

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ №2 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО

«СПШОР по легкой атлетике №2»

Е.Б. Трусов

2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

г. Симферополь
2023 г.

Содержание

Содержание

1.	Общие положения	3
1.1	Цели программы	4
1.2	Характеристика программы	4
1.2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	4
1.2.2	Объём программы на разных этапах спортивной подготовки	4
1.2.3	Виды и формы обучения	5
1.2.4	Годовой учебно-тренировочный план	8
1.2.5	Календарный план воспитательной работы	13
1.2.6	План мероприятий направленный на предотвращение допинга	15
1.2.7	план инструкторской и судейской практики.....	16
1.2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий	17
1.3	Система контроля	21
1.3.1	Требования к результатам прохождения программы	21
1.3.2	Оценка результатов освоения программы	22
1.4	Рабочая программа и учебно-тематический план	27
1.5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам ..	50
1.6	Условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки	54
1.6.1	Материально технические условия	54
1.6.2	Кадровые условия	57
1.6.3	Информационно-методические условия	58
	Приложение №1 Тесты оценки результатов	61
	Приложение №2 Программный материал для учебно-тренировочных занятий	72

1. Общие положения

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

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
бег 60 м	002 002 1 8 1 1 Я
бег 100 м	002 003 1 6 1 1 Я
бег 200 м	002 004 1 6 1 1 Я
бег 400 м	002 006 1 6 1 1 Я
бег 800 м	002 008 1 6 1 1 Я
бег 1500 м	002 010 1 6 1 1 Я
бег 3000 м	002 012 1 8 1 1 Я
бег 5000 м	002 013 1 6 1 1 Я
бег 10000 м	002 014 1 6 1 1 Я
бег с барьерами 60 м	002 023 1 8 1 1 Я
бег с барьерами 100 м	002 024 1 6 1 1 Б
бег с барьерами 110 м	002 025 1 6 1 1 А
бег с барьерами 400 м	002 027 1 6 1 1 Я
бег с препятствиями 2000 м	002 028 1 8 1 1 Я
бег с препятствиями 3000 м	002 030 1 6 1 1 Я
прыжок в высоту	002 046 1 6 1 1 Я
прыжок с шестом	002 047 1 6 1 1 Я
прыжок в длину	002 048 1 6 1 1 Я
прыжок тройной	002 049 1 6 1 1 Я
метание диска	002 050 1 6 1 1 Я
метание копья	002 052 1 6 1 1 Я
толкание ядра	002 055 1 6 1 1 Я
3-борье	002 056 1 8 1 1 Н
4-борье	002 057 1 8 1 1 Н
5-борье (круг 200 м)	002 073 1 8 1 1 Я
6-борье	002 059 1 8 1 1 А
7-борье (круг 200 м)	002 060 1 8 1 1 А
7-борье	002 061 1 6 1 1 Б
8-борье	002 075 1 8 1 1 Ю
10-борье	002 063 1 6 1 1 А
эстафета 4 х 100 м	002 020 1 6 1 1 Я
эстафета 4 х 200 м	002 021 1 8 1 1 Я
эстафета 4 х 400 м	002 022 1 6 1 1 Я
эстафета 4 х 400 м (круг 200 м)	002 081 1 8 1 1 Я
эстафета 4 х 400 м - смешанная	002 089 1 6 1 1 Я
эстафета 4 х 800 м	002 065 1 8 1 1 Я
эстафета 4 х 1500 м	002 066 1 8 1 1 Л
эстафета 100 м + 200 м + 400 м + 800 м	002 067 1 8 1 1 Я
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	61 8 1 1 Н

1.1 Цели Программы:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

1.2 Характеристика Программы

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1-2

1.2.2 Объем Программы на разных этапах спортивной подготовки:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4.5 - 6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

1.2.3 Виды (формы) обучения:

- групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям, по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России и иным всероссийским спортивным соревнованиям, по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;
- контрольные, отборочные, основные спортивные соревнования;
- специальные учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке, мероприятия для комплексного медицинского обследования, просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и их продолжительность:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим	-	14	18	18

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

Спортивные соревнования и объём соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки:

Соревновательная деятельность является важнейшим результатом и интегрирующим показателем всего процесса подготовки спортсмена.

Выделяют контрольные, отборочные и основные (главные) соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным

нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Учебно-тренировочный план составляется ежегодно каждым тренером-преподавателем отдельно для каждой группы и может меняться в зависимости от задач, поставленных на конкретный период, в процессе многолетней подготовки.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Годовой тренировочный план по легкой атлетике (бег на короткие дистанции)

№ п / п	Раздел подготовки	Начально- подготовительные группы		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	без ограничений	без ограничений
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	47 - 175	66 - 300	80 - 233	94 - 188	112 - 212	138 - 266

2	Специальная физическая подготовка (СФП)			98 - 167	150 - 253	225 - 337	312 - 466
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3 - 8	10 - 30	20 - 56	38 - 88	63 - 133
4	Техническая подготовка	28 - 47	40 - 66	93 - 174	98 - 244	206 - 337	275 - 450
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	12 - 25	25 - 33	28 - 65	44 - 94	75 - 138	100 - 182
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	10 - 30	18 - 55	28 - 74	38 - 67
7	Медицинские, медико - биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	4-6	10 - 30	18 - 46	28 - 62	50 - 100
8	Разминка, игры, а также иная деятельность не предусмотренная в п.1-7	61-145	55-174	1-139	0-182	0-224	0-272
9	Общее количество часов в год	234-312	312-468	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

**Годовой тренировочный план по легкой атлетике
(прыжки и метания)**

№ п / п	Раздел подготовки	Начально-подготовительные группы		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	без ограничений	без ограничений

1	Общая физическая подготовка (ОФП)	47 - 175	66 - 300	80 - 233	88 - 169	112 - 212	138 - 266
2	Специальная физическая подготовка (СФП)			98 - 167	150 - 253	225 - 337	312 - 466
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3 - 8	10 - 30	20 - 56	38 - 88	63 - 133
4	Техническая подготовка	28 - 47	40 - 66	93 - 174	98 - 244	206 - 337	275 - 450
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	12 - 25	25 - 33	28 - 64	44 - 94	75 - 138	100 - 182
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5 - 30	18 - 47	28 - 74	38 - 67
7	Медицинские, медико - биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	4-6	10 - 30	18 - 47	28 - 62	50 - 100
8	Разминка, игры, а также иная деятельность не предусмотренная в п.1-7	61-145	55-174	0-144	26-188	0-224	0-272
9	Общее количество часов в год	234-312	312-468	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

**Годовой тренировочный план по легкой атлетике
(Многоборье)**

№ п/ п	Раздел подготовки	Начально- подготовительны е группы		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	без ограничений	без ограничений
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	47 - 175	66 - 300	98 - 226	94 - 206	103 - 225	125 - 250
2	Специальная физическая подготовка (СФП)			89 - 174	125 - 234	197 - 325	262 - 433
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3 - 8	10 - 30	20 - 56	38 - 88	50 - 116
4	Техническая подготовка	28 - 47	40 - 66	93 - 174	98 - 244	215 - 350	262 - 433
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	12 - 25	25 - 33	28 - 64	44 - 94	75 - 130	150 - 266
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5 - 30	18 - 56	28 - 70	38 - 66
7	Медицинские, медико - биологические, восстановительны е мероприятия, тестирование и контроль	2-4	4-6	10 - 30	18 - 46	28 - 60	50 - 100

8	Разминка, игры, а также иная деятельность не предусмотренная в п.1-7	61-145	55-174	0-135	0-207	0-252	0-311
9	Общее количество часов в год	234-312	312-468	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

**Годовой тренировочный план по легкой атлетике
(Средние дистанции)**

№ п/ п	Раздел подготовки	Начально- подготовительные группы		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	без ограничений	без ограничений
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	47 - 175	66 - 300	187 - 363	187 - 384	94 - 250	100 - 283
2	Специальная физическая подготовка (СФП)			47 - 88	75 - 140	234 - 374	362 - 566
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3 - 8	10 - 30	20 - 56	38 - 88	63 - 133
4	Техническая подготовка	28 - 47	40 - 66	66 - 130	94 - 186	160 - 274	163 - 283
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	12 - 25	25 - 33	28 - 65	44 - 94	75 - 138	100 - 183
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5 - 22	12 - 38	28 - 62	38 - 100

7	Медицинские, медико - биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	4-6	10 - 30	12 - 38	28 - 62	62 - 116
8	Разминка, игры, а также иная деятельность не предусмотренная в п.1-7	61-145	55-174	0-115	0-180	0-279	0-360
9	Общее количество часов в год	234-312	312-468	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

1.2.5 Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-	В течение года

		тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровье берегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	В течение года
2.2.	Здоровье берегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	В течение года
2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года

		Формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе).	
3.2.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 -1945 годов	май
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Практическая подготовка и опыт организации и проведения мероприятий	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
3.5.	Развитие творческого мышления	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Антидопинговые мероприятия входящие в план учреждения:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах; - ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.
- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	*ценности спорта *история борьбы с допингом *Играй честно	в течении года	Беседы, викторины
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	*ценности спорта *история борьбы с допингом *современный спортсмен * ведение в антидопинговую систему *виды нарушений антидопинговых правил *последствия применения допинга *пищевые добавки и спортивное питание	в течении года	Беседы, онлайн-обучение https://www.irunclean.org/ru https://course.rusada.ru
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	*виды нарушений антидопинговых правил *последствия применения допинга *лечение спортсменов, применение лекарственных средств (ЗС и ТИ) *пищевые добавки и спортивное питание *система ADAMS и предоставление информации о местонахождении *процедура допинг-контроля *биологический паспорт спортсмена *«сообщить о допинге»	в течении года	Беседы, онлайн-обучение https://www.irunclean.org/ru https://course.rusada.ru

1.2.7 Планы инструкторской и судейской практики:

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей, секретарей и волонтеров.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, привлечение к проведению спортивных и физкультурных мероприятий..

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий,

получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Принимать участие в судействе в роли судьи, секретаря в школьных и городских соревнованиях.

Обучающиеся этапа высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Для занимающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейской категории по выбранному виду спорта.

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

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся.

Учащиеся на каждом этапе спортивной подготовки проходят ежегодное медицинское обследование в диспансере (региональном или федеральном) и получают дополнительные рекомендации от спортивных врачей.

