенствования техники бега при пробегании по дистанции следует выполнять ускорения по 30-40 м с включением «свободного хода».

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы.

### **Тактическая подготовка**

Тактика бега на средние и длинные дистанции прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

1. Показ запланированного результата;
2. Выигрыш соревнования или быть в числе призеров;
3. Выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

На тренировочном этапе и в начале этапа спортивного совершенствования перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду (различного уровня, масштаба). Для высококвалифицированных спортсменов в большинстве соревнований ставится третья цель.

В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики бега могут быть различными и определяться такими факторами, как: состояние спортивной формы; самочувствие; формула проведения соревнований; состав забега; тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

В соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции самыми распространенными являются два тактических приема: бег на результат и бег на выигрыш.

В первом варианте поддерживается запланированная скорость бега на протяжении всей дистанции. При такой тактике бег проходит с равномерной и относительно высокой скоростью.

Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения. При таком беге спортсмен обычно выбирает место сразу за лидером и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр: повысить скорость, выйти из окружения и т. п. Особенно важно следить за тем, чтобы справа было всегда свободное место, необходимое бегуну для маневра, так как даже опытные спортсмены часто попадают в «коробочку» и лишаются этой возможности. В результате бегуну приходится ждать, пока лидирующая группа растянется, и в ней появятся «окна».

Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро. Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддерживать ее. Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистанции достигнуть необходимой скорости и догнать лидеров. Быстрое начало дает возможность выйти из большой группы, избежать столкновения. При большом количестве участников в забеге не надо стремиться в начале бега занять место у бровки, что может привести к попаданию в «коробочку».

Наметив спортивный результат, следует составить график бега, который особенно необходим при тактике лидирования. При беге на выигрыш график бега не имеет главного значения, так как успех зависит от увеличения скорости на финишном отрезке.

Для выполнения нормативов II и III спортивных разрядов, как правило, график бега составляется с постепенным снижением скорости.

Для достижения I спортивного разряда, норматива кандидата в мастера спорта график бега характеризуется быстрым началом, относительно равномерной скоростью в середине дистанции и быстрым финишем.

### **Планирование многолетней подготовки бегунов на средние и длинные дистанции**

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

Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом.

Для юных бегунов 1 -го и 2-го годов на тренировочном этапе такая периодизация годовичного цикла носит несколько условный характер. Подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля, и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь. Спортсмены на этапе спортивного совершенствования, как правило, до конца сентября соревнуются, затем переходный период (3 недели), и начало подготовительного периода приходится на октябрь.

### **Типовые недельные циклы на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования**

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

1. Втягивающий - в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега в цикле от 35 до 50 км.

2. Развивающий - в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т. е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км.

3. Скоростно-силовой подготовки - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в юном возрасте опорно-мышечный аппарат еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте. Объем общего бега -40-45 км.

4. Разгрузочный - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега- 35-40 км.

5. Стабилизирующий или интенсивный - наиболее часто применяется в соревновательном периоде. Объем бега до 50 км.

6. Предсоревновательный - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель его - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5-6 дней до старта

может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 25-30 км.

7. Соревновательный - применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.

8. Микроцикл переходного периода - может рассматриваться как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума, причем трудно отдать предпочтение одному из двух вариантов построения околomesячного цикла: два развивающих и один разгрузочный или три развивающих и один разгрузочный. В практике для юных спортсменов, по-видимому, следует применять два развивающих микроцикла и один разгрузочный. Связано это с тем, что в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим работы и отдыха.

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один - развивающий, один - стабилизирующий, а последний - предсоревновательный. 4-недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т. е. стабилизирующий. В соревновательном периоде юным бегунам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 3-5. В зависимости от сроков между состязаниями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов. Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного микроцикла. При длительности 2 и более недель можно руководствоваться схемой приведенной ниже: 5-я неделя - разгрузочный, 4-я неделя - развивающий, 3-я неделя - стабилизирующий, или развивающий, 2-я неделя - стабилизирующий, 1-я неделя - предсоревновательный. Недели отсчитываются в обратном порядке от соревнования. Характерной чертой работы в недельных микроциклах должно быть чередование легкой и тяжелой работы. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48-72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпадала с днем соревнования. Так, например, если

спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за 3 недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть легкой.

## **«ПРЫЖКИ»**

### **(прыжки в длину, в высоту, тройной прыжок)**

Прыжки в длину, тройным и в высоту характеризуются выполнением максимально быстрых движений с преодолением значительных внешних сопротивлений. Спортивный результат в этих видах, прежде всего, зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств. Другими ведущими качествами прыгуна являются сила, быстрота, гибкость, ловкость и координация движений. Развитие этих качеств, равно как и совершенствование функциональных возможностей организма достигается только многократным повторением физических упражнений.

При выполнении общеразвивающих упражнений обращать внимание на широкую амплитуду и свободу движений в сочетании с глубоким, естественным ритмичным дыханием.

Специальные упражнения состоят из одного или нескольких элементов основного упражнения. Их целесообразно повторять в определенном ритмическом рисунке, с точными акцентами в напряжении и расслаблении мышц.

Упражнения для овладения техникой прыжков должны быть направлены на: повышение скорости разбега и достижение его стабильности, сохранение активности бега и контакта с дорожкой на последних шагах разбега, повышение активности действий в отталкивании и уменьшение упора при постановке ноги, достижение равновесия в полете при увеличении активности движения плечевого пояса, маховые движения рук и ног в отталкивании, свободу и широкую амплитуду в движении рук и ног, совершенствование движений в полете.

Для установления определенной последовательности по принципу «от простого к сложному» следует ориентироваться в тренировке на число беговых шагов в разбеге. По мере увеличения длины и скорости разбега выполнение отталкивания осложняется, поэтому при появлении значительных ошибок в отталкивании, напряжении, скованности в движениях и искажении ритма прыжка лучше упрощать условия, сокращать длину разбега, подбирать специальные упражнения для исправления недостатков.

При обучении разбегу много внимания следует уделять овладению занимающимися свободным и быстрым бегом на различных отрезках от 10 до 60 м с высокого старта, а также с плавным началом, но с ускорением. Прогресс результатов в прыжках связан с постепенным увеличением скорости разбега и наименьшей величиной потерь этой скорости в момент вылета. Поэтому большое



значение имеет сила мышц - сгибателей бедра, что необходимо учитывать в процессе силовой подготовки прыгунов.

## **Группы начальной подготовки**

### **Прыжки в длину**

**Задачи обучения:** ознакомление с техникой прыжка в длину с места; овладение подготовительными движениями при подготовке к толчку; обучение технике отталкивания в сочетании с разбегом; прыжки с места в длину на технику и на результат.

**Средства обучения:** выполнение прыжка в длину с разбега в сочетании с разбегом, способами «согнув ноги» и «ножницы»; прыжки в «шаге» с места с 1, 3, 5 шагов, с 5,7,9 шагов; прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете; прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги, то же со сменой ног в полете, то же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление; обучение технике приземления; прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя; прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед - «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков; прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков, то же с небольшим отягощением (гантели 400-800 г, набивные мячи 1-2 кг); обучение технике прыжка в целом; прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат.

