

Тамбовское областное государственное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 3»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
от 28.06.2024, протокол № 5

Утверждена приказом
ТОГАУ ДО «СШ № 3»
от 08.07.2024 № 20-у
Директор  Е.Ю. Старостин



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Лёгкая атлетика»**

Разработчики программы:

Солодилова Н.М., инструктор-методист;
Солтан М.В., тренер-преподаватель.

г.Тамбов - 2024

Содержание

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	3
III. Система контроля	20
IV. Рабочая программа по виду спорта «Легкая атлетика»	29
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	72
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	72
VII. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы	78

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины 0020001611Я с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. 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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

4. Объем дополнительной образовательной программы 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	9	12	18	24
Общее количество часов в год	234	312	468	624	936	1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия;

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

План учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки

№ 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 всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
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	-	14	18	18

	физической подготовке				
	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины: «Легкая атлетика»						
Контрольные	1	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика».

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Легкая атлетика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных между народными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет учащегося 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, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	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		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12- 17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24 - 27	25- 28
3.	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции							
1.	Общая физическая подготовка (%)	10-76	11-73	40-50	30-41	10-20	8-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34

3.	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7
Для спортивных дисциплин: прыжки							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-72	17-32	14-21	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план

№п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	9	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	3	3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		10		8		2	
1.	Общая физическая подготовка	105	125	150	124	140	187
2.	Специальная физическая подготовка	71	97	108	156	244	325
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	37	66	100
4.	Техническая подготовка	35	50	112	156	253	337
5.	Тактическая подготовка	5	6	9	25	56	87
6.	Теоретическая подготовка	12	16	28	37	28	37
7.	Психологическая подготовка	2	3	5	13	28	37
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	5	6	9	13
9.	Инструкторская практика	-	-	9	13	19	25
10.	Судейская практика	-	-	9	25	37	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	13	19	25
12.	Восстановительные мероприятия	-	3	9	19	37	50
Общее количество часов в год		234	312	468	624	936	1248

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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 (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

7. Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национальным государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Основными направлениями воспитательной работы являются:

- здоровьесбережение;
- развитие творческого мышления;
- профориентационная деятельность;
- патриотическое воспитание учащихся.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта, ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Поведение учащихся ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;

- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

В работе со спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий; второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большую помощь в воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами.

Эти мероприятия ставят своей задачей прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, рост его политического самосознания, чувство ответственности перед страной и народом. Этому служат и культурно-массовые мероприятия, которые оказывают воспитательное воздействие главным образом посредством литературы и искусства. Фильмы следует подбирать так, чтобы они в увлекательной форме воспитывали лучшие гражданские качества, оптимистическое настроение при преодолении трудностей, упорство в достижении цели.

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; - изучение правил проведения соревнований.	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-	В течение года

		преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - 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 учащихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые спортивной школой.	В течение года

	спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе спортивной школой.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

8. Антидопинговые мероприятия

Спорт должен быть честным, без применения запрещенных препаратов. Использование допинга угрожает здоровью детей и подростков. Стратегическая задача антидопинговой программы - бороться с использованием такой продукции, пропагандировать «честный спорт» среди молодежи. Комплекс мер, направленных на противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте, включает следующие мероприятия:

- проведение антидопинговой пропаганды посредством лекций и семинаров с проверкой знаний по антидопинговой тематике у спортсменов по темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для спортивной карьеры;
- антидопинговые правила;
- процедуры допинг-контроля, нарушения антидопинговых правил;
- принципы честной игры.

- проведение антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении запрещенных в спорте веществ и/или методов.

Установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями занимающихся с проведением разъяснительной работы о вреде и последствиях применения допинга.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, викторины) по темам: 1. Что такое допинг? 2. Исторический обзор проблемы допинга 3. Последствия допинга для здоровья 4. Виды нарушений антидопинговых правил 5. Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил 6. Принципы и ценности, связанные с честным спортом; 7. Права и обязанности Спортсменов	2 раза в год	Учащимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортивной школе
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия (беседы, лекции, викторины) 1. Принципы и ценности, связанные с честным спортом; 2. Последствия допинга, например, физическое и психическое здоровье, социальные и экономические последствия и санкции; 3. Нарушения антидопинговых правил; 4. Препараты и методы в Списке запрещенных препаратов; 5. Риски использования добавок; 6. Использование лекарственных средств и Исключение для терапевтического использования; 7. Процедуры Тестирования, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт Спортсмена; 8. Требования, предъявляемые к Зарегистрированному пулу тестирования, включая местонахождение и использование ADAMS;	2 раза в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортивной школе
	Проверка лекарственных препаратов. Международный стандарт «Запрещённый список»	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Получение сертификатов	1 раз в год	
	Родительское собрание по вопросам применения лекарственных средств, медикаментов	1 раз в год	