На этапе начальной подготовки восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) основными средствами восстановления являются рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для этапа начальной подготовки. Из медико-биологических средств восстановления могут применяться витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, русская парная баня и сауна, восстановительные ванны, гидромассаж.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами восстановления организма могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

Этап спортивной подготовки, года обучения	Содержание мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Текущие и периодические медицинские обследования и врачебно-педагогический контроль.	Не менее 2-х раз в год
	2. Фармакологическая поддержка (витаминизация).	В весенний период (период активного роста)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Текущие и периодические медицинские обследования и врачебно-педагогический контроль.	Не менее 2-х раз в год
	2. Фармакологическая поддержка (витаминизация).	В течение года
	3. Общий/локальный массаж восстановительные ванны, закаливание и контрастный душ.	Еженедельно
	1. Текущие и периодические медицинские обследования.	Не менее 2-х раз в год

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	2. Углубленное медицинское обследование спортсменов (УМО)	Не менее 1-х раз в год
	3. Фармакологическая поддержка (витаминация, спортивное питание).	В течение года
	4. Общий/локальный массаж восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, сауна, комплексы сочетания этих средств.	Еженедельно

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

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

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

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности, а так же даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

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

- Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;

- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

При выборе тренировочных упражнений надо шире пользоваться возможностью создания положительного эмоционального фона. Это обеспечивает не только более высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению.

В работах как методического, так и экспериментального характера не содержится чётких и обоснованных рекомендаций по планированию и применению восстановительных средств в системе спортивной тренировки бегунов на короткие дистанции высокой квалификации в годичном цикле в зависимости от объёма и направленности тренировочных нагрузок. Имеющиеся публикации носят общий характер и не учитывают этапы подготовки, характер и направленность тренировочной нагрузки.

В настоящее время специалисты указывают на специализированность возникновения и протекания утомления у лиц, занимающихся различными видами спорта. Характер утомления после напряжённых нагрузок зависит от степени преимущественного участия в их выполнении тех или иных функциональных систем. В то же время известно, что любая восстановительная процедура оказывает определенное влияние на весь организм. Организация специального восстановления может проводиться на трёх условно выделенных уровнях: основном, текущем и оперативном. Согласно этим уровням можно распределить и восстановительные мероприятия (таблица).

Планирование восстановительных мероприятий (Платонов В.Н., 1980)

Уровень	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной	Восстановительные ванны и души,

	тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро- тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

1.3 Система контроля

1.3.1 Требования к результатам освоения Программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- **на этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- **на этапе совершенствования спортивного мастерства**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

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

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года на этапе спортивного совершенствования;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимое для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства и дальнейшего роста.

- **на этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

1.3.2 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки (Приложение №1), не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, а также уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180

2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	

			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25	количество	не менее	

	кг	раз	-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

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

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

1.4 Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Многолетняя спортивная подготовка - единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
- правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки - это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок использования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной учебно-тренировочной документации.

Программный материал по этапам подготовки преследует достижение следующих задач:

Этап начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «легкая атлетика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся.

Учебно-тренировочный этап

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

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

Этап высшего спортивного мастерства

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

Комплексы для развития физических качеств приведены в приложении №2

Сенситивные периоды развития физических качеств:

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+

Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Лучшим способом для достижения цели повышения быстроты может служить волевая установка – возможно быстрее бежать, метать, отталкиваться в прыжках. К таким упражнениям относятся: - различные прыжки с обязательным условием достать рукой, головой, маховой ногой высоко подвешенный предмет; - броски снаряда за определенную границу; - метание снарядов облегченного веса (наряду с нормальными и утяжеленными до 500 грамм).
Часто и многократно повторяемые ускорения на различных отрезках с высокого и низкого стартов (от 20 до 50 м)
Упражнения с быстротой, превышающей предельную в облегченных условиях (бег на месте, бег с максимальной скоростью в упоре, бег под уклон 2-3°, бег по ветру и т. п.)
Общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой. В каждом из 4-5 упражнений 2-3 подхода, серия движений в течение 10 сек. Включается в 3-4 основных занятия
Бег на 20-30 м с ходу, выполняется повторно с интервалом 2-3 мин. В сумме пробегать 80-100 метров в каждом из 3 основных занятий в неделю
Челночный бег 3х10 м.
Эстафетный бег с этапами до 40 м.
Подвижные игры: «Встречная эстафета с бегом», «Челнок», «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «С кочки на кочку» и другие. Проводятся как специальное занятие, а также как часть основного занятия вместо разминки или в конце тренировки
По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами
Стартовые рывки в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером

В беге на скорость, где требуется частая смена движений, очень важно уметь быстро расслаблять мышцы после произведенной ими активной работы. Следовательно, упражнения в расслаблении (семенящий бег и т.д.), выполняемые в быстром темпе, тоже будут способствовать развитию быстроты
Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Следовательно, всевозможные упражнения за растяжку

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Общая выносливость приобретается посредством длительной тренировочной работы, выполняемой с относительно невысокой скоростью (интенсивностью). Вначале рекомендуется давать упражнения в равномерном темпе. Упражнения, выполняемые с интенсивностью выше средней, не должны быть продолжительными. Начинаящим легкоатлетам развивать общую выносливость лучше посредством смешанных передвижений (очень медленно + умеренно + медленно и т. д.):

- бег в чередовании с ходьбой до 200 м.;
- повторный бег на отрезках 100-600 м. пробегая 2-4 раза с интервалом отдыха 3-5 мин.;
- переменный бег на отрезках 50-300 м. в различных вариациях.

Позднее необходимо переходить на равномерный темп, постепенно увеличивая продолжительность тренировочной работы. На первых занятиях она невелика: для начинающих легкоатлетов до 5-8 мин.

Бег в равномерном темпе (кроссовый бег) при ЧСС 130-140 уд/мин. Проводится в основном занятие 1-2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 5-8 мин. в первом занятии до 30 мин. в конце двух месяцев тренировки. Бег можно заменять ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, бегом на коньках.

Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка, эспандер и др.) Непрерывное выполнение комплекса упражнений (поточным и круговым методом) со средней интенсивностью в течение 5-15 минут 3-5 раз в неделю в основном занятии после разминки.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночника во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них. Каждое упражнение выполняется в виде серии из 4-6 повторений с увеличивающейся амплитудой. 2-3 серии с интервалом отдыха 10-20 сек. На все упражнения отводится 8- 10 мин. Выполняются 3-5 раз в неделю в основном занятии после разминки.
При плохой гибкости выполняются ежедневно в утренней зарядке и вечером: - шпагат (продольный, поперечный); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных положений; - наклоны в барьерном седе; - упражнение «лягушка», «мост»; - растяжка мышц с опорой на барьер.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9- 10, до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 (далее 3-5) препятствий, по разметкам;
Бег с преодолением препятствий (мячей, палок и т.п.), по размеченным участкам дорожкам, челночный бег 3х5м, 3х10м.; с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами правым (левым) боком, с захлестыванием голени назад.
Гимнастические и акробатические упражнения (кувырки, повороты, стойки, сальто, «мост», «ласточка» и др.)
Строевые упражнения
Упражнения на подкидной доске и батуте;
Подвижные игры и элементы игр с использованием предметов (мячей, палочек);
Различные эстафеты с предметами;
Метания в цель с расстояния 4-6 м.;
Общеразвивающие упражнения с мячами, набивным мячом (1кг), скакалкой и др. предметами.

Сила

Главная задача на всех этапах подготовки – укрепление связочно- мышечного аппарата, начиная с тренировочного этапа – увеличение мышечной массы. Сопутствующие задачи: повышение способности проявлять силу; повышение силовой выносливости; улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах; исправления дефектов телосложения и осанки.

Упражнения с отягощением выполняются медленно с собственным или с малым весом (набивными мячами, мешками с песком и др.). Приседания, наклоны, повороты и т.п. выполняют до значительного мышечного утомления (до тех пор, пока не нарушится правильность движений) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 мин. Интенсивность упражнения 50-70% от максимальной для данного ученика. Эти упражнения включаются в основные занятия 3 раза в неделю.
Для развития силы применяются упражнения на преодоление собственного веса тела, то же на гимнастических снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине), ветви дерева: - отжимания в упоре лежа; - подтягивания (прямым, обратным хватом); - ходьба выпадами с собственным весом (до 20-30 м); - приседания с собственным весом (на двух ногах, «пистолетом»). Упражнения выполняются до значительного мышечного утомления. Возможно выполнение упражнения «до отказа» в 1-3 подхода с интервалом отдыха 1-3 мин. Применяются в основном тренировочном занятии, в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю
Прыжковые упражнения с продвижением: - прыжки с ноги на ногу; - прыжки на одной ноге (из полуприседа); - прыжки на двух ногах одновременно (из полу приседа, приседа); - прыжковые упражнения по прямой и в гору. В одном занятии эти упражнения можно выполнять до возможного числа повторений, сериями (3-5), с 3-5-минутным отдыхом между ними. Прыжковые упражнения включаются в основные занятия 2-3 раза в неделю.
Комплексы общеразвивающих упражнения без предметов и с гантелями, эспандером
Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.п.). Выполняются однократно с максимальным напряжением в течение от 6 до 30 сек., в 2-4 подхода с интервалом 1-2 мин. Включаются в основные занятия 2 раза в неделю. Упражнения в статике: - «Стульчик»; - «Планка»; - полулежа, удержание ног над полом; - сведение ног в различных положениях, тяги бедром и др.
Упражнения в динамике: - различные отталкивания с грузом; - упражнения с набивным мячом: броски набивного мяча ногами вперед, толкание набивного мяча двумя руками и одной из различных исходных положений, общеразвивающие и подготовительные упражнения (повороты с набивным мячом(стоя, полулежа), приседания с поднятым над головой набивным мячом и др.) - метание снарядов весом 1-2 кг (набивной мяч, граната, ядро и т.п.) в цель.

Расстояние до нее постепенно увеличивается. Интенсивность максимальная. В сумме 10-20 бросков 2 раза в неделю.
Упражнения в различных видах сопротивлений (с партнером) также выполняются до ощутимой усталости. (Лежа на животе, поднимание ног с сопротивлением (с помощью партнера).
Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть с места на заданную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть прыжками 10-30 метров в кратчайшее время или наименьшим количеством прыжков и т.д.) Интенсивность максимальная.

Система спортивной подготовки - это регулярные тренировочные занятия и соревнования, в ходе которых спортсмены овладевают техникой и тактикой, развивают силу, выносливость, быстроту, гибкость, воспитывают моральные и волевые качества, приобретают опыт и специальные знания (повышают свои спортивные возможности). Все части системы спортивной подготовки неразрывно связаны между собой.

Структура системы спортивной подготовки это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, подготовки и тренировки соответственно индивидуальным особенностям спортсмена и проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля научного медико-биологического и материально-технического обеспечения, использования средств восстановления и эффективной организации.

Основным средством спортивной подготовки - являются физические упражнения. Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные.

Соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

Специально подготовительные упражнения (СФП) - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Например, к числу специально подготовительных упражнений бегуна относится бег по отрезкам избранной дистанции. К числу специально подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы.

Обще подготовительные упражнения (ОФП) - являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения — как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные)

Методы спортивной подготовки.

Методы подготовки, воспитания и тренировки определяют способы, приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель метода – обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, воздействий и нагрузок, успешно решать поставленные задачи.