Имитация группировки в полете в упоре на брусьях и в висе: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Бег с ускорением на 20, 30,40 и 50 м с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др.

### **Тройной прыжок**

**Задачи обучения:** ознакомление с техникой тройного прыжка с места. Обучение схеме прыжка по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании с прыжком в «шаге»; двойной прыжок в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги. Овладение тройным прыжком с места в целом. Участие в соревнованиях.

**Средства обучения:** использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжкам в длину с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6-12 прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 раза с переходом на другую ногу. Сочетания «скачка» и «шага» сериями по 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями и др.

### **Прыжки в высоту**

**Задачи обучения:** ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание», «фосбери-флоп». Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой. Обучение постановке ноги на толчок. Обучение сочетанию отталкивания с разбегом. Обучение приземлению. Обучение технике прыжка в высоту с разбега в целом.

**Средства обучения:** прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с отягощением (2-6 кг). Прыжки через гимнастические снаряды и различные препятствия на местности. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая ветки деревьев и другие предметы, подвешенные на различной высоте. Имитация перехода через планку «перешагиванием», способом «фосбери-флоп». Отталкивание вверх с махом прямой ногой стоя у гимнастической стенки. То же без поддержки в сочетании с работой рук. Постановка ноги вперед с одного шага в сочетании с замахом руками. То же с 2, 3 и 4 шагов. Выпрыгивания вверх с 1, 2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой. Прыжки через планку, постепенно повышая ее с 1, 3, 5 и 7 шагов способами «перешагивание» и «фосбери-флоп».

### **Учебно-тренировочные группы 1- 2 года обучения**

#### **Прыжки в длину**

**Задачи обучения:** дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, согласованности движений ногами и руками в фазе полета, группировки в приземлении и выхода после приземления. Изучение техники прыжка способом «прогнувшись» (юноши).

**Средства обучения:** использование упражнений, рекомендуемых для бегунов на короткие дистанции и частично для прыгунов в длину с разбега предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх из приседа с выполнением положения прогнувшись. То же при спрыгивании с гимнастических снарядов (конь, козел). Прыжки в «шаге» через 1,2 и 3 шага сериями. Запрыгивание на гимнастические снаряды в «шаге» с разбега в 3-7 шагов с последующим соскоком прогнувшись и др. Прыжки с 3-5 шагов в «шаге» с опусканием маховой ноги и с пробеганием вперед. То же, отталкиваясь от повышенной опоры. Прыжки с 5-7 шагов, отталкиваясь от повышенной опоры, в сочетании с полетом прогнувшись и с приземлением на обе ноги. Прыжки со среднего и оптимального разбега в целом на технику и на результат.

#### **Тройной прыжок**

**Задачи обучения:** ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Обучение технике отдельных частей прыжка: «скачку», прыжку в «шаге» и прыжку в длину и их сочетанию. овладение сочетанием «скачок»-«шаг» с 3-5 шагов и сочетанием «шаг»-прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Выполнение

всего прыжка в целом с 3,5,7 шагов разбега. Изучение техники отдельных частей тройного прыжка: «скачка», «шага», прыжка в длину и всего прыжка в целом с разбега в 3, 5 и 7 шагов. Определение длины, скорости и ритма разбега с учетом индивидуальных возможностей. Прыжки в целом со среднего и оптимального разбега.

**Средства обучения:** использование части упражнений, рекомендуемых для спринтеров и прыгунов в длину с разбега. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями от 6 до 10-12 сочетаний. Различные сочетания прыжков в «шаге» со «скачками», например: 2 «скачка» на правой, переход в «шаге» на левую, 2 «скачка» на левой и т. д. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями по 10-12 раз в гору и др. Выполнение 1,2 и 3 «скачков» с 1-3 шагов; выполнение прыжка в «шаге» сериями по 3-4 прыжка с 1-3 шагов; выполнение прыжка в длину с разбега, толкаясь слабой ногой с 3-5 шагов;

### **Прыжки в высоту**

**Задачи обучения:** дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» (девушки) и «фосбери-флоп» (юноши). Ознакомление и изучение техники прыжка способом «волна» (девушки) и «перекат» (юноши). Совершенствование ритма разбега в сочетании с выталкиванием вверх. Совершенствование техники перехода через планку изученным способом. Участие в соревнованиях по прыжкам в высоту с разбега.

**Средства обучения:** использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх с 3-5 шагов, доставая руками, головой и маховой ногой подвешенные на различной высоте предметы. Выпрыгивание вверх из приседа на двух и на одной ноге с отягощением 8-12 кг. Запрыгивание на гимнастические снаряды (стол, конь и брусья) с 3-5 шагов в положение группировки над планкой. Имитация выхода в толчок у гимнастической стенки с поддержкой и без поддержки. Выполнение маха в сочетании с отталкиванием, стоя на месте и с 1-2 шагов с небольшим отягощением на маховой ноге и др. Прыжки с 3, 5, 7 шагов через планку, постепенно поднимая высоту.

### **Тренировочные группы 3 – 5 года обучения**

#### **Прыжки в длину**

**Задачи обучения:** совершенствование техники отдельных фаз прыжка: ритма разбега в сочетании с отталкиванием, точности отталкивания, рациональных движений в полете, приземления и всего прыжка в целом способами «ножницы» и «прогнувшись». Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжке избранным способом.

**Средства обучения:** использование упражнений спринтеров и рекомендуемых для прыгунов в длину предыдущей возрастной группы. Прыжки

на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх-вперед без отягощения и с отягощением в виде гантелей (600-1000 г) и поясов от 1 до 3-5 кг. Прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды (плинт, конь, козел) с 3-7 шагов, отталкиваясь от грунта и от повышенной опоры с последующим соскоком «прогнувшись» или «ножницами». Прыжки в длину с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка).

### **Тройной прыжок**

**Задачи обучения:** совершенствование техники отдельных фаз и всего прыжка в целом с учетом индивидуальных особенностей. Выявление и исправление ошибок. Определение оптимальной длины, скорости и ритма разбега.

**Средства обучения:** использование упражнений, рекомендуемых для прыгунов в длину и спринтеров. Серии прыжков в «шаге» и «скачков» на одной ноге (попеременно) без отягощения и с отягощением (гантели, пояс). Выполнение сочетаний «скачок»-«шаг»-«скачок» и т. д. Прыжки в целом со среднего (18-20 м) и полного разбега (35-45 м).

### **Прыжки в высоту**

**Задачи обучения:** совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техники перехода через планку и всего прыжка в целом. Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжках в высоту избранным способом с полного разбега на оптимальной скорости.