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>Теоретические занятия (беседы, лекции, викторины) на темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Права и обязанности спортсменов, Вспомогательного персонала спортсмена и других групп в соответствии с Кодексом; 2. Нарушения антидопинговых правил; 3. Препараты и методы в Списке запрещенных препаратов; 4. Риски использования добавок; 5. Использование лекарственных средств и исключение для терапевтического использования; 6. Процедуры Тестирования, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена; 7. Требования, предъявляемые к Зарегистрированному пулу тестирования, включая местонахождение и использование ADAMS; 8. Сообщение о нарушении Правил и иные аспекты, связанные с допингом. РУСАДА поддерживает и поощряет активное участие спортсменов и персонала спортсмена в указанных программах. 9. Использование лекарственных препаратов и разрешение на ТИ; Процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена 	2 раза в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортивной школе
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Получение сертификатов	1 раз в год	
	Проверка лекарственных препаратов. Международный стандарт «Запрещённый список»	1 раз в год	
	Родительское собрание по вопросам применения лекарственных средств, медикаментов	1 раз в год	

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов, а также участие в организации и проведении соревнований по легкой атлетике в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для учащихся тренировочных групп подготовки с последующим привлечением их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение.

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

Учащиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими учащимися. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Наблюдения за проведением занятий учащимися групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом вузе.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия на темы: 1. Правила соревнований по легкой атлетике 2. Судейские категории 3. Единая всероссийская спортивная классификация	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умение решать ситуативные вопросы
	Практические занятия, судейство при проведении тестирования группы, при проведении соревнований в качестве помощника судьи.	Декабрь, январь, февраль	Необходимо постепенное приобретение практических знаний учащимися начиная с судейства на УТЗ с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий
	Викторина на знание правил соревнований	март	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	Теоретические занятия на темы: 1. Правила соревнований по легкой атлетике 2. Судейские категории 3. Единая всероссийская спортивная классификация	В течение года	Научить учащихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия

мастерства	4. Нормативные документы по физической культуре и спорту		
	Практические занятия: судейство соревнований в качестве судьи	Декабрь, январь, февраль	Проведение занятий с младшими группами, руководить учащимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера преподавателя
	Конкурс на знание правил соревнований по легкой атлетике	март	

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

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с 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" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238) и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр, а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у спортивной школы заключен договор на представление медицинских услуг. Такой медицинский осмотр осуществляется за счет средств на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке; средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке, а также иных источников.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее одного раза в год. Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

Этап начальной подготовки.

Зачисление в группы начальной подготовки проводится, на основании заключения о состоянии здоровья амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Научно-методическое сопровождение на данном этапе включает:

- оценку соответствия детей требованиям вида спорта;
- оценку спортивного потенциала юных спортсменов, как основа отбора, выявление основных недостатков и определение перспективы совершенствования спортивного мастерства;
- измерение и оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся;
- физиологическое обоснование и организация общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся;
- подготовку занимающихся по основам антидопинговых правил;
- ознакомление занимающихся с основами гигиены и самоконтроля, двигательными умениями и базовыми знаниями научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки.

На данном этапе спортивной подготовки текущее обследование проводится в расширенном виде:

- производится оценка показателей, характеризующих общее функциональное состояние организма и отдельные стороны подготовленности спортсмена;
- выявляется срочный и кумулятивный тренировочный эффект;
- оценивается техническая и технико-тактическая подготовленность;
- изучается психологическое состояние с целью своевременного выявления чрезмерности тренировочных воздействий и выработки рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса;
- оценивается характер восстановительных процессов, особенности взаимодействия разных нагрузок в течение одного дня или микроцикла.

При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель, исходя из решения текущих задач подготовки.

На учебно-тренировочном этапе следует добиваться соразмерности развития и реализации основных физических качеств юных спортсменов. В начале и конце тренировочного года занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки. Необходимо обеспечить оптимальное соотношение развития физических качеств и их эффективную реализацию в соревновательной и тренировочной деятельности, учитывая возрастные особенности организма детей и подростков.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки. Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок. После окончания обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;

- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояния здоровья занимающихся и определять:

- принципы построения рационального питания, его режимы, нормы потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значение витаминов и отдельных пищевых веществ;
- различные заболевания и меры по профилактике заболеваний;
- симптомы утомления и переутомления;
- необходимость самоконтроля за этими состояниями.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Дневник самоконтроля	В течение года
	Плановая диспансеризация (1 раза в год)	Апрель-ноябрь
	Летний оздоровительный лагерь, активный отдых, водные процедуры	Июнь-август
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Дневник самоконтроля	В течение года
	Углубленный медицинский осмотр	Апрель-ноябрь
	Летний оздоровительный лагерь	Июнь-август
	Восстановительные процедуры: сауна, душ, плавание, активный отдых	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Дневник самоконтроля	В течение года
	Углубленный медицинский осмотр, плановая диспансеризация (2 раза в год)	Апрель-ноябрь
	Летний оздоровительный лагерь	Июнь-август
	Восстановительные процедуры: сауна, душ, массаж, плавание, активный отдых Восстановительные туристические прогулки	В течение года

III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «Легкая атлетика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2 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;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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.