Методы применяемые в спортивной тренировке можно разделить на три группы:

1. Направленные на овладение знаниями (методы устной передачи и усвоения информации в виде рассказа, беседы, объяснения, описания и других форм речевого воздействия, методы передачи и усвоения печатной информации включают методы работы с учебниками, книгами, учебными карточками, программированными пособиями, методы обеспечения наглядности: методы непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся), методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.), методы направленного прочувствования двигательного действия; методы срочной информации).

2. Направленные на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного упражнения, метод целостного упражнения)

3. Направленные преимущественно на развитие двигательных способностей (равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный методы).

Принципы спортивной подготовки.

Принципы спортивной подготовки отражают целостность организма человека и его единство с окружающей средой, соответствие нагрузок функциональным и адаптационным возможностям обучающегося, регулярность УТЗ и ее вариативность, органическую взаимосвязь всех видов подготовки, гиперкомпенсацию в восстановительных процессах и др. (принцип созидательности и активности; специализации; всесторонности; возрастающих нагрузок; повторности; разнообразия и новизны; наглядности; индивидуализации).

1. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация (данная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования. На первых этапах, когда занятия спортом проводятся в основном по типу общей подготовки, учебно- тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации — установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы. Таким образом, общий принцип прогрессирования приобретает в области спортивной подготовки особое содержание. Его нужно понимать как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимость углубленной специализации).

2. Принцип единства общей и специальной подготовки (спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе

разностороннего развития физических и духовных способностей, общего подъема функциональных возможностей организма).

3. Принцип непрерывности тренировочного процесса (спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект в направлении спортивной специализации, воздействие каждого последующего учебно- тренировочного занятия как бы «наслаивается» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их).

4. Принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок (увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от предъявляемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, каждый новый шаг на пути к спортивным достижениям означает и новый уровень нагрузок. Постепенно и неуклонно возрастают как физические нагрузки, так и требования к технической, тактической и психической подготовленности).

5. Принцип волнообразности динамики нагрузок (прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме обучающегося. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме обучающегося. Поэтому динамика учебно- тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии — она приобретает волнообразный характер).

6. Принцип цикличности тренировочного процесса (характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов).

7. Принцип возрастной адекватности многолетней спортивной деятельности (сущность этого принципа состоит в том, чтобы в процессе многолетней тренировки учитывалась динамика возрастного развития обучающегося, позволяющая эффективно воздействовать на возрастную динамику способностей, проявляемых в спорте, в направлении, ведущем к спортивному совершенствованию и в то же время не вступающем в противоречие с закономерностями онтогенеза организма человека).

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности обучающихся, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики обучающегося, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам (годам), планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности обучающегося, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера-преподавателя и обучающегося, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы обучающихся, так и индивидуально.

Групповой план содержит данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем отражаются тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно с обучающимся на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

В перспективном плане следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности обучающегося и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин учебно-тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации учебно-тренировочного процесса в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта — помесечный и понедельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер-преподаватель выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок или 52 вертикальные колонки, соответствующие числу недель в годичном цикле.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности;
- от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных способностей, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности:

- в использовании средств общей физической подготовки - от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта;
- от широкого использования средств, развивающих двигательные способности а и укрепляющих уровень здоровья спортсмена - к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких

спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки:

- следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений (быстрое напряжение и быстрое расслабление в работе мышц) к контролю над быстрыми движениями (сочетание длины и темпа шагов для создания максимальной скорости);

- от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих (в соответствии с параметрами соревновательной деятельности) амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта (прыжки, метания, комбинации и т.д.) от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности учебно-тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий (зал, манеж, стадион, лесной или водный массив, парковая зона, специализированные трассы, побережье и т.д.), время (рано утром до завтрака, днем, вечером), продолжительность и число занятий, музыкальное, световое, шумовое и т.п. сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма обучающегося.

Оперативное планирование.

Этот вид предполагает планирование УТЗ на определенный мезоцикл, микроцикл. Оно осуществляется на основе годового плана. Это корректировка и планирование учебно-тренировочного процесса на один месяц.

В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств УТЗ, динамика объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность учебно-тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного цикла.

Следует различать такие понятия, как периоды соревновательной подготовки, ее этапы и циклы.

Периоды соревновательной подготовки для тренеров-преподавателей и обучающихся диктуются календарным планом спортивных мероприятий, в результате чего им приходится адаптировать учебно-тренировочную программу к «навязанным» срокам. (Период - крупное структурное образование макроцикла, в котором решаются определенные задачи подготовки).

Этапы подготовки являются педагогическим процессом с постановкой педагогических задач, определяющих задачи формирования технико-тактического арсенала и функциональной обеспеченности к определенному сроку. (Этап - отдельный период, стадия в учебно-тренировочном процессе).

Понятие учебно-тренировочные циклы используется при планировании и

контроле физиологических нагрузок, предъявляемых обучающимся на этапах подготовки. (Мезоцикл - средний учебно- тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов. Микроцикл - малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью, включающий обычно от 2 до нескольких занятий.)

Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки – процессы неразделимые.

В подготовительном периоде закладывается технико-тактическая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности. Этот период делится на два этапа: обще подготовительный и специально-подготовительный.

В соревновательном периоде происходит дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, осуществляется непосредственная подготовка и участие в основных соревнованиях.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала обучающихся после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки, осуществление мероприятий, направленных на подготовку к очередному макроциклу.

Продолжительность периодов и этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяется большим количеством различных факторов. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности обучающихся и структурой подготовленности, обеспечивающих такую деятельность, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями совершенствования различных качеств и способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих уровень достижений в данном виде спорта; третьи - с индивидуальными морфофункциональными особенностями спортсменов, их адаптационными ресурсами, особенностями тренировки в предшествовавших макроциклах, индивидуальным спортивным календарем.

Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая

Тактическая подготовка

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика ведения борьбы в основном 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). Для высококвалифицированных спортсменов в большинстве соревнований

ставится третья цель.

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

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Спортивная тактика – искусство ведения соревнования с противником. Её главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей для победы над противником. Тактическое искусство необходимо во всех видах лёгкой атлетики. Наибольшую роль оно играет в спортивной ходьбе, беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и наименьшую там, где соревнования проходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). При прочих равных условиях победа на соревнованиях определяется, в конечном счёте, зрелостью тактического искусства.

Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующего:

1. Общих положений тактики;
2. Сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетики;
3. Способов, средств и возможностей тактики в специализируемых видах лёгкой атлетики;
4. Тактического опыта сильнейших спортсменов;
5. Практического использования элементов, способов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях “тактические умения”;
6. Сил противников, их тактической, физической и волевой подготовленности, тактических способов, вариантов и систем ведения соревнований с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этого спортсмен вместе с тренером разрабатывает тактику предстоящего соревнования с учётом конкретных условий и противников, выбирает наиболее целесообразную тактическую схему ведения состязания, подбирает варианты и способы решения отдельных задач, устанавливает график и т. п. После соревнования анализируется эффективность тактики, делаются выводы на будущее.

Главное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

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

Теоретическая подготовка

Примерный план по теоретической подготовке по легкой атлетике

№п/п	Тема	НП			УТ					ССМ, ВСМ	
		1	2	3	1	2	3	4	5		
1	История развития вида спорта	1	1	1	2	2	4	4	4	3	3
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	1	2	2	6	6	6	6	6
3	Основы спортивной подготовки	1	1	1	3	3	8	8	8	10	10
5	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	1	2	2	6	6	6	6	6
5	Строение и функции организма человека	1	1	1	3	3	10	10	10	10	10
6	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	1	2	2	4	4	4	3	3
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1	1	1	1	3	3	3	2	2
8	Основы спортивного питания	1	1	1	2	2	4	4	4	5	5
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3
1 0	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	1	1	1	2	2	4	4	4	4	4
	Итого:	10	10	10	20	20	52	52	52	52	52

Тема 1. История развития вида спорта

История возникновения и последующего развития легкой атлетики. Легкая атлетика в дореволюционной России. Первые кружки любителей бега. Участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912года. Уровень спортивных результатов тех лет. Развитие легкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928года для развития легкой атлетики. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время.

Развитие легкой атлетики в России, крае, районе, городе. Оздоровительное, оборонное и прикладное значение легкой атлетики, ее место в реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО).

Развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта. Виды легкой атлетики. Участие российских легкоатлетов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх.

Задачи и перспективы дальнейшего развития легкоатлетического спорта в России; развитие легкой атлетики в мире; международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный, здоровый отдых и творческое долголетие людей. Единая всероссийская спортивная

классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по легкой атлетике. Организационная структура и управление физкультурным движением в России. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

Тема 3. Основы спортивной подготовки

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки по легкой атлетике и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

Тема 4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила по виду спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта легкая атлетика. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду 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.

Тема 5. Строение и функции организма человека

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: строение сердца, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких, экскурсия грудной клетки. Функции нервной системы. Понятие о высшей нервной деятельности. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Совершенствование функций под действием регулярных занятий легкой

атлетики. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Тема 6. Гигиенические знания, умения и навыки

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий видом спорта, инвентарю и спортивной одежде.

Тема 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие здорового образа жизни, спортивного режима. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

Тема 8. Основы спортивного питания

Гигиенические требования к пище и питанию. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок, прием жидкости. Профилактика пищевых отравлений. Значение для организма белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, их соотношение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом, калорийности и усвояемости пищи. Специальное питание спортсменов. Основы регулирования массы тела.

Тема 9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Требования к оборудованию и инвентарю при занятиях легкой атлетикой. Требования к спортивной экипировке.

Тема 10. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта

Требования безопасности при занятиях легкой атлетикой. Требования к безопасности к инвентарю и оборудованию. Требования к безопасности к местам проведения учебного процесса. Основные причины травматизма при занятиях физкультурой и спортом. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях легкой атлетикой. Виды травм. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждение костей (ушибы, переломы).

Действия высокой температуры: ожог, солнечный, тепловой удар.

Действие низкой температуры: ознобление, обморожение.

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим (наложение шины, перевязки, остановка кровотечений, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего).

Психологическая подготовка

Психологические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном

процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах.

Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице

Спортивная деятельность	Состояние
В тренировочной	тревожность, неуверенность
В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
В после соревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

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

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

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

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения необходимые для победы.

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

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

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

Этап начальной подготовки

На занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.)

Тренировочный этап

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

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На занятиях групп спортивного совершенствования основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

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

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

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течении всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена и приемы психической регуляции.