**Средства обучения:** использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Выполнение исходного положения перед толчком в сочетании с замахом руками с места, с 1, 2, 3 и 4 шагов. То же с выталкиванием вверх. Запрыгивание на гимнастическую стенку с 1-3 шагов в сочетании с махом прямой ногой. Имитация перехода через планку на гимнастической скамейке, коне и других снарядах. Запрыгивание на гимнастический стол, брус с 3-5 шагов в положение над планкой. Прыжки с 3-5 шагов, доставая высоко подвешенные предметы головой, маховой ногой и руками, при толчке одной ногой. Выпрыгивание из приседа на двух и на одной ноге без отягощения и с отягощением. Прыжки с прямого разбега с подтягиванием толчковой ноги через планку на различной высоте без поворота и с поворотом не наклоняя туловище. Прыжки через планку, отталкиваясь от повышенной опоры. Серии прыжков и прыжковых упражнений с небольшим отягощением (пояс 1-1,5 кг).

## **«МНОГОБОРЬЕ»**

### **Группы начальной подготовки**

**Задачи обучения:** основное внимание уделяется общей физической подготовке. Знакомство с технической стороной видов легкой атлетики.

**Средства обучения:** бег с максимальной скоростью до 100 м; бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 60-70% от максимальной; кроссовый бег до 1,5 км; специальные и имитационные упражнения: барьерный бег, прыжки в длину, в высоту, с шестом, толкание ядра, метание копья, мяча; метание камней. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата; 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях в отдельных видах: бег на дистанциях 30 60,100 м, прыжки в длину и высоту.

### **Тренировочные группы 1 и 2 года обучения**

**Задачи обучения:** разносторонняя физическая подготовка; дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств: ловкости, гибкости и координации движений; овладение техникой специальных физических упражнений. Начальное изучение техники видов легкой атлетики: прыжки в длину, прыжки в высоту, бега и метания теннисного мяча. Начальное знакомство с основами техники барьерного бега и на II году обучения техники толкания ядра и метания копья. Обучение толканию и метаниям с облегченными снарядами. Основной акцент на обучение финальному усилию.

**Средства обучения:** В беговой подготовке - старты из различных и.п., эстафеты, отрезки от 30 до 150 м. Увеличение количества прыжков в высоту, длину с короткого и среднего разбега. Барьерный бег, используя барьер высотой 50 см., барьер с натянутой резиной, скамейки.

Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести средств веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, дисками от штанги, упражнения прыжкового характера, прыжки с амортизатором. Использование тренажеров преимущественно общего типа для развития мышечной системы. Применяется игровой метод.

В этот период необходимо использовать метод целостного обучения движению, обращать внимание на положение головы, стопы, кисти - они определяют движение.

При обучении юных спортсменов технике барьерного бега следует заострить внимание на трактовку деления на фазы преодоления барьера: подготовка к преодолению барьера, атака и переход барьера, сход с барьера. Нога снимается с опоры активным движением бедра. Следующий момент – фаза подготовки к атаке барьера, от которой зависит ритмовая структура бега между барьерами. Она

закljučается в более быстрой постановке толчковой ноги на опору за счет сокращения длины последнего шага.

### **Соревновательная подготовка.**

Выступления в соревнованиях в 12-13 лет начинаются с бега и прыжков, сочетая все эти виды с самого начала. Соревновательная подготовка на этом этапе имеет следующие формы:

1) общие многоборья: 4-х борье «Шиповка юных», специализированные двоеборья и троеборья;

2) выступления в отдельных видах легкой атлетике.

Годичный цикл подготовки юных многоборцев состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа - общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй более продолжительный соревновательный период (22 недели) следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

### **Тренировочные группы 3 - 5 годов обучения**

**Задачи обучения:** повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся; укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП; развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости; совершенствование техники спринтерского бега, барьерного бега, прыжка в длину и высоту, толкания ядра; улучшение спортивного результата прошлого сезона.

**Средства обучения:** кроссовый бег, подвижные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкания ядра, барьерный бег).

## **«МЕТАНИЯ»**

**( метание молота, копья, диска, толкание ядра)**

### **Группы начальной подготовки**

**Задачи обучения:** общая физическая подготовка: развитие быстроты, гибкости и координации движений, силовая подготовка, обучение элементам техники метаний.

**Средства обучения:** упражнения с небольшими отягощениями, собственным весом, с преодолением сопротивления партнера, прыжковые упражнения, броски набивных мячей; кроссовый бег, подвижные игры.

### **Тренировочные группы**

#### **Задачи обучения:**

- совершенствование технической подготовки и физических качеств метателей, развитие скоростно-силовых способностей;
- выбор дальнейшей специализации в видах метания (диск, ядро, молот, копье), ознакомление с основами всех видов метаний;
- формирование устойчивого интереса к занятиям легкоатлетическими метаниями, особенно у девочек;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развитие физических качеств; обучение элементам техники метаний, специальным упражнениям метателей, другим видам легкой атлетики;
- формирование навыка соревновательного упражнения;
- обучение упражнениям, заимствованным из тяжелой атлетики (рывок, подъем штанги на грудь и др.).

**Средства обучения:** широкое использование неспецифических средств: прыжки с места и с разбега (длина, высота, тройной), прыжки на одной ноге на месте или с продвижением; спринтерский бег до 100м, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения с отягощениями и медленный бег до 2 км для развития аэробных возможностей и выносливости. Упражнения с набивными мячами и метание мячей различными способами партнеру или об стенку.

С учебно-тренировочных групп - 5года обучения доля неспецифических упражнений уменьшается в пользу специальных, и в большем объеме включаются упражнения со штангой: рывки, жим лежа, приседания; имитация элементов толкания ядра. Толкание утяжеленного ядра.

### **Толкание ядра**

#### **Неделя общей физической подготовки**

**1 день** - разминка с партнером на гибкость. Специальные упражнения на различные группы мышц, всего 60-75 раз. Упражнения со штангой, рывки, жим лежа, приседания по 6 повторений, всего 20 подходов (65-80% от максимального веса в данном упражнении). Прыжки на одной ноге на месте или с продвижением - по 15 раз по 6-8 повторений на каждой. В перерывах - имитация элементов толкания ядра, всего- 60-80 повторений. Медленный бег 12-15 мин с ускорениями по 60-80 м 3-5 раз.

**2 день** - разминка с набивными мячами и метание мячей различными способами партнеру или об стенку, всего- 40-60 раз. Силовые имитации по 10 раз - 6 подходов. Толкание утяжеленного ядра (6-9 кг) - 20-25 раз. Акробатические упражнения или борьба. Бег со старта 6-8 раз и ускорения по 100 м x 2-4 раза.

**3 день** - разминка, состоящая из упражнений на гимнастической стенке, брусьях, перекладине. Упражнения со штангой: рывки в стойку, тяги в положении выпада, приседания, подъем на носки с весом по 5-8 повторений, всего 20-24 подхода (70-80%). Игра в баскетбол 30-40 мин.