11.3 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;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Легкая атлетика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

11.4 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;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика». При прохождении с одного года на другой в рамках этапа спортивной подготовки, требования к выполнению должны соответствовать возрасту спортсмена.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения		Норматив 3 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег челночный 3x10 м	с	не более		не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5	9,2	9,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			130	120	140	130	170	160
1.3.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			25	30	30	35	30	35
1.4.	Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			10	5	13	7	15	10
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее		не менее	
			24	13	25	15	26	17
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5	+5	+6
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более		не более	
					16.00	17.30	15.00	16.30

2. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)	
НП 2	НП 3
1. История возникновения вида спорта и его развитие. 2. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. 3. Понятие о гигиене и санитарии. 4. На какие виды делится лёгкая атлетика? 5. Как называются бегуны на короткие дистанции? 6. Гигиенические требования к одежде и обуви. 7. Знания и основные правила закаливания. 8. Как называются бегуны на средние дистанции? 9. Такое количество попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину? 10. Правила соревнований по легкой атлетике. 11. Что такое допинг? Последствия допинга для здоровья.	1. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. 2. Дневник самоконтроля. 3. Его формы и содержание. 4. Понятие о травматизме. Как называется зимний стадион легкоатлетов? 5. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте? 6. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции? 7. Из каких фаз состоит 8. Прыжок с разбега? 9. За какое количество фальстартов спортсмена не дисквалифицируют в забеге? 10. Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТ 1		Норматив УТ 2		Норматив УТ 3	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции								
1.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более		не более		не более	
			9,3	10,3	8,5	9,6	8,0	9,1
1.2.	Бег 150 м с высокого старта	с	не более		не более		не более	
			25,5	27,8	24,5	26,2	23,5	25,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			190	180	200	190	215	200
2. Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции								
2.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более		не более		не более	
			9,5	10,6	9,0	9,7	8,5	9,4
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более		не более		не более	
			1.44	2.01	1.35	1.45	1.25	1.35
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			170	160	185	170	200	180
3. Для спортивной дисциплины прыжки								
3.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более		не более		не более	
			9,3	10,5	8,8	10,0	8,0	9,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее		не менее		не менее	
			5,40	5,10	5,50	5,20	5,60	5,40
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			190	180	200	190	210	200
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)								
4.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»						

5. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)		
УТ 1	УТ 2	УТ 3
1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. 2. История возникновения олимпийского движения. 3. Режим дня и питание учащихся. 4. Как называется бег по пересеченной местности? 5. Какова длина марафонской дистанции? 6. Судья, который начинает соревнования в беговых	1. Физиологические основы спортивной подготовки. 2. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. 3. При метании какого снаряда, для разбега используется дорожка? 4. Препятствие, преодолеваемое на беговой дорожке легкоатлетом? 5. На какие фазы условно разделяется бег на короткие и	1. Теоретические основы технико-тактической подготовки. 2. Основы техники вида спорта. 3. Какие виды многоборья существуют? 4. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан? 5. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время

видах лёгкой атлетики? 7. Поворот на беговой дорожке? 8. Как называют бегуна на длинные дистанции? 9. Принципы и ценности, связанные с честным спортом.	длинные дистанции? 6. Как называется заключительная часть беговой дистанции? 7. Последствия допинга, например, физическое и психическое здоровье, социальные и экономические последствия и санкции.	передачи? 6. Назовите спринтерские дистанции, средние дистанции, длинные дистанции. 7. Нарушения антидопинговых правил.
--	---	---

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТ 4		Норматив УТ 5	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			7,7	8,6	7,5	8,3
1.2.	Бег 150 м с высокого старта	с	не более		не более	
			22,3	24,0	21,6	23,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			230	210	240	215
2. Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции						
2.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более		не более	
			8,1	9,3	7,9	9,0
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более		не более	
			1.20	1.30	1.15	1.25
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			210	190	225	200
3. Для спортивной дисциплины прыжки						
3.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более		не более	
			7,5	9,0	7,0	8,8
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее		не менее	
			5,80	5,60	6,0	5,80
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			220	210	230	220
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)						
Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

5. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)	
УТ 4	УТ 5
1. Психологическая подготовка. 2. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Какого вида многоборья не существует? 3. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?	1. Правила вида спорта: Деление участников по возрасту и полу. 2. Права и обязанности участников спортивных соревнований. 3. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

4. Олимпийские виды легкой атлетики. Спринтерский бег и бег на выносливость (отличие)?	4. Что необходимо сделать после завершения бега на длинную дистанцию?
5. Как проводятся основные соревнования в прыжках?	5. На какие виды подразделяются соревнования по легкой атлетике?
6. Риски использования добавок	6. Как называется заключительная часть беговой дистанции?
	7. 7-ми борье, 10-ти борье (перечислить виды).
	8. Сколько времени дается на выполнение попытки в прыжках.
	9. Использование лекарственных средств и 10. Исключение для терапевтического использования.
	11. Процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег 300 м с высокого старта	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 отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,4
3.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	220
3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
3.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

5. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)
Этап совершенствования спортивного мастерства
<ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика травматизма. 2. Перетренированность/неотренированность. 3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. 4. Психологическая подготовка. 5. Восстановительные средства и мероприятия. 6. Методы и средства спортивной тренировки в спринтерском беге и в беге на выносливость. 7. Цели и задачи подготовительного, предсоревновательного и соревновательного периодов. 8. Что такое аэробная и анаэробная нагрузка? 9. Какие периоды тренировочного процесса существуют? 10. Как проводится квалификация в прыжках? 11. Как определяются победители и призеры в прыжках? 12. Процедуры Тестирования, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт Спортсмена.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	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 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег 2 км	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: прыжки				
3.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8
3.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	240

3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количе- ство раз	не менее	
			1	-
3.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количе- ство раз	не менее	
			-	1
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Методические рекомендации по выполнению упражнений.

Челночный бег 3х10 м. Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде поступающий бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поступающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Мах руками допускается. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Прыжки через скакалку в течение 30 с. Прыжки со скакалкой выполняются на двух ногах с одновременным вращением скакалки вперед в течение 30 с. Оценка результата проводится по количеству прыжков. Разрешается использование скакалки со счетчиком оборотов. Выполнение более одного оборота скакалки во время прыжка не допускается. В случае остановки разрешается продолжить выполнение упражнения, при этом время выполнения упражнения не останавливается, а счет продолжается.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Метание мяча весом 150 г. Из положения, стоя за линией броска. Мяч удерживается пальцами метательной руки, не прижимаясь к ладони. Указательный, средний и безымянный пальцы расположены сзади, большой палец и мизинец – сбоку. Бросок начинается с отведения снаряда назад. Левая нога метателя стоит впереди, вес на правой ноге. Выполняется бросок вперед-вверх. Измеряется расстояние в метрах от линии броска до точки приземления мяча. Дается три попытки, лучшая – засчитывается.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течение 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности). Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Поступающие выстраиваются за 3 метра до стартовой линии. По команде "На старт!" поступающие занимают свои места перед линией старта, выстраиваясь в линию или дугу. После выстрела стартера или команды "Марш!" они начинают движение. Результат фиксируется по пересечению линии финиша с точностью 1 с.

Бег на 60 м, 150 м с высокого старта. Бег выполняется с высокого старта. Поступающие бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Бег 300 м, 500 м. Бег на 300 м, 500 м проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Бег 2 км. Бег на 2 км проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выполняется на любой ровной поверхности. Поступающий принимает исходное положение – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, полет в первом шаге, второе отталкивание, полет во втором шаге, третье отталкивание, полет и приземление на две ноги. Чередование ног в прыжке производится поочередно, то есть с двух ног – на левую, затем – на правую, после – на левую, завершающее приземление осуществляется на две ноги. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела поступающего. Поступающему предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Десятерной прыжок в длину с места. Выполняется на любой ровной поверхности. Поступающий принимает исходное положение – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, полет в первом шаге, второе отталкивание, полет во втором шаге, третье отталкивание, полет и т.д. и приземлением на десятый прыжок на две ноги. Чередование ног в прыжке производится поочередно, то есть с двух ног – на левую, затем – на правую, после – на левую и т.д., завершающее приземление осуществляется на две ноги. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела поступающего. Поступающему предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг, 50 кг для женщин и не менее 80 кг, 100 кг для мужчин. Установить штангу на стойке, снарядив ее предварительно нужным весом. Подойти под снаряд так, чтобы гриф оказался на середине трапециевидных мышц (немного ниже области шеи). Спина должна быть выпрямленной, в пояснице небольшой прогиб. Ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны под углом 30-45 градусов, взгляд строго перед собой. За счет разгибания коленей осторожно снять снаряд с рамы и отойти назад на 2-3 шага. Выполнить приседания, разводя колени в стороны, не доводя бедра до уровня параллели с полом. Колени должны быть согнуты примерно под углом 110-120 градусов. Корпус тела опустить немного вниз. До предела напрягая мышцы, подняться из нижнего положения, выполнив требуемое число повторений.

IV. Рабочая программа по виду спорта лёгкая атлетика

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ЭНП 1 года обучения

Теоретическая подготовка

1. История возникновения вида спорта и его развитие.
2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом суставов. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.
4. Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.
7. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.
8. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Общая физическая подготовка

Начинающим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: гимнастика, плавание, туризм, лыжи, акробатика, спортивные игры и др.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места с одной и 2-х ног приземление на две ноги Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге. Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку».

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для легкоатлетов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах.

Техническая подготовка

В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладевать техникой сложных движений. Они хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся детали. Поэтому при обучении технике легкоатлетических видов предпочтительнее использовать целостный метод обучения в беге, ходьбе, прыжках в длину. Это позволит юным легкоатлетам усвоить главное в содержании упражнения. Внимание детей 10-12 лет развито еще слабо. Устойчивый интерес к упражнению, которое не может быть выполнено сразу, возникает только в том случае, если обучение проходит эмоционально, подкрепляется наглядным пособием и оценивается тренером.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируется положительные межличностные отношения.