Примерный программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлен в Приложении №2

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на начальном этапе обучения:	≈ 200/300		
	Техника безопасности на тренировочных занятиях	≈ 40/60	Сентябрь, декабрь	Соблюдение требований безопасности на различных спортивных объектах и разных погодных условиях
	Правила гигиены и необходимость соблюдения температурного режима	≈ 40/60	Октябрь, декабрь	Особенности проведения занятий на улице
	Особенности влияния физической нагрузки на организм юного спортсмена	≈ 40/60	Декабрь, январь	Пояснения по влиянию нагрузки и отдыха на обучающегося
	Роль морально-волевых качеств и влияние их на соревновательный результат	≈ 40/60	Январь-июнь	Требование к самоконтролю и упорству в достижении цели
	Старательность и внимательность как залог достижения	≈ 40/60	В течение года	Регулярность посещения занятий и правильность выполнения установок тренера

	спортивных результатов			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки.

				Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное

	в спортивной деятельности			воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-

			тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--

1.5 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Классифицировать дисциплины легкой атлетики можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половые и возрастные признаки занимающихся, места проведения учебно-тренировочных мероприятий.

Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборье. По структуре дисциплины (виды) легкой атлетики делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества – на скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

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

На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин – 23 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Рассмотрим группы видов легкой атлетики:

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

У женщин проводятся заходы: на стадионе – 3, 5, 10 км; в манеже – 3, 5 км; на шоссе – 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы: на стадионе – 3, 5, 10, 20 км; в манеже – 3, 5 км; на шоссе – 35, 50 км.

Классические виды (К):

у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600 м), специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже.

Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

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

Бег на выносливость:

- средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля (1609 м) – проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;

- длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10 000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

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

- ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300 м и 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции у женщин – 2000 м; дистанции у мужчин – 2000, 3000 (К) м.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4 x 100 м и 4 x 400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4 x 200 м и 4 x 400 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины).

Также большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м – у мужчин, и 400 + 300 + 200 + 100 м – у женщин.

Кроссовый бег – бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции – 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин – 1, 2, 3, 4, 6 км.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

К первой группе относятся:

- прыжки в высоту с разбега;
- прыжки с шестом с разбега.

Ко второй группе относятся:

- прыжки в длину с разбега;
- тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

- прыжок в высоту с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;
- прыжок с шестом с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

- прыжки в длину с разбега (К) – по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;
- тройной прыжок с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

- метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами, с прямого разбега;
- метание снарядов из круга;
- толкание снаряда из круга.

Следует обратить внимание, что в метаниях разрешается выполнять любой (по технике исполнения) вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

Метание копья (К) (гранаты, мяча) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега мужчинами и женщинами только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска (К), **метание молота** (К) – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство) мужчинами и женщинами только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Толкание из круга (ограниченное пространство) выполняется мужчинами и женщинами на стадионе и в манеже.

Многоборья

Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье.

В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б,

диск, шест, копье, 1500 м.

У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100м с/б, ядро, высота, длина, 800 м).

В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье, раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников 11-13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

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

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

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

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

1.6 Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1.6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжки»;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации и оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в	штук	2

	высоту		
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3

50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
4.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/ п	Наименование	Ед. измер.	Ед. расчет.	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок экспл. (лет)	Кол-во	срок экспл. (лет)	Кол-во	срок экспл. (лет)	Кол-во	срок экспл. (лет)

1.	Костюм ветрозащитный	штук	на одного обуч.	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на одного обуч.	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на одного обуч.	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на одного обуч.	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска	пар	на одного обуч.	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на одного обуч.	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Трусы легкоатлетические	штук	на одного обуч.	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на одного обуч.	1	1	2	1	2	1	3	1
9.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на одного обуч.	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега с препятствиями "стипль-чеза"	пар	на одного обуч.	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для метания копья	пар	на одного обуч.	-	-	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на одного обуч.	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на одного обуч.	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на одного обуч.	-	-	2	1	2	1	3	1

1.6.2 Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным

стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "легкая атлетика", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

1.6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"
- Приказ Министерства спорта России от 16.11.2022 № 996 «Об утверждении - Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».
- Приказ Министерства спорта России от 20.12.2022 № 1282 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».
- Профессиональный стандарт "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц,

желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

- Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999.

- Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «легкая атлетика» (действует с 02.06.2023).

- Международные правила вида спорта «легкая атлетика».

- Общероссийские антидопинговые правила (2021года).

Наличие в учреждении информационных ресурсов:

- сайт учреждения:

- <https://olimpsimf.crimeaschool.ru>

- официальная страница учреждения в социальной сети ВКонтакте

- <https://vk.com/athleticssimf>

Список источников используемый при составлении программы:

1 Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.

2 Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.

3 Программа ИААФ «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. А. Гнетовой / Под общ. ред. В. Б. Зеличенка. – М., 2006. – 63 с.

4 Подготовка юных легкоатлетов / Предисл. и науч. ред. В.Б. Зеличенка. –М.: Терра. Спорт, 2000. – 56 с.

5 Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.

6 Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.

7 Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

8 Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.

- 9 Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019– 320 с.
- 10 Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация учебно-тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. Спорт, 2016. – 296 с.
- 11 Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
- 12 Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
- 13 Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
- 14 Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.

Приложение №1

Вопросы для проведения текущей аттестации контроля знаний Этап начальной подготовки

ФИО _____

Тренер-преподаватель _____

1. Гигиена это..... ? (выберите правильный ответ)
а) гигиена – это наука о жилище;
б) гигиена – это наука о правильном и рациональном образе жизни; в)
гигиена – это наука о правильном дыхании;
г) нет правильных ответов.
2. Чтобы быть здоровым, обязательно нужно... (выберите правильный ответ)
а) выполнять физические упражнения; б)
высыпаться;
в) совершать прогулки на свежем воздухе; г)
все ответы правильные.
3. Нужна ли разминка перед тренировочным занятием и для чего? (выберите правильный ответ)
а) разминка обязательная, для того чтобы разогреть мышцы, подготовить организм к выполнению основных упражнений;
б) разминка не нужна;
в) по желанию спортсмена (занимающегося); г)
нужна только перед соревнованиями.
4. Назовите 2 (два) любых упражнения, которые можно включить в разминку (впишите ответ) _____
5. Что нельзя делать (выполнять) при прыжках в длину? (выберите правильные ответы)
а) выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
б) стоять в прыжковой яме, когда кто-то выполняет прыжки;
в) выполнять прыжки без разрешения тренера-преподавателя (тренера); г)
после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму.
6. Какое упражнение развивает скорость? (выберите правильный ответ) а) бег 30 метров;
б) приседания; в)
ходьба;
г) езда на лошади.
7. Может ли подвижная игра быть средством разминки? (выберите правильный ответ)
а) да;
б) нет.
8. Какая игра не относится к спортивным играм? (выберите правильный ответ) а)
футбол;
б) «салки»; в)
баскетбол; г)
волейбол
9. Какое специальное спортивное оборудование не относится к виду спорта легкая атлетика (выберите правильный ответ)
а) стартовые колодки; б)
барьеры;
в) лыжи;
г) зона приземления при прыжках с шестом.

10. Из чего состоит сектор для прыжков в длину? (выберите правильный ответ)
- а) дорожки для разбега, бруска отталкивания и ямы с песком для приземления;
 - б) беговой дорожки, зоны отталкивания;
 - в) прыгать можно где угодно;
 - г) нет правильных ответов.

Оценка результатов:

50-70% - удовлетворительно;

71-85% - хорошо;

86-100% - отлично.

Вопросы для проведения текущей аттестации контроля знаний
Учебно-тренировочный этап

ФИО _____
Тренер-преподаватель _____

1. Когда впервые было основано «Общество любителей бега», которое положило начало развития легкой атлетики в России? (выберите правильный ответ)
 - а) 1989;
 - б) 1889;
 - в) 2000;
 - г) 1950.
2. Что обязан обучающийся детско-юношеской спортивной школы? (выберите правильные ответы)
 - а) своевременно, без опозданий приходить на занятия, извещать тренера-преподавателя о причинах отсутствия на тренировочных занятиях;
 - б) пользоваться во время занятий средствами связи;
 - в) бережно относиться к имуществу школы;
 - г) ничего не обязан.
3. Комплекс физических упражнений, выполняемых утром, направленных на укрепление здоровья, повышение общего тонуса организма? (выберите правильный ответ)
 - а) разминка;
 - б) заминка;
 - в) зарядка;
 - г) тренировка.
4. Что является основной задачей общей физической подготовки (ОФП)? (выберите правильный ответ)
 - а) укрепление здоровья, повышение общей работоспособности организма;
 - б) формирование коммуникативных навыков;
 - в) повышение этических знаний;
 - г) нет правильных ответов.
5. С помощью какого упражнения можно оценить выносливость? (выберите правильный ответ)
 - а) шпагат;
 - б) бег 2000 м.
 - в) прыжок в длину с места;
 - г) кувырок.
6. Что нельзя делать (выполнять) при метаниях? (выберите правильный ответ)
 - а) передавать снаряд друг другу броском;
 - б) метать снаряд в не оборудованных для этого местах;
 - в) находиться в зоне метания;
 - г) все ответы правильные.
7. В какой игре правила запрещают ловить мяч? (выберите правильный ответ)
 - а) гандбол;
 - б) волейбол;
 - в) пионербол;
 - г) баскетбол.
8. Спортивная игра – цель, которой забросить мяч в корзину? (выберите правильный ответ)
 - а) футбол;
 - б) водное поло;
 - в) баскетбол;

г) хоккей.

Предметная область « спортивное и специальное оборудование»

9. Впишите названия спортивного и специального оборудования используемого в виде спорта легкая атлетика.



1.
2.
3.
4.

10. На каких дистанциях используются стартовые колодки? (выберите правильный ответ)

- а) в беге на короткие дистанции;
- б) в беге на средние и длинные дистанции;
- в) в ходьбе;
- г) в беге с препятствиями.

Оценка результатов:

50-70% - удовлетворительно;

71-85% - хорошо;

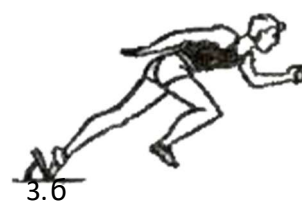
86-100% - отлично.