**4 день** - отдых.

**5 день** - по программе первого дня. Вместо имитации толкание утяжеленного ядра 20-25 раз (в начале тренировки).

**6 день** - по программе третьего дня.

**7 день** - отдых.

**Всего:** толкание тяжелого ядра - 50 раз, метание мячей - 40-60 раз, имитации - 170-220 раз, со штангой - 70-80 подходов (повторений - 400-500), прыжки - 180-240 раз, игра - 60-80 мин.

### **Неделя специальной физической подготовки**

**1 день** - разминка, упражнения с партнером на гибкость. Специальные упражнения: повороты, наклоны в обе стороны со штангой на плечах или с отягощением, всего 40-60 раз; рывки, жим стоя и лежа под углом, тяги рывковые с подставок и без них, полуприседания по 6 раз, всего - 25-30 подходов (70-85%). В перерывах - имитация элементов толкания ядра - 60-80 повторений.

**2 день** - разминка с набивными мячами и метания. Метание утяжеленного снаряда вперед и назад 10-12 раз. Толкание ядра с места и со скачка - 20-30 раз, утяжеленного ядра со скачка - 20-25 раз. Десятикратные прыжки с ноги на ногу и на одной ноге, всего 10 раз. Бег со старта 6-8 раз и ускорение 100 м x 2 раза.

**3 день** - разминка на гимнастических снарядах. Упражнения со штангой: рывки в стойку, жим лежа или под углом, наклоны, приседания по 6 раз, всего 20-25 подходов (70-85%). В перерывах - имитация 60-80 раз. Упражнения на пресс - 4x10 раз, быстро. Прыжки на одной и двух ногах, всего - 80-100 раз. Медленный бег 15-20 мин с ускорениями по 60 м x 3-5 раз.

**4 день** - отдых.

**5 день** - по программе первого дня. В упражнениях сократить жим лежа и рывковой тяги и добавить тяги в выпаде и упругие приседания.

**6 день** - по программе второго дня. Медленный бег 12 мин с ускорениями по 60 м x 3-4 раза.

**7 день** - отдых.

**Всего:** толкание утяжеленного ядра - 40-50 раз, стандартного ядра - 30-50 раз, имитация - 180-240 раз, специальные упражнения - 100-150 раз, упражнения со



штангой - 75-85 подходов (повторений -300-480), прыжки- 160-180 раз, старты-12-16 раз, спринтерский бег- 1,0-1,4 км.

### **Неделя технической подготовки**

**1 день** - разминка, упражнения с партнером на гибкость. Метание утяжеленного ядра вперед и назад по 10 раз. Толкание облегченного и стандартного ядра с места- 10-15 раз и со скачка - 30-35 раз. Бег со старта 6 раз и ускорения по 80-100 мх2 раза.

**2 день** - разминка с набивными мячами и метание, специальные упражнения, повороты и наклоны со штангой на плечах или с отягощениями, всего - 30-40 раз быстро; рывки в стойку, жим лежа или под углом, приседания и полуприседания с подъемом на носки по 3-6 раз, всего - 18-20 подходов (80-90%). В перерывах - имитация 20-25 раз. Упражнения на пресс -2х10 раз быстро. Прыжки на одной и двух ногах, всего 60 раз.

**3 день** - по программе первого дня. Медленный бег 10-15 мин.

**4 день** - отдых.

**5 день** - по программе первого дня.

**6 день** - по программе второго дня. Медленный бег 10 мин с ускорениями по 60 м х 2-3 раза.

**7 день** - отдых.

### **Годовое планирование подготовки метателей**

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

Построение годичного макроцикла в период обучения спортсменов в тренировочных группах (ТГ) и группах совершенствования спортивного мастерства (ГССМ) должно соответствовать основным задачам каждого из этапов многолетней подготовки.

Для спортсменов 12-14 лет главное место в годичном цикле занимает подготовительный период, поэтому подготовка осуществляется на основе одноциклового планирования. Учебные и контрольные соревнования проводятся без специальной к ним подготовки и в основном в периоды школьных каникул. Подготовка начинается с сентября одновременно с началом учебного процесса в общеобразовательной школе. В первые 2 года занятий объемы тренировочных нагрузок у девочек могут быть такими же, как у мальчиков, а в последующие годы па 7-10% меньше. В 12-13 лет силовая работа со штангой (жимы, рывки, приседания и др.) исключается у девочек всех специализаций и у мальчиков, подготовка которых ориентирована на метание копья. Для развития силовых качеств необходимо использовать упражнения с небольшими отягощениями, собственным весом, с преодолением сопротивления партнера, прыжковые упражнения, броски мячей, ядер из различных исходных положений. Для развития силовой выносливости целесообразна круговая тренировка. Основной

задачей втягивающего этапа подготовительного периода является постепенное подведение организма юных спортсменов к выполнению специфической тренировочной работы, повышению объемов нагрузок.

В течение 1 и 2 базовых этапов тренировочная работа направлена на: повышение функциональных возможностей основных систем организма; развитие физических качеств; обучение элементам техники метаний, специальным упражнениям метателей, другим видам легкой атлетики; формирование навыка соревновательного упражнения; обучение упражнениям, заимствованным из тяжелой атлетики (рывок, подъем штанги на грудь и др.).

На этапе зимних соревнований и в летний соревновательный период задачами являются: реализация достигнутого уровня СФП в условиях соревнований, приобретение опыта выступлений в соревнованиях, совершенствование физической и технической подготовленности. Задача переходного периода заключается в восстановлении физического потенциала спортсмена и подготовке к очередному макроциклу.

Подготовку метателей 3-4 годов обучения ТГ (14-16 лет) целесообразно строить исходя из сдвоенного годового цикла, включающего два подготовительных, два соревновательных и один переходный периоды. Это позволяет более динамично распределить возрастающие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, создает условия для увеличения соревновательной подготовки в зимний период.

В начале макроцикла (4 недели) решается задача постепенного подведения организма занимающихся к выполнению специальной тренировочной работы, увеличению объемов нагрузок, особенно силовой направленности.

На этапе базовой подготовки (12 недель) обеспечивается повышение функциональных возможностей основных систем организма, способствующих дальнейшему росту общей и специальной физической подготовленности с акцентом на развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Важными задачами являются обучение элементам техники метаний и закрепление относительно устойчивого двигательного навыка, обучение технике других видов легкой атлетики. Увеличение объемов силовой нагрузки решает задачи: укрепления мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся, воспитания умений проявлять мышечные усилия динамического и статического характера, формирования способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях. Все более значительное место отводится специальным силовым упражнениям, избирательно воздействующим на группы мышц, проявлениям наиболее эффективных усилий в избранном виде метаний.

В ходе зимнего соревновательного периода (6 недель) стоят задачи:

- перед юными спортсменами - реализация достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности и приобретения соревновательного опыта; перед тренером - выявление реакции спортсменов на «сбивающие» факторы, определение погрешности техники в условиях соревнований. Выявление этих недостатков позволит провести коррекцию технической подготовки.