Медицинские, медико-биологические мероприятия

Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Тематический план для учебно-тренировочных занятий

Темы практических занятий	Сроки проведения	Краткое содержание
Обучение технике медленного бега	июль-сентябрь	Медленный непрерывный бег от 2-3 мин. в сентябре, 4 мин. - в июле-августе.
Обучение технике равномерного бега в аэробном режиме	декабрь-август	Равномерный бег в аэробном режиме на отрезках до 1 км.
Обучение общеразвивающим упражнениям	сентябрь	Упражнения на все группы мышц, на гибкость, координацию.
Обучение упражнениям на статику и статическое равновесие.	октябрь	Упражнения: «ласточка на одной ноге», «березка», кувырки вперед и назад, «мостик» из положения лежа, стретчинг.
Обучение технике спринтерского бега.	октябрь-декабрь	Свободный бег, на «высокой» стопе», синхронно работая руками и ногами, 3-5 x 20-40 м.
Обучение челночному бегу.	октябрь	Бег быстрый 4x10-20 м (2-3 серии).
Обучение бегу с высокого старта.	ноябрь	Бег с положения высокого старта, в том числе под команду на отрезках 20-30 м x 3-5 раз (повторный бег).
Обучение бегу под команду из различных исходных положений.	сентябрь-декабрь	Из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м.
Обучение встречным эстафетам.	ноябрь-март	
Обучение разнообразным барьерным упражнениям, преодолевая барьеры с разных ног.		Барьерные упражнения (статические и с продвижением): ходьба, преодолевая барьеры «барьерным шагом», через шаг и на каждый шаг
Обучение барьерному бегу		Бег в 2, 3, 4 и 5 шагов.
Обучение упражнениям для укрепления мышц стопы	сентябрь-август	«Гусеница» прыжки «воробушком по песку» и др. Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге.
Обучение прыжкам в длину с места с 2-х ног и одной ноги	октябрь-декабрь	Прыжки в длину с места с 2-х ног и с одной ноги приземление на две ноги.
Обучение прыжкам с разбега	май-август	Прыжки в длину с разбега 5-10 м с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. То же, но через препятствие (барьер, скакалка) 10-30 см.
Развитие общей выносливости	сентябрь, май-август	Туристические прогулки на местности.
Обучение метанию мяча (140 г.)	январь-март	Метание теннисного мяча с места в сетку

ЭНП 2-3 годов обучения

Теоретическая подготовка

1. История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

4. Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

7. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

8. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки – служат средством активного отдыха. В заключительной части – способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков.

Ходьба. Обычная и широким шагом с различным положением рук с предметами. Ходьба в равномерном темпе, в разных направлениях и различном темпе, с постепенным ускорением, с сохранением заданного интервала. Ускоренная ходьба: с постепенным переходом на обычную ходьбу, на медленный бег.

Ходьба на носках, на внутреннем и внешнем крае стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок, пружинящий шаг.

Ходьба с выполнением различных упражнений на осанку. Ходьба с палкой за спиной, за головой, на сгибах локтей. Ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу. Ходьба после бега с выполнением различных упражнений, успокаивающих дыхание.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т. п.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорение под уклон 3 – 5о. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами.

Бег, прыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180о). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега.

Специальная физическая подготовка.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег во всех его разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег в гору, по снегу, песку и т.д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге:

- бег с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- бег, захлестывая голени назад; прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- специальные упражнения на гибкость.
- упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (ходьба выпадами, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для легкоатлетов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Техническая подготовка.

В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладевать техникой сложных движений. Они хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся детали. Поэтому при обучении технике легкоатлетических видов предпочтительнее использовать целостный метод обучения в беге, ходьбе, прыжках в длину. Это позволит юным легкоатлетам усвоить главное в содержании упражнения. Внимание детей 10–12 лет развито еще слабо. Устойчивый интерес к упражнению, которое не может быть выполнено сразу, возникает только в том случае, если обучение проходит эмоционально, подкрепляется наглядным пособием и оценивается тренером-преподавателем.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Прохождение углубленного медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Тематический план для учебно-тренировочных занятий

Темы практических занятий	Сроки проведения	Краткое содержание
Обучение бегу под команду без фальстарта	сентябрь-октябрь	Бег под команду из различных исходных положений - сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и с различными заданиями (например, кувырок вперед) 10-20 м.
Обучение бегу с высокого старта	ноябрь-январь	Бег с высокого старта «по движению» и под команду. Бег под команду с различными заданиями 10-20м.
Обучение бегу с ускорением	ноябрь-январь	Бег с ускорениями (ускорения) 20-50м.
Обучение поворотам в челночном беге	февраль	Челночный бег.
Развитие быстроты и ловкости	весь период	Встречные эстафеты 20-30 м с различными препятствиями и заданиями. Подвижные игры.
Обучение одинарным, двойным и тройным прыжкам в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги.	ноябрь-декабрь	Одинарные, двойные, тройные прыжки в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги.
Обучение двойному и тройному прыжку с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги.	январь-февраль	Двойной и тройной прыжок с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги.
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	весь период	Прыжки в длину с разбега 7-8 м с поочередным отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. То же, но через препятствие (барьер, скакалка) 20-40 см.
Совершенствование техники прыжков через барьеры.	весь период	Прыжки через барьеры на 2-х ногах через шаг и на каждый шаг.
Развитие общей выносливости.	весь период	Бег трусцой (5-15 минут), пульс до 120 уд./мин. Ход Ходьба широким шагом с элементами спортивной ходьбы. Туристические прогулки на местности.
Развитие аэробной выносливости.	сентябрь-октябрь	Кросс до 1,5 км, пульс до 13 уд./мин. Туристические прогулки в сочетании с бегом на местности.
Обучение упражнениям для развития подвижности тазобедренного сустава и коленного сустава обеих ног.	май-август	Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава. Упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног.
Развитие скоростно-силовых качеств.	весь период	Перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера к партнеру различными способами на скорость. Подвижные игры с набивным мячом.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