**Вопросы для проведения текущей аттестации контроля знаний
этап совершенствования спортивного мастерства**

ФИО _____
Тренер-преподаватель _____

1. В каком году и где легкоатлеты России впервые приняли участие в Олимпийских играх современности? (выберите правильный ответ)
 - а) 1900 Париж (Франция);
 - б) 1904 Сент-Луис (Соединенные Штаты);
 - в) 1912 Стокгольм (Швеция);
 - г) 2014 Сочи (Россия).
2. Какие составляющие относятся к здоровому образу жизни? (выберите правильные ответы)
 - а) рациональное питание;
 - б) курение;
 - в) режим дня;
 - г) закаливание;
 - д) утомление.
3. Что такое белки, жиры и углеводы. Для чего они нужны?
 - а) основные пищевые вещества в рационе человека. Необходимы для нормального протекания всех жизненно важных процессов.
 - б) строительные материалы. Необходимы для работы кровеносной системы.
 - в) энергетические материалы. Необходимы для работы мышечной системы.
 - г) нет правильных ответов.
4. Какие упражнения относятся к общеразвивающим (ОРУ), а какие к специальным по виду спорта легкая атлетика (впишите ОРУ или специальные).
 - а) круговые движения руками вперед, назад - _____
 - б) бег с высоким подниманием бедра _____
 - в) наклоны туловища вправо-влево _____
 - г) многоскоки _____
5. С чего следует начинать закаливающие процедуры? (выберите правильный ответ)
 - а) с растирания тела полотенцем;
 - б) с обливания холодной водой;
 - в) с обливания прохладной водой;
 - г) с обливания водой, имеющей температуру тела.
6. Выберите правильные позы при обучении технике бега на короткие дистанции (обведите правильный ответ)





7. По какой части тела замеряется длина прыжка в длину? (выберите правильный ответ)
 - а) по ноге;
 - б) по части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
 - в) по части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;
 - г) по любой части тела?
8. Какой бег является наиболее сложным по технике исполнения? (выберите правильный ответ)
 - а) спринтерский;
 - б) барьерный;
 - в) стайерский;
 - г) трусцой.
9. К футболу не относится термин? (выберите правильный ответ)
 - а) офсайд;
 - б) угловой;
 - в) пенальти;
 - г) дриблер.
10. Являются ли «веселые старты» спортивной игрой? (выберите правильный ответ)
 - а) да;
 - б) нет;
 - в) в зависимости от этапов;
 - г) в зависимости от количества участников.
11. Каким спортивным и специальным оборудованием должна быть оборудована дистанция для стипль-чеза? (выберите правильный ответ)
 - а) барьеры и сектор для прыжков в длину;
 - б) барьеры и ямы с водой;
 - в) барьеры и сектор для прыжков в высоту;
 - г) ямы с водой.
12. В какой цвет должна быть выкрашена эстафетная палочка?

- а) должна быть выкрашена в такой цвет, чтобы ее легко можно было увидеть во время соревнования;
- б) белый;
- в) коричневый;
- г) черный.

Оценка результатов:

50-70% - удовлетворительно;

71-85% - хорошо;

86-100% - отлично.

**Вопросы для проведения итоговой аттестации контроля знаний
на этапе высшего спортивного мастерства**

ФИО обучающегося _____

Тренер-преподаватель _____

Предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта»

1. Что такое спорт
 - а) спорт - это часть физической культуры направленной на достижение высших результатов.
 - б) спорт - это часть физической культуры, где закладываются основа - база - фундамент для нормального физического развития и дальнейшего совершенствования.
 - в) спорт - представляет собой совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей.
2. Когда и где состоялся первый Чемпионат СССР по лёгкой атлетике?
 - а) 1913 г. г.Киев;
 - б) 1922 г. г.Москва;
 - в) 1908 г. г.Санкт-Петербург.
3. Какие Волгоградские спортсмены становились победителями и призёрами олимпийских игр в виде спорта лёгкая атлетика
 - а) Елена Исинбаева;
 - б) Татьяна Лебедева;
 - в) Илья Шкуренин;
 - г) Елена Слесаренко.
4. Какие спортивные разряды устанавливаются в Российской Федерации в соответствии с нормами и требованиями Единой Всероссийской Спортивной классификации...
 - а) первый, второй, третий юношеские разряды;
 - б) первый, второй, третий спортивные разряды;
 - в) кандидат в мастера спорта;
 - г) мастер спорта России.
5. В олимпийских играх 776 г. до нашей эры атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
 - а) одному стадиону;
 - б) 100 ярдов;
 - в) одному стадиону;
 - г) 200 м.
6. Установите соответствия между продуктами питания и веществами, преимущественно получаемыми организмом при их потреблении.

вещества	Продукты питания
1) белки	а) кисломолочные продукты
2) жиры	б) хлебобулочные изделия
3) углеводы	в) рыба, мясо
4) кальций	г) семена подсолнечника
1) 1-а 2-б 3-в 4-г;	
2) 1-в 2-г 3-б 4-а;	
3) 1-в 2-г 3-а 4-б;	
4) 1-б 2-а 3-г 4-в.	

Предметная область «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка»

6. Какие виды мышц вы знаете: а)
мышцы- разгибатели;

- б) мышцы-сгибатели;
 - г) мышцы-антагонисты;
 - в) мышцы-сенергисты;
 - г) мышцы-наклонины.
7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена: а) утомлением, возникающим в результате их выполнения; б) продолжительного выполнения двигательных действий; в) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий. г) достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений.
8. Поддержание достигнутого уровня выносливости достигается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до:
- а) 120 ударов в минуту;
 - б) 140 ударов в минуту;
 - в) 160 ударов в минуту;
 - г) 160 и более ударов в минуту.
9. В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в основной части тренировки, посвящённой общей физической подготовке:
- 1.Сила. 2.Быстрота. 3.Гибкость. 4.Выносливость:
- А) 1,2,3,4. Б) 2,3,1,4. В) 4,3,2,1. Г) 3,2,4,1?
10. На какие виды двигательных способностей воздействуют прыжковые упражнения?
- а) на скоростно-силовые способности;
 - б) на выносливость;
 - г) на гибкость;
 - д) на способность сохранять равновесие.
11. Какой режим нагрузки соответствует частоте сердечных сокращений от 140 до 160- ударов в минуту?
- а) оздоровительный;
 - б) поддерживающий;
 - в) развивающий;
 - г) тренирующий.
12. Как называется показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, который определяется с помощью спирометра?
- а) жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ);
 - б) вес лёгких;
 - в) мера дыхания.

Предметная область «Вид спорта легкая атлетика»

13. Многоборье – это вид лёгкой атлетики, получивший своё название по количеству входящих в него видов. Какого вида многоборья не бывает?
- а) пятиборье;
 - б) семиборье;
 - в) девятиборье;
 - г) десятиборье.
14. Укажите вид прыжков, который используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?
- а) прыжок в длину с разбега;
 - б) тройной прыжок;
 - в) прыжок в длину с места;
 - г) прыжок в высоту с разбега.

15. Укажите на какие фазы делится бег на короткие дистанции: а) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок; в) стартование, разгон, финиширование; г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок
16. Результат в прыжках в длину зависит от : а) начальной скорости и угла вылета; б) начальной скорости и угла отталкивания; в) начальной скорости и угла атаки.
17. Система психологических приемов и форм самовнушения, направленных на регуляцию психических состояний, расслабление мышц, восстановление работоспособности называется а) восстановление; б) аутогенная тренировка; в) релаксация.

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

18. Как называют нарушение правил в баскетболе? а) забег; б) пробежка; в) перебежка; г) забегание.
19. Кокой из способов подачи в волейболе является самым распространенным? а) нижняя прямая подача; б) нижняя боковая подача; в) верхняя прямая подача; г) верхняя боковая подача
20. В каком виде спорта одной из дисциплин является плавание? а) биатлон; б) триатлон; в) дуатлон; г) скиатлон.

Предметная область «Судейская подготовка»

21. Квалификационные соревнования по лёгкой атлетике – это соревнования, которые: а) проводятся с целью предоставления участникам возможности выполнить, подтвердить, повысить спортивный результат; б) проводятся для спортсменов определённого спортивного разряда в) позволяют отобрать сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях.
22. При касании какой частью тела плоскости финиша фиксируется окончание дистанции? а) головой; б) рукой; в) туловищем; г) ногой.
23. Как определяется победитель в прыжках в длину, если у спортсменов лучшие результаты совпадают? а) проводится перепрыжка; б) по сумме всех попыток; в) по второму лучшему результату; г) кто первым показал лучший результат.

Предметная область «Специальные навыки»

24. Наиболее частой травмой в лёгкой атлетике является растяжение мышц или связок голеностопного и коленного суставов. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?
- а) наложение холода;
 - б) наложение тугй повязки;
 - в) согревание повреждённого места;
 - г) обращение к врачу.
25. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по
- а) частоте дыхания;
 - б) частоте сердечных сокращений;
 - в) самочувствию;
 - г) чрезмерному потоотделению.

Оценка результатов:

50-70% - удовлетворительно;

71-85% - хорошо;

86-100% - отлично.

Примерные программные материалы для разных направлений легкой атлетики

Примерный план подготовки спринтера

Этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
Осенне-зимний подготовительный период			
Втягивающий этап (4 недели)	Врабатываемость организма; развитие общей выносливости	Кросс, фартлек, интервальный и повторный бег, спортивные игры, средства ОФП, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения на расслабление	Ненапряженная, спокойная работа с достаточным отдыхом между упражнениями и занятиями. Объем и интенсивность постоянно повышаются от 40-50% до 80-90% от запланированного максимума
Общеподготовительный этап (8 недель)	Развитие общей и специальной выносливости; общей силы и силовой выносливости; скорости бега; совершенствование техники бега	Фартлек, интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, гирями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, упражнения на тренажерах, бег или специальные упражнения в гору, бег по мягкому грунту, бег со старта, с ходу на коротких отрезках, специальные упражнения на развитие быстроты	Объем нагрузки в занятии в отдельных упражнениях достигается максимума – 90-100% Интенсивность 60-80%
Специально-подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скорости; скоростной и специальной выносливости; совершенствование техники бега и развитие специальной силы	Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); ускорения, эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, переменный бег, упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с сопротивлением, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание	К концу этапа объем нагрузки повышается до максимума; увеличивается удельный вес скоростно-силовой подготовки. Интенсивность отдельных упражнений достигает максимума при среднем и уменьшенном объеме
Зимний соревновательный период			
Соревновательный этап (4 недели)	Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; поддержание высокого уровня тренированности	Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, специальные беговые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание	Объем нагрузки уменьшается, интенсивность упражнений достигает максимума
Переходный период			
Восстановительно-поддерживающий этап (2 недели)	Восстановление организма, профилактика и лечение травм, поддержание	Кросс, фартлек, интервальный бег, спортивные игры, плавание, восстановительные и лечебные мероприятия	Объем и интенсивность понижается до 50%