Задачами втягивающего этапа второго подготовительного периода являются: восстановление организма спортсмена после предшествующих тренировочных и, особенно, соревновательных нагрузок; достижение более высокого уровня общей работоспособности.

В ходе второго базового этапа необходимо обеспечить:

- увеличение объема средств специальной физической и технической подготовки, направленной преимущественно на развитие взрывной силы и скоростно-силовых качеств;

- совершенствование техники метаний;

- приобретение спортсменами умения распределять усилия при выполнении соревновательного упражнения в условиях возрастающего уровня специальной подготовленности.

На этапе подводящих соревнований задача состоит в устранении мелких недостатков в технике и формировании стратегии целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона.

К задачам периода основных соревнований относятся: избирательное совершенствование ведущих в каждом виде метаний физических качеств, приведение в соответствие временных параметров и ритма соревновательного упражнения достигнутому уровню физической подготовленности; сохранение спортивной формы и полная реализация уровня специальной физической и технической подготовленности.

Всего за годичный цикл для спортсменов 14-15 и 15-16 лет должно планироваться от 8 до 10 соревнований: 2 учебных, 3 контрольных, 5 основных. В течение переходного периода юным спортсменам необходимо восстановление после тренировочных и соревновательных нагрузок (устранение травм, профилактика простудных заболеваний, закаливание и др.) Подготовку к очередному макроциклу желательно начать в условиях оздоровительно-спортивного лагеря. Одним из условий для зачисления в ГСС является определение дальнейшей специализации в метаниях, поэтому планирование годичной подготовки в этих группах осуществляется исходя из специфики вида метания.

Спортивная подготовка для метателей 1, 2, 3 годов обучения в ГССМ осуществляется на основе сдвоенного годичного цикла и характеризуется

значительным увеличением объемов и интенсивности тренировочных нагрузок специальной направленности, постепенным (из года в год) снижением объема общефизической подготовки и возрастанием соревновательной практики.

В видах метаний годичный цикл на этапе спортивного совершенствования длится с октября по сентябрь следующего календарного года. Начинается с втягивающего этапа, который длится 4 недели. Основная задача этого этапа - постепенное подведение организма спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

В ходе зимнего соревновательного периода спортсмены должны стремиться реализовать достигнутый уровень специальной физической и технической подготовленности, приобрести опыт участвуя в 3-4 основных стартах. Второй полуцикл начинается для них с втягивающего этапа (2 недели), в котором проводится тренировочная работа, направленная на повышение общей работоспособности.

На этапе первых соревнований (5 недель) метатели устраняют имеющиеся недостатки в технике, настраиваются на достижение запланированного результата. На период основных соревнований ставятся задачи: полной реализации достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств, временных характеристик и ритма соревновательного упражнения, сохранения спортивной формы.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического утомления, соревновательных нагрузок, подготовку к очередному макроциклу.

### **3.5.3. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на всех этапах спортивной подготовки.

**На этапе начальной подготовки** основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

**На тренировочном этапе** используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники

и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен знать задачи, стоящие перед ним;

- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

- вести учет тренировки и контроль за ней;

- анализировать спортивные и функциональные показатели;

- вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Управление процессом спортивной тренировки должно осуществляться и самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

В теоретической подготовке спортсмена наибольшая роль принадлежит тренеру. На первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер «настраивает» ученика на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики.

Тренер организует специальные занятия по теоретической подготовке, делает

доклады, проводит беседы, встречи с известными мастерами спорта и специалистами.

Тренер постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки.

### **Антидопинговая программа**

#### ***Цели программы:***

- обучение занимающихся в группах спортивного совершенствования общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся в группах спортивного совершенствования конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

#### ***Задачи программы:***

- способствовать осознанию занимающихся в группах спортивного совершенствования актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлениям нравственных качеств «Фэйр Плей», овладению занимающихся в группах спортивного совершенствования знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;
- обучить занимающихся в группах спортивного совершенствования основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить занимающихся в группах спортивного совершенствования навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования.

**Программа включает в себя** как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

Программа реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера-преподавателя.

Распределение учебного материала по годам спортивного совершенствования осуществляется тренерами-преподавателями самостоятельно.

### Наименование тем:

1.	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: <ul style="list-style-type: none"><li>• основы управления работоспособностью спортсмена;</li><li>• характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;</li><li>• фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.</li></ul>
2.	Профилактика применения допинга среди спортсменов: <ul style="list-style-type: none"><li>• характеристика допинговых средств и методов;</li><li>• международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;</li><li>• международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.</li></ul>
3.	Антидопинговая политика и ее реализация: <ul style="list-style-type: none"><li>• Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;</li><li>• антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;</li><li>• руководство для спортсменов.</li></ul>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел I: *Общие основы фармакологического обеспечения в спорте*

#### *Тема 1.1: Основы управления работоспособностью спортсмена*

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения.

Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы; 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме; 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах; 4) снижение энергообеспечения в мышцах; 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок; 6) нарушение микроциркуляции; 7) снижение иммунологической реактивности; 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Органые факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) снижение сократительной способности миокарда; 2) ослабление функции дыхания; 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) режим и его нарушение; 2) соблюдение режима питания; 3) гиповитаминоз; 4) интоксикации различного происхождения; 5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования; 6) факторы окружающей среды; 7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

### ***Тема 1.2: Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике***

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизирующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминоподобные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием: кристаллические аминокислоты (Ь-формы); актопротекторы.

Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

### ***Тема 1.3: Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям***

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление — пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолженности; ликвидация роста количества свободных радикалов; восстановление после соревнований — выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

## **Раздел II. Профилактика применения допинга среди спортсменов**

### ***Тема 2.1: Характеристика допинговых средств и методов***

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

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

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).



Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

### ***Тема 2.2: Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов***

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

### ***Тема 2.3: Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций***

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

## **Раздел III: Антидопинговая политика и ее реализация**

### ***Тема 3.1: Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика***

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного параолимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Параолимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

### ***Тема 3.2: Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля***

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля. Допинг-контроль для животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

### ***Тема 3.3: Руководство для спортсменов***

Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции. Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних спортсменов.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

#### **Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:**

1. Антидопинговый кодекс
2. Антидопинговые правила
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта
4. Процедурные правила допинг-контроля
5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

**Результатом освоения раздела теоретической подготовки программы является приобретение обучающимися следующих знаний в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

#### **3.5.4. Психологическая подготовка**

**Воспитательная работа и психологическая подготовка.** Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям.

Психическая подготовка спортсменов состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

##### **Общая психическая подготовка спортсменов**

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

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана - подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);

- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

- комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дистанции удара и др.);

- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

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

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

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

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

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

5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива.

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

8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.

9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

10. Создание жестких условий тренировочного режима.

11. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением психологических методов секундирования.

12. Участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

### **Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям**

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

### **Специальная психическая подготовка к конкретному соревнованию**

В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы;

применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

### **Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов**

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

### **Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса**

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

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

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

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

**К психолого-педагогическими средствам** относятся: 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

**К медико-биологическим средствам** относятся: 1) специализированное питание, фармакологические средства; 2) распорядок дня; 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный); 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня); 5) отдельные виды банных процедур: хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны; 6) электро-свето-терапия –диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение; 7) баротерапия; 8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без



термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оратат калия, инозин, панангин, агагат) как профилактическое средство при признаках переутомления. В работе с юными спортсменами использовать фармакологические средства надо в исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.

### **Массаж и физиотерапевтические средства**

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, банные процедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие (табл. 30).

**Спортивный массаж** (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный - за 15-30 мин до выступления,

восстановительный - через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа.

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц.

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

**Растирки и спортивные кремы** способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К **гидротерапии** относятся парные и суховоздушные бани; душ: дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный; ванны: контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, жемчужные.

**Баротерапия.** В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

**Электро-свето-процедуры:** токи Бернара, солюкс, электростимуляция.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником-специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

### **3.5.6. Участие в спортивных соревнованиях**

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

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

спортивных соревнованиях;

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

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

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика**

#### **Минимальный и предельный объем соревнований**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	5 - 9	8 - 12	11 - 16	14 - 21	17 - 28	17-28
Отборочные	-	1 - 2	2 - 4	2 - 5	4 - 8	4-9
Основные	-	1 - 2	1 - 3	2 - 4	2 - 5	2-5

#### **3.5.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Обучение проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Группа	Год обучения	Минимум знаний и умений учащихся
тренировочная	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений

		<p>другими учащимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов.</p> <p>Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе.</p> <p><i>Судейство:</i> характеристика судейства в избранном виде легкой атлетики, основные обязанности судей.</p>
	3	<p>Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений.</p> <p><i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований в избранном виде легкой атлетики.</p> <p>Судейская документация.</p>
	4	<p>Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера.</p> <p>Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися.</p> <p><i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.</p>
	5	<p>Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.</p> <p><i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.</p>
спортивного совершенствования	1-2	<p>Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.</p> <p><i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, ДЮСШ, к судейству городских и краевых соревнований.</p>
	3	<p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.</p>

Инструкторская и судейская практика не должна носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

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

В медицинское обеспечение входит:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением).

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением в СДЮСШОР, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях.

**Углубленное медицинское обследование включает:** анамнез; электрокардиографическое исследование; рентгеноскопию грудной клетки (или флюорографию); клинические анализы крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек); функциональную диагностику в покое и при физических нагрузках. Для характеристики сдвигов во внутренней среде организма изучается накопление молочной кислоты и рН крови.

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация других специалистов.

**Для проведения комплексного контроля** используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты.

Выделяют три группы тестов.

**Первая группа тестов** — тесты, проводимые в покое: измеряются функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

**Вторая группа тестов** — это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать на тредбане со скоростью 5 м/с в течение 5 мин или в течение 1 мин подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.).

**Третья группа тестов** — это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов — необходимость высокого психологического настроения, мотивации на достижение предельных результатов.

По задачам и организации медицинские обследования спортсменов делятся на **первичные, вторичные (этапные) и дополнительные.**

**1. Первичное обследование** проводится перед началом занятий, а в дальнейшем - перед началом каждого спортивного сезона. Его задачи наиболее обширны (определение состояния здоровья с выявлением всех имеющихся недочетов уровня физического развития и функционального состояния с тем, чтобы решить вопросы допуска или выбора адекватных форм занятий, наметить план лечебно-профилактической работы с каждым обследуемым, определить индивидуальные особенности режима и методики тренировки), а потому оно должно быть наиболее полным.

**2. Повторные (этапные) обследования** проводятся периодически (2-4 раза в год в зависимости от возраста, состояния здоровья и спортивной квалификации тренирующегося) на основных этапах подготовки. Задачи этапного обследования — определить воздействие принятой системы подготовки на организм занимающегося, оценить становление и развитие его тренированности. При этом выясняются перенесенные за это время травмы и заболевания, проверяются выполнение и эффективность сделанных ранее назначений, вносятся (при необходимости) соответствующие коррективы в индивидуальные планы подготовки.

При проведении такого обследования в конце сезона занимающегося намечается также рациональный режим отдыха (формы активного отдыха, средства восстановления и пр.).

**3. Дополнительное** врачебное обследование проводится перед возобновлением занятий после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, длительного перерыва в тренировке, участия в соревнованиях, а также по направлению тренеров при появлении признаков снижения работоспособности, переутомления или заболевания.

Объем и методика такого обследования обусловлены конкретными задачами.

В промежутках между комплексными обследованиями осуществляется текущий врачебный контроль и исследования в естественных условиях тренировки и соревнований.

**Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) (исследования) проводятся совместно врачом и тренером с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня функциональной готовности и на основании этого совершенствования тренировочного процесса.** Необходимость таких исследований вызвана тем, что уровень функциональной готовности спортсмена может быть наилучшим образом изучен и оценен в естественных условиях тренировки, при использовании специфических нагрузок. В процессе ВПН выявляются признаки неполного восстановления после физических нагрузок и развития состояний переутомления или перенапряжения. Такого рода информация позволяет тренеру вовремя внести в учебно-тренировочный процесс соответствующие коррективы.

**Цель врачебно-педагогического контроля** - медицинское обеспечение и педагогическое сопровождение рационального использования средств и методов обучения. Задачи ВПН должны быть предельно конкретными, направленными на

решение строго определенного вопроса. Их может определить врач, но чаще это должен делать тренер. Если речь идет об изучении условий и организации занятий, оценке состояния здоровья занимающихся, правильности их распределения по группам и т. д., то инициатива в постановке задач принадлежит врачу. Если же необходимо оценить уровень тренированности занимающихся, совершенствовать планирование учебно-тренировочного процесса, решать вопросы, связанные с улучшением восстановительных процессов, то инициатива в определении конкретных задач должна принадлежать тренеру. Врач же, уяснив поставленную задачу, должен выбрать такую форму организации ВПН и такие методы исследования, которые позволят наилучшим образом ее решить.

В процессе ВПН продолжается изучение воздействия на организм физических упражнений, начатое во врачебном кабинете. Во время выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок могут проявиться скрытые отклонения в состоянии здоровья, которые не удалось обнаружить при исследовании в кабинете врача.

Исследование, проводимое непосредственно на занятиях и соревнованиях при помощи специфических тестов, помогает оценить функциональное состояние организма, без чего нельзя определить уровень специальной подготовленности спортсмена.

Наибольшее значение данные ВПН имеют для **совершенствования управления тренировочным процессом**. Примером частных задач при этом могут быть: оценка правильности построения тренировки, выбора и распределения средств в одном занятии или микроцикле; определение оптимального числа повторений упражнений, интервалов отдыха между ними; определение величины нагрузки и ее соответствия возможностям занимающегося, длительности и полноценности восстановления после одного (наиболее трудного) занятия, в течение одного или нескольких микроциклов; оценка результатов тренировки за определенный этап (после тренировочного сбора, подготовительного периода, предсоревновательной подготовки и т.д.); оценка эффективности применяемых средств восстановления и др.