УТЭ 1 года обучения

Теоретическая подготовка.

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни

2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения.

Возрождение олимпийской идеи.

3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятность. Спортивная техника и тактика.

7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры и др.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега.

Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде. Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10-15 раз.

Упражнения ОФП. Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых условий, являются:

- упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса;
- упражнения со штангой с небольшими весами – до 20 кг;
- упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне;
- круговая тренировка.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 200 м (25 м с максимальной скоростью, 10 м медленно). Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x20, 4x10, 4x20 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.)

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для легкоатлетов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности;
- отжимание от пола;
- приседания;
- прыжки со скакалкой;
- ходьба по беговой дорожке.

Упражнения для развития быстроты:

- семенящий бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед;
- бег с забрасыванием голени назад;
- бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола;
- бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола;
- бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.

Ловкость. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. Ловкость может понадобиться легкоатлету для того, чтобы обезопасить себя при падении в барьерном беге, неудачном приземлении в прыжках. В данных примерах ловкость непосредственно связана с уверенностью, столь необходимой в любом виде спорта.

Упражнения для развития силовой выносливости:

- отжимание от пола;
- приседания;
- подтягивание.

По мере спортивного роста спортсмены постепенно повышают удельный вес СФП. СФП – развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде.

Основными средствами специальной физической подготовки являются бег и специальные упражнения.

Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег. Следовательно, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом. Специальными упражнениями являются:

1. Различные многоскоки.
2. Бег прыжками.
3. Семенящий бег.
4. Бег с высоким подниманием коленей.
5. Пяти - десятикратные прыжки и т. д.

Применяются специальные упражнения в большем объеме в подготовительном периоде, особенно в марте - апреле, и в меньшем объеме в соревновательном периоде.

Техническая подготовка.

При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь тренера. Использование слуховых и зрительных ориентиров возможно и в других видах легкой атлетики. В беге - это разметка дорожки для прямолинейного бега или для выработки нужной длины шага, в барьерном беге - для точного подхода к барьеру между барьерами, в прыжках - для определения направления отталкивания спортсмена. Такими ориентирами могут служить какие-либо предметы или знаки, в направлении которых прыгун стремится вытолкнуться, в частности, это может быть натянутая на определенной высоте и на определенном расстоянии веревка или проволока и т. п. Наряду с облегченными условиями изучения техники, особенно при ее совершенствовании, нередко используются и усложненные условия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов, например, это бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы. Применяется также бег в гору и бег с отягощением. Использование отягощений практикуется и у прыгунов.

Тактическая подготовка.

Тактика легкоатлета — это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

Борьба между участниками соревнований по ходьбе и бегу - непосредственная, в соревнованиях по прыжкам и метаниям - косвенная. Естественно, вариантов тактики у бегунов значительно больше, чем у прыгунов. В прыжках, тактика сводится в основном к психологическому воздействию на соперников и к способности самому не поддаваться такому воздействию с их стороны.

Тактика в беге гораздо разнообразнее. Бегун может использовать тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт) и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны.

Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику

соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируется положительные межличностные отношения.

Инструкторская и судейская практика

Учащиеся УТГ 1 года обучения должны уметь построить группу, отдать рапорт тренеру-преподавателю, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков в 30, 50, 60, 100, 150, 200 метров; соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков. Учащийся должен владеть терминами по изучению элементов лёгкой атлетики и командным языком для построения группы, отдавать рапорт, проводить строевые упражнения. На каждую тренировку целесообразно назначать дежурного, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Большое значение для повышения эффективности подготовки спортсменов приобретают вопросы восстановления после выполнения физической нагрузки, поскольку отдых - составная часть тренировочного процесса. Научно-обоснованное использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить его качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловищ.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей (t + 40°-42° С) и холодной (до t+18°С) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок.

Хвойная ванна. В пресной воде ($t +36^{\circ}-38^{\circ} \text{ C}$) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок.