	тренированности		
Весенне-летний подготовительный период			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее развитие специальной и силовой выносливости, скорости бега и совершенствовани е техники бега	Интервальный и повторный бег, специальные беговые упражнения, бег с сопротивлением бег в гору, бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами	Объем и интенсивность постепенно повышаютсяот 40-50%, 60-70% и до 80-90%
Специально-подготовительный этап (5 недель)	Совершенствовани е скоростной выносливости и скорости бега; совершенствовани е техники бега; специальной выносливости и силы	Интервальный и повторный бег (100м, 200м, 300м, 400м), специальные беговые упражнения, бег в гору, бег под гору, бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, контрольные старты, прикидки и подводящие соревнования	Объем нагрузки 80-100%, интенсивность нагрузки 60-80%
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Дальнейшее повышение СФП, совершенствовани е техники, тактики и психологической подготовки	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения на улучшение гибкости	Объем нагрузки уменьшается, интенсивность в отдельных упражнениях доводится до максимума
Летний соревновательный период			
Этап подготовки к основным стартам (7 недель)	Совершенствовани е специальных физических и психологических качеств, техники, темпа, ритма бега; достижение высоких результатов на основных соревнованиях года	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения)	Объем нагрузки уменьшается до 50 %. Интенсивность отдельных упражнений поддерживается на максимальном или около максимальном уровне
Этап после главного старта (6 недель)	Поддержание высокого уровня тренированности и успешное выступление в соревнованиях	Соревнования, прикидки, упражнения для поддержания специальной силы, повторный бег, бег с ходу, бег со старта, специальные упражнения.	Объем нагрузки 50-60% при поддержании максимальной интенсивности отдельных упражнений
Переходный период			
Восстановительный этап (3 недели)	Восстановление организма; профилактика и лечение травм, активный отдых	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание, смена упражнений и мест тренировочных занятий	Понижение объема и интенсивности до 50%

Примерный план подготовки барьериста

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
Осенне-зимний подготовительный период			
Втягивающий этап (4 недели)	Врабатываемость организма. Развитие общей выносливости. Повышение уровня функциональной и общефизической подготовленности	Кроссовый бег от 4-8км, фартлек 4-5 км, интервальный, повторный бег, переменный бег 5-6 х 500м через 300-400м трусцы, спортивные игры, средства ОФП, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, барьерный бег от 10-12 барьеров, барьерные упражнения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гибкость и растягивание	Средняя интенсивность тренировочной работы. Объем нагрузки постепенно повышается от 40 до 70 %
Базовый этап (6 недель)	Повышение уровня специальной физической подготовленности. Развитие общей и специальной выносливости. Общей силы. Скоростно-силовой подготовки. Совершенствование техники бега с барьерами	Интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, гирями, набивными мячами, упражнения на тренажерах, беговые или специальные упражнения барьериста, бег с низкого старта 6-8 х 15-20 м, бег с низкого старта 4-5 х 30-60 м, бег с ходу 4-6 х 30-40 м, бег 3-6 х 250-300м, бег с барьерами на скорость, с 1-3 барьеров со старта и с ходу, специальная (барьерная) выносливость – по 6-8 и 8-12 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, прыжковые упражнения, спортивные игры, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление	Рост интенсивности средств ОФП выше, чем рост интенсивности в специальных упражнениях. На малых отрезках для развития скорости – интенсивность высокая. Для развития выносливости отрезки более длинные – интенсивность низкая. Силовая подготовка дифференцирована на развитие скоростных качеств и выносливости.
Специально-подготовительный этап (6 недель)	Развитие специальных качеств барьериста; совершенствование скорости в гладком беге; совершенствование скоростной и специальной выносливости; совершенствование техники барьерного бега; развитие	Бег со старта 2-6 х 20-80м, бег с ходу 2-4 х 20-30м, ускорения, интервальный и повторный бег, переменный бег 10 х 100м, бег 3-6 х 150-200м, специальные упражнения барьериста, бег с барьерами на отрезках: 2-6 х 3-8 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения с отягощениями, упражнения с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с отягощением,	Нагрузка повышается за счет объема. Интенсивность упражнений постепенно возрастает. Интенсивность тренировки увеличивается за счет специальных упражнений.

	специальной силы; тестирование	прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и расслабление	
Зимний соревновательный период			
Соревновательный этап (5 недель)	Достижение максимальной скорости гладкого бега, достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; поддержание высокого уровня тренированности	Бег со старта на коротких отрезках под команду, бег с ходу на коротких отрезках, барьерный бег, интервальный и повторный бег, упражнения со штангой (около предельный вес), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление	Волнообразно повышающаяся интенсивность нагрузки при значительном объеме тренировочной работы.
Переходный период			
Восстановительный этап (2 недели)	Восстановление организма, профилактика и лечение травм, поддержание тренированности	Силовые упражнения, барьерные упражнения, упражнения специальной физической подготовки, повторный и переменный бег, кросс, спортивные игры, плавание и восстановительные мероприятия	Нагрузка снижается. Уменьшается объем и интенсивность специальных упражнений.
Весенне-летний подготовительный период			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее повышение уровня скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовой подготовленности, повышение уровня выносливости в барьерном беге.	Повторный бег, специальные и беговые упражнения барьериста, бег со старта, упражнения с отягощениями, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и растягивание	Объем специальных средств со скоростной направленностью увеличивается. Интенсивность низкая с постепенным повышением к концу этапа.
Специально-подготовительный этап (6 недель)	Повышение уровня скорости в барьерном и гладком беге; совершенствование скоростной выносливости; совершенствование техники барьерного бега; специальной выносливости и силы	Бег со старта 20-40м, 60-120м, ускорения, интервальный и повторный бег, специальные упражнения барьериста, бег с барьерами 4-8 х 2-12 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения с отягощениями, специальные беговые упражнения с отягощением, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и растягивание, расслабление	Объем тренировочной работы большой. Интенсивность повышается до максимума.
Этап развития собственной спортивной формы (4 недели)	Достижение высокого уровня спортивных результатов, дальнейшее	Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта под команду, бег с ходу, барьерный бег, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких	Объемы уменьшаются. Интенсивность высокая.

	повышение СФП, совершенствование техники барьерного бега на базе высокой скорости в гладком беге и высокого уровня специальной выносливости, совершенствование психологической подготовки	к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), броски ядра, броски набивного мяча, упражнения со штангой в быстром темпе, упражнения на улучшение гибкости и растягивания	
Летний соревновательный период			
Ранний соревновательный этап (5 недель)	Подведение к главному старту, реализация уровня готовности, достижение высоких результатов на основных соревнованиях	Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения с отягощениями, броски ядер, упражнения на улучшение гибкости и растягивания	Объем упражнений уменьшается до 70%, интенсивность 85-90%, а в отдельных упражнениях максимальная.
Этап основных соревнований (7 недель)	Достижение максимальных и стабильных результатов, реализация уровня готовности, совершенствование технической и тактической подготовленности	Соревнования, прикидки, упражнения для поддержания специальной силы, повторный бег, бег с ходу, бег со старта, барьерный бег, специальные упражнения барьериста, прыжковые упражнения, броски ядра, упражнения со штангой в быстром темпе, упражнения на улучшение гибкости и расслабления	Объем тренировочной нагрузки 60% , интенсивность 85-95%.
Переходный (восстановительный) период			
Восстановительный этап (2 недели)	Восстановление организма; профилактика и лечение травм, активный отдых	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание, смена упражнений и мест тренировочных занятий	Нагрузка малая 50% Интенсивность низкая 60%.

Примерный план подготовки прыгуна

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем Интенсивность
Осенне-зимний подготовительный период			
Этап общей физической подготовки (4 недели)	Повышение функциональной работоспособности, укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата, разносторонняя специально-физическая подготовка	Равномерный, повторный, игровой, круговой, «до отказа» Кроссовый бег 20-50 мин, повторный бег 100-120м, ускорения 50-70м. Игры (баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч) 5 раз в неделю, акробатика, Барьерный бег (3-10бар-3-8 раз), Силовые упражнения со штангой: приседания, выпрыгивания, прыжки в	Постепенное повышение нагрузки. Нагрузка средняя. В играх максимальная интенсивность. Остальные упражнения в $\frac{3}{4}$ силы. Прыжковые упражнения средней интенсивности.

		разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах. Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке, многоскоки, прыжки в лестницу и спрыгивания по ступенькам, круговые комплексы прыжковых упражнений, упражнения с гирей, упражнения с набивным мячом, специальные беговые упражнения, упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения для укрепления подошвенных мышц	
Этап специальной физической подготовки (6 недель)	Развитие специальной силы с постепенным увеличением отягощений. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники разбега прыжка	Работа с большими отягощениями и упражнения локального характера; скоростно-силовые упражнения; силовая подготовка; акробатика, игры 30-40 мин – 3 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка круговым методом (вес штанги 60-100 % от собственного): приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах; прыжковая подготовка круговым методом: прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через барьеры, прыжки на скакалке; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега; упражнения на развитие верхнего плечевого пояса; ускорения 50-120 м от 5 до 8 раз; повторный бег 80-100м x 3-5 раз; пробежки с ускорениями по 80-100м от 3 до 5 раз; упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивание	Повышается интенсивность выполнения прыжковых упражнений. Объем тренировочной нагрузки высокий.
Этап технико-физической подготовки (6-8 недель)	Повышение уровня специальной скоростно-силовой и технической подготовки. Формирование и совершенствование целостной схемы прыжка с разбега. Реализация прыжка с полного разбега	Повторный, динамических усилий, вариативный, сопряженный, интервальный, и контрольного тестирования. Акробатика. Игры 30-40 мин – 1, 2 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка круговым методом (вес штанги 40-120 % от собственного): выпрыгивания из полуприседа, выпрыгивания из положения	Нагрузка в упражнениях технического характера средняя. В упражнениях прыжково-силового характера средняя и большая. Объем нагрузки изменяется волнообразно (1-я неделя повышение объема, 2-я понижение, 3-

	на более высоком уровне скоростно-силовых качеств.	выпада, подскоки на стопе, бег со штангой на плечах; прыжки через барьеры для совершенствования ритмо-темповой структуры разбега с толчком; прыжки через барьеры отталкиваясь двумя ногами; прыжки через 4-6 барьеров, расставленных через 4 беговых шага. Прыжки на скакалке. Имитационные упражнения для совершенствования техники отталкивания. Ускорения 5-6 раз по 60-100м, пробежки 50-60м по 5-6 раз. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Прикидки.	я достигает наибольшей величины, 4-я разгрузочная, восстановительная, нагрузка понижается).
Зимний соревновательный период			
Соревновательный этап (5-6 недель)	Поддержание уровня специальной физической подготовленности и совершенствование техники прыжка, стабилизация ритмо-темповой структуры разбега с отталкиванием. Достижение спортивного результата.	Повторный, вариативный, сопряженный, соревновательный и контрольного тестирования. Беговые упражнения. Ускорения 5-6 раз по 50-60м, пробежки 50-60м по 5-6 раз. Броски набивного мяча. Выпрыгивание с полуприседа со штангой на плечах (вес штанги – 100-150% от собственного), подскоки на стопе со штангой на плечах (вес штанги 40-50% от собственного), бег со штангой на плечах (30-40% от собственного веса); Прыжки с целью совершенствования техники разбега и отталкивания. Имитационные упражнения для совершенствования техники отталкивания. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Соревнования. Прогулки с разминочными упражнениями.	Снижение объема нагрузки в связи с участием в соревнованиях. 75 % прыжков выполняются в зоне максимального развития (96-100%) от личного достижения.
Переходный период			
Восстановительный этап (2-3 недели)	Повысить уровень функционального состояния за счет снижения нервного напряжения, возникшего после зимних соревнований. Профилактика травматизма.	Сауна, бассейн, массаж, физиотерапия, специальная диета, витаминизация. Смена упражнений и мест занятий.	Снижение интенсивности объема до 50 %
Весенне-летний подготовительный период			