Врач может поставить задачу, изучить условия и организацию занятий, чтобы выявить, например, недостатки, связанные с микроклиматом спортивного зала, его освещенностью, а также методикой проведения занятий. Вместе с тренером или преподавателем он должен принять меры для их устранения.

### **Формы организации врачебно-педагогических наблюдений.**

ВПН проводятся во время оперативных, текущих и этапных обследований, входящих в структуру медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов.

**1. Оперативные обследования** предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта, т. е. изменений, происходящих в организме во время выполнения упражнений и в ближайший восстановительный период. В процессе оперативных обследований используются следующие формы организации ВПН:

а) исследование непосредственно на тренировочном занятии - в течение всего занятия, после отдельных упражнений или после различных частей занятия;

б) исследование до тренировочного занятия и через 20-30 мин после него (в покое или с применением дополнительной нагрузки);

в) исследование в день тренировки, утром и вечером.

К исследованию в течение занятия или после отдельных его частей, упражнений следует прибегать в тех случаях, когда тренера интересует правильность построения занятия: варианты сочетания и последовательности применения различных тренировочных средств в одном занятии; доступность числа повторений упражнения и интенсивности его выполнения; рациональность установленных интервалов отдыха; соответствие интенсивности упражнения решению запланированной задачи (например, развитию аэробной работоспособности).

При этой форме организации ВПН определенные показатели исследуются перед тренировкой, после отдельных частей занятия, сразу после выполнения упражнения, после отдыха или периодов снижения интенсивности работы и по окончании занятия. При использовании радиотелеметрической аппаратуры исследования могут вестись непрерывно.

Сравнивая показатели функционального состояния организма занимающегося до занятия и через 20-30 мин после него, можно судить об изменениях, происходящих под влиянием физической нагрузки. Это позволяет оценить величину нагрузки, выполненной на занятии, ее характер (аэробная или анаэробная) и степень подготовленности спортсмена.

К исследованиям дважды в день - утром и вечером - прибегают в том случае, если проводится по 2-3 тренировочных занятия в день. Эта форма наблюдений помогает определить, какое влияние на организм оказали нагрузки одного тренировочного дня.

**2. Текущие обследования** позволяют оценить отставленный тренировочный эффект, т. е. эффект в поздних фазах восстановления (через день после тренировки и в последующие дни). Формы организации этих наблюдений могут быть различными: а) ежедневно утром в условиях тренировочного сбора или перед тренировочными занятиями; б) ежедневно утром и вечером в течение нескольких дней; в) в начале и в конце одного или двух микроциклов (утром или перед тренировкой); г) на следующий день после тренировки (утром или перед тренировкой, т.е. через 18-20 ч после 1-й тренировки), а иногда и в последующие 1-2 дня (в то же время, что и предыдущие исследования).

При планировании нагрузок в микроцикле, выборе дней для наиболее напряженных тренировок, определении степени восстановления после различных тренировок применяются ежедневные исследования (по утрам или перед тренировкой или утром и вечером) в течение микроцикла.

Когда необходимо установить сроки полного восстановления организма спортсмена после тренировочных микроциклов различной напряженности, определить его способности к восстановлению в ходе менее напряженного микроцикла, следующего за очень напряженным, проводят исследования утром в начале и в конце одного или двух (иногда более) микроциклов. К оперативным исследованиям на следующий день (утром или перед тренировкой) прибегают в



тех случаях, когда нужно оценить эффективность восстановления перед очередным тренировочным днем.

**3. Этапные обследования** имеют огромное значение для совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса, так как в них оценивается кумулятивный тренировочный эффект за определенный период. Они позволяют определить, в какой степени выполнены задачи, поставленные на данный период занятий. Сравнение проделанного объема работы, средств и методов тренировки с наступившими изменениями физических качеств, уровня технико-тактического мастерства и функционального состояния различных систем организма, общей его работоспособностью, психологическим состоянием позволяет сделать необходимые выводы о дальнейшем планировании тренировочного процесса.

Задача врача - оценить изменения функционального состояния отдельных систем организма, имеющих наибольшее значение для достижения высоких результатов (функциональную готовность), а также общую работоспособность организма. Задача психолога - оценить соответствующие его профилю стороны тренированности. Задача тренера - принять общее решение об уровне тренированности (функциональной готовности) данного спортсмена.

Этапные исследования рекомендуется организовывать каждые 2-3 месяца, используя тренировочные сборы, чтобы исключить влияние предшествующей физической деятельности на результаты наблюдений. Исследования следует проводить после дня отдыха (желательно, чтобы занятия перед днем отдыха в повторных этапных исследованиях существенно не различались), утром, через 1,5-2 ч после легкого завтрака. Перед исследованием спортсменов не должен делать зарядку.

Основой эффективности врачебного контроля за занимающимися является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного обследования, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях тренировки и соревнований (так называемых врачебно-педагогических наблюдений). Все эти разделы работы врача со спортсменами тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны представлять собой единый процесс.

## **5. Система контроля и зачетные требования Программы.**

### **5.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта легкая атлетика**

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ  
ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
<b>Бег на короткие дистанции</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
<b>Прыжки</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

<b>Метания</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
<b>Многоборье</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

## 5.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 2-го года обучения на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 11 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 9 м)

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		

Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	2 юношеский разряд	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин.)	Бег 2000 м (не более 8 мин.)
Спортивный разряд	2 юношеский разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	2 юношеский разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 570 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 90 кг)	Жим штанги лежа (не менее 45 кг)
Спортивный разряд	2 юношеский разряд	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,0 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)

Спортивный разряд	2 юношеский разряд
-------------------	--------------------

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы 2-го года обучения на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,6 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,8 с)
	Бег 300 м (не более 47 с)	Бег 300 м (не более 60 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 660 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)
Спортивный разряд	1 юношеский разряд	
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>		
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 11,6 мин.)	Бег 2000 м (не более 8 мин.)
Спортивный разряд	1 юношеский разряд	
<b>Прыжки</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,8 с)
	Бег 100 м (не более 12,3 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 645 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 590 см)
Спортивный разряд	1 юношеский разряд	
<b>Метания</b>		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 800 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 595 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 95 кг)	Жим штанги лежа (не менее 50 кг)

Спортивный разряд	1 юношеский разряд	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,0 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)
Спортивный разряд	1 юношеский разряд	

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы 3-го года обучения на тренировочном этапе**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 300 м (не более 44 с)	Бег 300 м (не более 54 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 720 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 640 см)
Спортивный разряд	1 юношеский - 3 спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 10,6 мин.)	Бег 2000 м (не более 8 мин.)
Спортивный разряд	1 юношеский - 3 спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,3 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 100 м (не более 11,9 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 695 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 620 см)
Спортивный разряд	1 юношеский - 3 спортивный разряд	

Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 265 см)	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 825 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 620 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 110 кг)	Жим штанги лежа (не менее 55 кг)
Спортивный разряд	1 юношеский - 3 спортивный разряд	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,0 с)
	Бег 100 м (не более 13,4 с)	Бег 100 м (не более 15,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)
Спортивный разряд	1 юношеский - 3 спортивный разряд	

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы 4-го года обучения на тренировочном этапе**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,2 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,6 с)
	Бег 300 м (не более 41 с)	Бег 300 м (не более 48 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 780 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 685 см)
Спортивный разряд	Второй-третий спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 9,6 мин.)	Бег 2000 м (не более 8 мин.)
Спортивный разряд	Второй-третий спортивный разряд	
Прыжки		

Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,1 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,6 с)
	Бег 100 м (не более 11,6 с)	Бег 100 м (не более 13,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 745 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 см)
Спортивный разряд	Второй-третий спортивный разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,3 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 850 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 110 кг)	Жим штанги лежа (не менее 60 кг)
Спортивный разряд	Второй-третий спортивный разряд	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,0 с)
	Бег 100 м (не более 13,0 с)	Бег 100 м (не более 14,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)
Спортивный разряд	Второй-третий спортивный разряд	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе  
совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,0 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,4 с)
	Бег 300 м (не более 37,5 с)	Бег 300 м (не более 42,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места	Тройной прыжок в длину с места



	(не менее 840 см)	(не менее 730 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 28 м)	Десятерной прыжок с места (не менее 26 м)
Спортивный разряд	1 спортивный разряд-КМС	
Бег на средние и длинные дистанции		
Выносливость	Бег на 800 м с ходу (не более 2 мин.00 с)	Бег на 800 м с ходу (не более 2 мин. 22 с)
	Бег 1500 м (не более 50 с)	Бег 1500 м (не более 4 мин. 55 с)
	Бег 3000 м (не более 8 мин.55 с)	Бег 3000 м (не более 10 мин.35 с)
	Бег 5000 м (не более 15 мин.30 с)	Бег 5000 м (не более 18 мин.10 с)
Спортивный разряд	1 спортивный разряд-КМС	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,0 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 100 м (не более 11,2 с)	Бег 100 м (не более 13,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 795 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 690 см)
	Метание ядра 7,26 кг снизу-вперёд (не менее 12 м)	Метание ядра 4,0 кг снизу-вперёд (не менее 12 м)
Спортивный разряд	1 спортивный разряд-КМС	
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,2 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 295 см)	Прыжок в длину с места (не менее 255 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 880 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 120 кг)	Жим штанги лежа (не менее 70 кг)
	Подъём штанги на грудь (не менее 125 кг)	Подъём штанги на грудь (не менее 75 кг)
Спортивный разряд	1 спортивный разряд-КМС	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)

	Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см)
Спортивный разряд	1 спортивный разряд-КМС	

### **5.3. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения, в другую группу обучения) аттестации обучающихся**

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на этап подготовки, в другую группу этапа подготовки, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки, в той же группе этапа подготовки, но не более одного года.

Контрольно-переводные нормативы состоят из нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), а также выполнения норматива по спортивной подготовке.

Основанием для перевода обучающихся на 2 год обучения этапа начальной подготовки является выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Основанием для зачисления обучающихся на учебно-тренировочный этап и перевода обучающихся на второй и последующие годы обучения на учебно-тренировочном этапе является выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, а также выполнение установленного норматива спортивного разряда.

Основанием для зачисления обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства и перевода обучающихся на второй год обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства является выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также выполнение норматива по спортивной подготовке – кандидата в мастера спорта.

Тестирование проводится в конце учебного года (апрель-май). Результаты этого тестирования являются основанием для комиссии о переводе учащегося на следующий год обучения или этап подготовки. Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в личную карточку спортсмена.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений:

- 1). Бег на 20, 30, 60 метров с ходу, 100, 300 метров с высокого или

**низкого старта** проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием служит минимальное время.*

**2) Бег на 800,1500, 3000, 5000 метров** проводится на ровной местности или на дорожке стадиона. Упражнение выполняется с высокого старта. Тестирование проводится после предварительной разминки. *Критерием служит минимальное время.*

**3) Прыжок в длину с места** выполняется толчком двух ног с взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

**4) Тройной прыжок в длину с места:** упражнение начинается толчком двумя ногами с взмахом рук от контрольной линии на покрытие, исключая жесткое приземление. После отталкивания, производится 3 прыжка с ноги на ногу, приземление на две ноги. *Критерием служит максимальный результат.*

**5) Десятерной прыжок в длину с места:** упражнение начинается толчком двумя ногами с взмахом рук от контрольной линии на покрытие, исключая жесткое приземление. После отталкивания, производится 10 прыжков с ноги на ногу, приземление на две ноги. *Критерием служит максимальный результат.*

**6) Метание ядра снизу – вперед:** бросок выполняется прямыми руками снизу вперед из положения приседа ноги врозь, спина прямая. *Критерием служит максимальный результат.*

**7) Бросок ядра назад:** выполняется прямыми руками снизу через голову назад из положения приседа ноги врозь. Спина прямая. *Критерием служит максимальный результат.*

**8) Жим штанги лежа:** жим штанги лежа от груди выполняется двумя руками на горизонтальной поверхности. Необходимо обеспечить страховку спортсмена. *Критерием служит максимальный вес поднятой штанги.*

**9) Подъем штанги на грудь:** взяться за штангу прямым хватом немного шире плеч, ступни поставить на ширину плеч, выпрямиться и удерживать штангу у бедер, удерживая спину прямой, опуститься в полуприсед. Вырвать штангу мощным усилием всего тела кверху. Как только штанга прекратит свое поступательное движение вверх и начнет падение, тут же вывести локти наружу и принять гриф на ладони. Присесть как можно ниже вместе со штангой на груди. Медленно распрямиться с упором на пятки и занять вертикальное положение. *Критерием служит максимальный вес поднятой штанги.*

**10) Бросок набивного мяча:** выполняется из положения стоя двумя руками снизу вперед-вверх. *Критерием служит максимальный результат.*

## **6. Перечень информационного обеспечения Программы.**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Минспорта России от 24.04.2013 № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»
3. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (утверждено постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233 с замечаниями и дополнениями, утвержденными постановлением Правительства РФ от 22.02.1997г. № 212)
5. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, 1995 год
6. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Советский спорт» Москва, 2005
7. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Советский спорт» Москва, 2004
8. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Советский спорт», Москва, 2004
9. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Советский спорт» Москва, 2004
10. Основы организации профилактической деятельности среди занимающихся в образовательных учреждениях спортивной направленности
11. А.В. Речкалов, Д.А. Корюкин. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте. Монография, 2011
12. Приказ Минспорттуризма РФ от 03.04.2009 N 157 "Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов"
13. «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (письмо Минобразования России от 11.12.2006 №06-1844)