Этап специальной физической подготовки (2 недели)	Развитие специальной силы с постепенным увеличением отягощений. Совершенствование техники отталкивания и техники разбега.	Интервальный, повторный, сопряженный, круговой, динамических усилий. Акробатика, игры 30-40 мин-3 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка (вес штанги 100-180 % от собственного): приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах; прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через барьеры на одной ноге, прыжки на скакалке; прыжки в длину с укороченного разбега; прыжки с укороченного разбега; упражнения на развитие верхнего плечевого пояса; барьерные разминки; ускорения 50-120 м от 5 до 8 раз; повторный бег 120-180м-3-5 раз; пробежки с ускорениями по 80-100м от 3 до 5 раз; Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание.	Объем тренировочной нагрузки высокий. Большой объем прыжковых упражнений сотталкиванием одной ногой. Интенсивность не высокая.
Этап технико-физической подготовки (8 недель)	Скоростно-силовая направленность. Совершенствование техники прыжка.	Имитационные упражнения для совершенствования техники подготовительных движений к отталкиванию и отталкивания. Прыжки для совершенствования техники разбега и его ритмо-темповой структуры (30-35 прыжков в одно занятие). Беговые упражнения: бег с ускорениями 50-70м x 3-5 раз; прыжки через барьеры – 4 барьера через 4 беговых шагов-10 серий; выпрыгивания из полуприседа со штангой (120-140% от собственного веса); выпрыгивания из выпада со сменой ног (вес штанги 50% собственного веса); подскоки на стопе (вес штанги 70-80% собственного веса); бег со штангой на плечах (вес 40% собственного веса); прыжки на скакалке; кросс – 30-40 мин; бассейн; прыжки вверх по лестнице и спрыгивания по ступенькам; упражнения для развития мышц спины, живота, стопы, голени, мышц поднимающих бедро; броски набивного мяча;	4 недели – уменьшение объема силовой подготовки и увеличениескорости выполнения упражнений. Объем прыжковых упражнений без отягощений и объем тренировочной работы по совершенствованию техники движений в облегченных условиях. 1-я неделя – пониженная нагрузка; 2-я неделя – повышенная; 3-я неделя – пониженная; 4-я неделя – наивысшая нагрузка. На последних 4-х неделях, сохраняя волнообразность нагрузки, объем силовой подготовки снижается.

Соревновательный период			
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Увеличение прыжков в зоне субмаксимальной интенсивности. Сохранение целостного ритма прыжка. Достижение тренировочных рекордов. Психологическая подготовка. Поддержание достигнутого уровня скорости бега в разбеге.	Беговые упражнения. Ускорения. Пробежки по разбегу 30-40м – 3-4раза. Прыжковые упражнения по вверх ступенькам – 200-250 раз. Прыжки через спаренные барьеры – 60 раз. Броски набивного мяча. Упражнения со штангой (50-80-120% от собственного веса): взятие штанги на грудь – 4 подхода по 2-3 раза; выпрыгивания из полуприседа по 5-6раз; полуприседы – 5-6 подходов по 10 раз; подпрыгивание на стопе - 2 серии по 15 раз; бег со штангой на плечах – 4 серии по 15 шагов; прыжки в выпаде со сменой ног – 2-4 подхода по 4-5 прыжков Упражнения для развития мышц спины, живота, стопы. Упражнения на гибкость и растягивание. Контрольные и подводящие соревнования.	Уменьшение объема и увеличение интенсивности нагрузки.Общее количество прыжков в занятии уменьшается. Время отдыха между прыжками увеличивается.
Этап основных соревнований (8 недель)	Поддержание функционального и психологического уровня готовности. Достижение высокого спортивного результата.	Беговые упражнения. Ускорения до 100м. Пробежки по разбегу 40-50м – 3-4раза. Прыжковый комплекс упражнений: подпрыгивания на стопе 20 раз, скачки на стопе 10 раз, прыжки через барьеры (6 бар.) – 3 серии; Прыжки через спаренные барьеры – 60 раз. Броски набивного мяча. Прыжки с полного разбега. Упражнения со штангой (50-80-120% от собственного веса): взятие штанги на грудь – 4 подхода по 2-3 раза; выпрыгивания из полуприседа по 5-6раз; полуприседы – 5-6 подходов по 10 раз (между подходами выпрыгивания вверх без отягощений); подпрыгивание на стопе – 2 серии по 15 раз; бег со штангой на плечах – 4 серии по 15 шагов; прыжки в выпаде со сменой ног – 2-4 подхода по 4-5 прыжков Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Упражнения на гибкость и растягивание. Отборочные и основные соревнования.	Объем нагрузки в тренировочном занятии большой. Недельная нагрузка снижается за счет участия в соревнованиях. В прыжково-силовой тренировке - нагрузка выше средней. В технической, скоростной и прыжковойтренировке – нагрузка средняя. Интенсивность выполнения отдельных упражнений - максимальная.

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

Примерный план подготовки многоборцев

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем Интенсивность
Осенне-зимний подготовительный период			
Базовый этап(4 недели)	Развитие общей выносливости и максимальной силы, техническая подготовка в метаниях, барьерном беге	Кроссовый бег 3-7 км, повторный бег от 100 до 600м, спортивные игры – 30-60 мин, средства ОФП для разгибателей бедра, голени, плеча, туловища, предплечья, сгибателей стопы, упражнения с отягощениями для развития мышц ног, упражнения на тренажерах, упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц рук, прыжковые упражнения 100-200 раз, имитационные упражнения, барьерный бег – 30-60 шт, метание копья 50-70 раз.	Повышение объема кроссового бега. Интенсивность отрезков 80%. Большой объем в длинных метаниях. Большой объем силовой подготовки.
Общеподготовительный этап (8 недель)	Развитие общей и специальной выносливости; общей силы и силовой выносливости; скорости бега и совершенствование техники бега, затем быстрота, скоростная выносливость и скоростная сила.	Фартлек, интервальный и повторный бег от 200 до 500м, переменный бег 8-10р по 100м, 6-8р x 150м, 3-5 по 200м, 2-4р x 300м; упражнения с отягощениями для развития мышц ног и рук, бег или специальные упражнения в гору от 60 до 150м, бег со старта от 30 до 60м, бег с ходу на коротких отрезках, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения со штангой круговым методом: выпрыгивания из полуприседа, рывки, толчки, взятие на грудь; упражнения	Снижение объема кроссового бега. Увеличение интенсивности отрезков 85%. Большой объем силовой выносливости. Большой объем упражнений для быстроты. Большой объем силовой подготовки.

		на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота.	
Специально-подготовительный этап(5 недель)	Совершенствование скорости; скоростной и специальной выносливости; совершенствование техники бега и развитие специальной силы; работа по связкам-«спринт-длина», «длина-ядро», «высота-повторный бег»	Кросс 30-40мин. Бег со старта и с ходу на коротких отрезках; эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег на отрезках от 150 до 500м; барьерный бег-50 шт; упражнения с отягощениями; специальные беговые упражнения 50-80м; прыжковые упражнения от 100до 150; прыжки с шестом10-20 раз; прыжки в высоту 10-20 раз; прыжки в длину 8-16 раз; толкание ядра 20-40 раз	Интенсивность в беге возрастает, доходит до максимума. Кросс 1р в неделю. Увеличивается объем прыжковых упражнений. Умеренный объем силовой работы.
Зимний соревновательный			
Соревновательный этап(4 недели)	Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; поддержание высокого уровня тренированности	Кросс 30-40 мин. Бег со старта и с ходу на коротких отрезках; интервальный и повторный бег от 200 до 600м; барьерный бег 40 шт; толкание ядра 20-30раз; упражнения с отягощениями; специальные беговые упражнения 50-60м; упражнения со штангой: взятие на грудь, полуприседы, выпрыгивания, толчки; прыжковые упражнения 30-100 раз; прыжки с шестом 8-20 раз; прыжки в длину 8-10 раз; прыжки в высоту 10-15 раз; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота.	Небольшой объем бега максимальной интенсивности. Объем нагрузки силовых и прыжковых упражнений снижается.
Переходный период			
Восстановительно-поддерживающий этап (2 недели)	Восстановление организма, профилактика и лечение травм, поддержание тренированности	Кросс, фартлек, интервальный бег, спортивные игры, плавание и восстановительные мероприятия	Нагрузка и объем 50%
Весенне-летний подготовительный период			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее развитие специальной и силовой выносливости, скорости бега и совершенствование	Кроссовый бег 30-50 мин. Интервальный и повторный бег 300-500м, специальные беговые упражнения 80-120м, бег в гору 100-150м; бег со старта 30-50-70м, с ходу 50-60м и под уклон 50-120м,	Повышение интенсивности бега до80-85%. Увеличение объема кроссовой подготовки. Объем силовой подготовки

	е техники бега, совершенствовани е техники метаний.	упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, имитационные упражнения 20-30 раз; броски копья 20-50 раз; метания диска 20-40 раз, толкание ядра 20-40 раз; прыжковые упражнения 50-150 раз; прыжки с шестом 15-20 раз; прыжки в длину 10-20 раз; прыжки в высоту 10-20 раз; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота. Работа по связкам: «выносливость – сила»	повышает ся. Объем метаний большой.
Специально-подготови- тельный этап(5 недель)	Совершенствован ие скоростной выносливости и скорости бега; совершенствовани е техники бега и метаний; специальной выносливости и силы	Интервальный и повторный бег, специальные беговые упражнения, бег с отягощением 30-100м; бег с ходу 50-100м, барьерный бег 30-60 шт; упражнения со штангой, упражнения на тренажерах и с набивными мячами; прыжки в длину 12-20 раз; прыжки с шестом 10-20 раз; прыжки в высоту 10-15 раз; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота; броски копья 20-40 раз; метания диска 20-40 раз, толкание ядра 20-40 раз; контрольные старты, прикидки и подводящие соревнования.	Интенсивность беговыхотрезков максимальная. Увеличение объема прыжковых упражнений. Большой объем метаний. Больша я доля специал ьно- техниче ских упражне ний.
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Дальнейшее повышение СФП, совершенствовани е техники, тактики и психологической подготовки	Повторный бег с повышенной скоростью 100-200м, бег под уклон 50-120м, бег со старта 50-60-70-80м, с ходу 30-50-60м, барьерный бег 20-50 шт; броски копья 15-30 раз; метания диска 15-30 раз, толкание ядра 15-30 раз; прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным(прикидки).	Объемы снижаются. Интенсивность в некоторых упражнениях максимально высокая.
Летний соревновательный период:			
Этап подготовки к основным	Совершенствован ие специальных физических и	Повторный бег с повышенной скоростью 150-300м, бег со старта 50-60-150м, с ходу 60-	Объем нагрузки не большой. Нагрузка снижается за

стартам (7 недель)	психологических качеств, техники, темпа, ритма бега; достижение высоких результатов на основных соревнованиях года	100м, все метания 8-15 раз; прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным(прикидки).	счет участия в соревнованиях. В прыжково-силовой тренировке – нагрузка выше средней. В технической, скоростной и прыжковой тренировке – нагрузка средняя. Интенсивность выполнения отдельных упражнений максимальная.
Этап после главного старта (6 недель)	Поддержание высокого уровня тренированности; успешное выступление в соревнованиях	Повторный бег 150-500м; Ускорения 30-80м; работа по связкам: «быстрота-сила-выносливость» 1-й вариант: Спринт(барьерный бег) – прыжок-метание-бег, 2-й вариант: «метание-прыжок-бег»; соревнования.	Объем нагрузки изменяется волнообразно (1-я неделя повышение объема, 2-я понижение, 3-я достигает наибольшей величины, 4-я разгрузочная, восстановительная, нагрузка понижается)
Переходный период			
Восстановительный этап(3 недели)	Восстановление организма; профилактика и лечение травм, активный отдых	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание	Снижение интенсивности и объема до 50%

Примерный план бегуна на средние и длинные дистанции

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и Интенсивность
Осенне-зимний подготовительный период			
Этап после соревновательной реабилитации и постепенного увеличения нагрузок (3-5 недель)	Постепенное восстановление работоспособности и совершенствование техники бега	Равномерный кроссовый бег от 60-90 мин. Равномерный кроссовый бег 6-8 км, 10-15-20 км (пульс до 150 уд/мин). Общеразвивающие упражнения от 20 до 60 мин. ОФП 15-20 минут. Ритмичные пробежки 6-8 раз по 100м. Силовые упражнения на все группы мышц. Упражнения с набивными мячами. Прыжковые упражнения. Плавание. Прогулки с бегом 90-120 минут. Игра 30 мин.	Объем бега постепенно увеличивается от 50-80% от максимального. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме не превышает 10%. Интенсивность не высокая.
Этап базовой подготовки (8 недель)	Дальнейшее развитие функциональных систем организма и повышение волевой подготовки. Развитие силовой выносливости. Совершенствование ритма бега.	Разминочный бег 3-5 км. Равномерный кроссовый бег 8-10 км, 12-15 км (до 150 уд/мин). Кроссовый бег с ускорениями. Ускорения 5-10 раз по 100м или 3-6 раз по 150м. Старты. Повторный бег на длинных отрезках 1-3 км (4-8 км). Интервальный бег с различной длиной отрезков. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Бег в гору 6-10 раз по 300-600м. Бег под гору 8-10 раз по 150-400м. Метание камней, ядер.	Общий объем достигается около максимальных величин. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 20-25%. Бега в анаэробном режиме 1-3%.
Этап предсоревновательной подготовки (5 недель)	Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега. Совершенствование экономной и эффективной техники бега. Участие в менее ответственных стартах.	Равномерный кроссовый бег 10-15 км, 12-15 км (до 150-160 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90%. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП.	Постепенный переход от больших по объему нагрузок к высокоинтенсивным. Общий объем бега близок к максимальному 80-100%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 20-40%. Бега в анаэробном режиме 8-12%. В последнюю неделю перед стартом снизить объем и интенсивность

			тренировочной нагрузки.
Зимний соревновательный период			
Этап реализации спортивной формы (5 недель)	Совершенствование специальной работоспособности, волевых качеств и подготовки к соревнованиям. Использование методов восстановления.	Кроссовый бег 10-15 км (до 130-150 уд/мин). Кроссовый бег 5-10 км (130-140 уд/мин). Разминочный бег 4-6 км. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Повторный бег 10-12 раз по 100-150 м. Переменный бег 800 м + 2х200/200 м бега трусцой (инт 80-85%). Ускорения в гору и с горы 200-600 м. Темповый бег 10-20 км (до 180 уд/мин). Утренняя зарядка. Активный отдых. Соревнования.	Большая интенсивность и уменьшение объема бега 70-90%. Бег преимущественно с анаэробным энергообеспечением 6-10%. Бег в аэробно-анаэробном режиме 10-15%.
Переходный период			
Этап после соревновательной реабилитации (2-4 недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний.	Медленный бег, игры, плавание, прогулки.	Объем и интенсивность низкая.
Весенне-летний подготовительный период			
Базовой подготовки (6 недель)	Дальнейшее повышение специальной работоспособности	Разминка 3-5 км. Равномерный бег 10-20 км (150 уд/мин). Переменный бег 4 раза х 200 м через 200 м трусцы, 4 х 100 м через 50 м трусцы. Бег в гору и под гору 650+550+250 м. Прыжки в гору по 300-350 м. Интервальный бег через 4-6 мин отдыха. Темповый бег-5 км. Общеразвивающие упражнения. ОФП.	Максимальные и околомаксимальные объемы. Объем бега в смешанном режиме 15-20%. Бег в анаэробном режиме 6-10%.
Этап предсоревновательной подготовки (5 недель)	Совершенствование экономной и эффективной техники бега. Участие в менее ответственных стартах. Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега.	Равномерный кроссовый бег 10-15 км, 12-15 км (до 150-160 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600 м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80 м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150 м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600 м со скоростью 85-90%. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП.	Общий объем бега 80-100%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 10-15%. Бег в анаэробном режиме 8-12%. Интенсивность высокая.
Летний соревновательный период			
Этап развития спортивной формы (8 недель)	Дальнейшее совершенствование физических качеств. Психологическая	Разминочный бег 3-5 км. Восстановительный кросс 10-12 км. Равномерный кроссовый бег 60 мин, 12-15 км (до 150 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600 м.	Большая интенсивность и уменьшение объема бега 70-90%. Бег преимущественно

	подготовка. Подготовка различных вариантов тактики бега и способов подводки к соревнованиям.	Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90% отдых 3-5 мин. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Контрольный бег (95-100% от максимума) 800-1600м.	о с анаэробным энергообеспечением 6- 10%. Бег в аэробно-анаэробном режиме 10-15%
Этап реализации спортивной формы (6-7 недель)	Достижение высоких результатов к срокам проведения главных стартов.	Разминочный бег. Кроссовый бег 10-14км (150уд/мин). Равномерный бег 8-10 км. Повторный бег 400-800м (95% инт). Отрезки 200-400м со скоростью бега 95-100%. Ускорения 5 по 100м. Старты 5 по 60м. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Соревнования или контрольный бег.	Общий объем бега 40-60% от предыдущего интенсивного. Бег в аэробном режиме до 12%.
Переходный период			
Восстановительный этап (3-4недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний.	Медленный бег, игры, плавание, прогулки.	Объем и интенсивность низкая.

Примерный план подготовки метателей

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и Интенсивность
Осенне-зимний подготовительный период			
Установочный этап (4 недели)	Вхождение в тренировочную работу. Силовая подготовка. Апробирование некоторых новых элементов техники.	Общие развивающие упражнения с отягощениями малого веса маховые и вращательные (гриф, резиновые жгуты, гантели). Жим штанги под разным углом, разным хватом (лежа, сидя, стоя) с весом 60-70% от максимального. Полуприседания на 40кг больше чем в приседании. Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на гибкость и растягивание. Метание легких снарядов (разными руками). Метание утяжеленных снарядов. Бег равномерный 15-30 мин. Игры 30мин. Удары по волейбольному мячу. Удары	Объем постепенно повышается к концу периода. Интенсивность занятий чередуется 50-70%. А также и чередуется в самом занятии.

		используя различные отягощения из-за головы через плечо, сбоку одной и двумя руками 50 – 70 раз.	
Этап совершенствования элементов техники и специальных физических качеств (14-16 недель)	Совершенствование техники метаний. Развитие специальной выносливости и силовой подготовки.	Упражнения с весом 50-70% от максимального на развитие силы мышц ног. Силовые упражнения со штангой с околопредельными или максимальными весами. Специальные силовые упражнения метателя с гантелями и с грузом. Метания двумя руками и одной рукой малого и среднего веса. Беговые упражнения. Ускорения. Прыжки и многоскоки. Бег со старта. Прыжки через барьеры. Имитационные упражнения. Метание набивных мячей. Специальные упражнения с гирей. Упражнения на мышцы спины и живота с отягощениями.	Общий объем повышается за счет упражнений с отягощениями и метаний. Интенсивность выполнения упражнений 50-80%
Этап совершенствования целостной структуры соревновательных движений и дальнейшего повышения уровня специальной подготовленности (10-12 недель)	Совершенствование скоростно-силовых качеств; совершенствование скоростных и силовых способностей; совершенствование техники метаний. Совершенствование координации при выполнении основного метания.	Бег равномерный, Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Ускорения. Бег с высокого старта. Прыжки, прыжковые упражнения для развития «взрывной силы». Упражнения с отягощениями малого и среднего веса. Игры. Метания с утяжеленным снарядом. Метания основным снарядом.	Объем большой. Интенсивность от 70-90%
Этап зимней соревновательной подготовки (3-5 недель)	Участие в зимней серии соревнований.	Бег равномерный. Ускорения. Специальные упражнения с отягощениями. Упражнения со штангой весом 100-120% от максимального. Метания основным снарядом. Прыжковые упражнения. Упражнения на различные группы мышц со средним весом. Упражнения на мышцы спины и живота. Упражнения на гибкость и растягивание.	Объемы небольшие. Интенсивность высокая.
Соревновательный период			
Этап весенней соревновательной подготовки (6-8 недель)	Совершенствование техники метаний. Развитие специальной выносливости и силовой подготовки. Специальная силовая подготовка. Совершенствование скоростно-силовых качеств;	Упражнения с весом 70 -90% от максимального на развитие силы мышц ног. Силовые упражнения со штангой с околопредельными или максимальными весами. Специальные силовые упражнения метателя с гантелями и с грузом. Метания двумя руками и одной рукой малого и среднего веса. Беговые упражнения. Ускорения. Прыжки и многоскоки. Бег со старта.	Объем 80% от максимального. Интенсивность упражнений от 60-90%.

	совершенствование скоростных способностей.	Прыжки через барьеры. Имитационные упражнения. Метание набивных мячей. Специальные упражнения с гирей. Упражнения на мышцы спины и живота с отягощениями. Метания основным снарядом. Прикидки.	
Этап развития и реализации спортивной формы (8-10 недель)	Реализация достигнутого уровня. Улучшение физического состояния.	Бег равномерный. Беговые упражнения. Упражнения со штангой весом 80-100%. Метания основным снарядом. Имитационные упражнения. Метания камней. Упражнения на гибкость и растягивание. Соревнования.	Объем 60-80% Интенсивность от 70-100%
Переходный период			
Восстановительный этап (3 недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний.	Медленный бег, игры, плавание, прогулки.	Объем и интенсивность низкая.