Тематический план для учебно-тренировочных занятий

Темы практических занятий	Сроки проведения	Краткое содержание
Старты и стартовые упражнения до 40 м	декабрь-январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м. Челночный бег 4x20-30 м
Бег в аэробном режиме, развивающем	весь период	Повторно-переменный бег на различных отрезках. Кроссовый бег с переменной скоростью. Пульс до 140 уд./мин.
Бег в аэробном режиме восстановительном	весь период	Медленный разминочный бег. Кроссовый бег. Пульс до 120 уд./мин.
Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	январь-февраль, май-июль	Прыжки в длину на технику.

УТЭ 2 года обучения

Теоретическая подготовка

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения.

Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.

7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры и др.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега.

Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде. Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10-15 раз.

Упражнения ОФП. Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых условий, являются:

- упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса;
- упражнения со штангой с небольшими весами – от 20 до 30 кг;
- упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне;
- круговая тренировка.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 200 м (25м с максимальной скоростью, 10 м медленно). Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2х20, 4х10, 4х20м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.)

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для легкоатлетов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности;
- отжимание от пола;
- приседания;
- прыжки со скакалкой;
- ходьба по беговой дорожке

Упражнения для развития быстроты:

- семенящий бег;
- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед;
- бег с забрасыванием голени назад;
- бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола;
- бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола;
- бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.

Ловкость. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. Ловкость может понадобиться легкоатлету для того, чтобы обезопасить себя при падении в барьерном беге, неудачном приземлении в прыжках. В данных примерах ловкость непосредственно связана с уверенностью, столь необходимой в любом виде спорта.

Упражнения для развития силовой выносливости:

- отжимание от пола;
- приседания;
- подтягивание.

По мере спортивного роста спортсмены постепенно повышают удельный вес СФП. СФП - развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде.

Основными средствами специальной физической подготовки являются бег и специальные упражнения. Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег. Следовательно, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку, и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом. Специальными упражнениями являются:

1. Различные многоскоки.
2. Бег прыжками.
3. Семенящий бег.
4. Бег с высоким подниманием коленей.
5. Пяти - десятикратные прыжки и т. д.

Применяются специальные упражнения в большем объеме в подготовительном периоде, особенно в марте - апреле, и в меньшем объеме в соревновательном периоде.

Техническая подготовка.

При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь тренера.

Использование слуховых и зрительных ориентиров возможно и в других видах легкой атлетики. В беге — это разметка дорожки для прямолинейного бега или для выработки нужной длины шага, в барьерном беге - для точного подхода к барьеру между барьерами, в прыжках - для определения направления отталкивания спортсмена. Такими ориентирами могут служить какие-либо предметы или знаки, в направлении которых прыгун стремится вытолкнуться, в частности, это может быть натянутая на определенной высоте и на определенном расстоянии веревка или проволока и т. п. При

совершенствовании техники, нередко используются и усложненные условия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов, например, это бег в гору и бег с отягощением, бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы. Использование отягощений практикуется и у прыгунов.

Тактическая подготовка.

Тактика легкоатлета — это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

Борьба между участниками соревнований по ходьбе и бегу - непосредственная, в соревнованиях по прыжкам и метаниям - косвенная. Естественно, вариантов тактики у бегунов значительно больше, чем у прыгунов. В прыжках, тактика сводится в основном к психологическому воздействию на соперников и к способности самому не поддаваться такому воздействию с их стороны.

Тактика в беге гораздо разнообразнее. Бегун может использовать тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт) и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны.

Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируется положительные межличностные отношения.

Инструкторская и судейская практика

У учащихся УТГ 2 года обучения должно быть сформировано в общих чертах представление о технике низкого старта и бега по дистанции. Тренеру-преподавателю следует постоянно побуждать к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки будут не только тренер-преподаватель, но и сами учащиеся. В ходе учебно-тренировочных занятий давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, учащиеся приобретают навыки, необходимые старту и судье на финише. Учащийся должен уметь составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, знать основные обязанности судей.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Большое значение для повышения эффективности подготовки спортсменов приобретают вопросы восстановления после выполнения физической нагрузки, поскольку отдых - составная часть тренировочного процесса. Научно-обоснованное использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить его качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловищ.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей (t + 40°-42° С) и холодной (до t+18°С) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок.

Хвойная ванна. В пресной воде (t +36°-38° С) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок.

Тематический план для учебно-тренировочных занятий

Темы практических занятий	Сроки проведения	Краткое содержание
Старты и стартовые упражнения до 40 м	декабрь-январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м. Челночный бег 4x20-30 м
Бег в аэробном режиме, развивающем	весь период	Повторно-переменный бег на различных отрезках. Кроссовый бег с переменной скоростью. Пульс до 140 уд./мин.
Бег в аэробном режиме восстановительном	весь период	Медленный разминочный бег. Кроссовый бег. Пульс до 120 уд./мин.
Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	январь-февраль, май-июль	Прыжки в длину на технику.
Прыжковые упражнения	сентябрь-декабрь	Разнообразные прыжки с места. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Общие подготовительные упражнения	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие.

УТЭ 3 года обучения

Теоретическая подготовка

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения.

Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.

7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры и др.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега.

Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде.

Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 15 раз.

Упражнения ОФП. Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых условий, являются:

- упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса;
- упражнения со штангой с небольшими весами – от 20 до 40 кг;
- упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне;
- круговая тренировка.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

Рывки по сигналу на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 250 м (30м с максимальной скоростью, 15м медленно). Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x30, 4x20м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для легкоатлетов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности;
- отжимание от пола;
- приседания;
- прыжки со скакалкой;
- ходьба по беговой дорожке

Упражнения для развития быстроты:

- семенящий бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед;
- бег с забрасыванием голени назад;
- бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола;
- бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола;
- бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.

Ловкость. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. Ловкость может понадобиться легкоатлету для того, чтобы обезопасить себя при падении в барьерном беге, неудачном приземлении в прыжках. В данных примерах ловкость непосредственно связана с уверенностью, столь необходимой в любом виде спорта.

Упражнения для развития силовой выносливости:

- отжимание от пола;
- приседания;
- подтягивание.

По мере спортивного роста спортсмены постепенно повышают удельный вес СФП.

СФП - развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде.

Основными средствами специальной физической подготовки являются бег и специальные упражнения. Здесь мы кратко остановимся на специальных упражнениях.

Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег.

Следовательно, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом. Специальными упражнениями являются:

1. Различные многоскоки.
2. Бег прыжками.
3. Семенящий бег.
4. Бег с высоким подниманием коленей.
5. Пяти - десятикратные прыжки и т. д.

Применяются специальные упражнения в большем объеме в подготовительном периоде, особенно в марте - апреле, и в меньшем объеме в соревновательном периоде.

Техническая подготовка.

При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь тренера.

Использование слуховых и зрительных ориентиров возможно и в других видах легкой атлетики. В беге — это разметка дорожки для прямолинейного бега или для выработки нужной длины шага, в барьерном беге - для точного подхода к барьеру между барьерами, в прыжках - для определения направления отталкивания спортсмена. Такими ориентирами могут служить какие-либо предметы или знаки, в направлении которых прыгун стремится вытолкнуться, в частности, это может быть натянутая на определенной высоте и на определенном расстоянии веревка или проволока и т. п. Наряду с облегченными условиями изучения техники, особенно при ее совершенствовании, нередко используются и усложненные условия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов, например, это бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы. Применяется также бег в гору и бег с отягощением. Использование отягощений практикуется и у прыгунов.

Тактическая подготовка.

Тактика легкоатлета — это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

Борьба между участниками соревнований по ходьбе и бегу - непосредственная, в соревнованиях по прыжкам и метаниям - косвенная. Естественно, вариантов тактики у бегунов значительно больше, чем у прыгунов. В прыжках, тактика сводится в основном к психологическому воздействию на соперников и к способности самому не поддаваться такому воздействию с их стороны.

Тактика в беге гораздо разнообразнее. Бегун может использовать тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт) и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны. Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

Инструкторская и судейская практика

Учащиеся УТГ 3 года обучения должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки с учащимися младших возрастов, осуществлять контроль техники выполнения отдельных элементов и упражнений, оказывать помощь при проведении отбора новичков в группы начальной подготовки. По ходу учебно-тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях должны продолжить изучение правил соревнований по легкой атлетике и судейской документации. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Большое значение для повышения эффективности подготовки спортсменов приобретают вопросы восстановления после выполнения физической нагрузки, поскольку отдых - составная часть тренировочного процесса. Научно-обоснованное использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить его качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловищ.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10

мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей ($t + 40^{\circ}\text{-}42^{\circ}\text{ C}$) и холодной (до $t+18^{\circ}\text{C}$) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок.

Хвойная ванна. В пресной воде ($t +36^{\circ}\text{-}38^{\circ}\text{ C}$) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась

Тематический план для учебно-тренировочных занятий

Темы практических занятий	Сроки проведения	Краткое содержание
Старты и стартовые упражнения до 40 м	декабрь-январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м. Челночный бег 4x20-30 м
Бег в аэробном режиме, развивающем	весь период	Повторно-переменный бег на различных отрезках. Кроссовый бег с переменной скоростью. Пульс до 140 уд./мин.
Бег в аэробном режиме восстановительном	весь период	Медленный разминочный бег. Кроссовый бег. Пульс до 120 уд./мин.
Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	январь-февраль, май-июль	Прыжки в длину на технику.
Специальные силовые упражнения	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
Общие подготовительные упражнения	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие.

УТЭ 4-5 годов обучения

Теоретическая подготовка

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. 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.

2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения.

Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая

характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры и др.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Общеразвивающие упражнения применяются в каждом занятии и на всех этапах и периодах подготовки и большого изменения в дозировках не претерпевают.

ОФП в тренировочных планах имеют значительные изменения в дозировках в зависимости от периода подготовки. Значительное место упражнения ОФП занимают в подготовительном периоде, а в соревновательном применяются дифференцированно. В подводящих и соревновательных микроциклах упражнения ОФП сводятся до минимума, а в разгрузочных микроциклах, когда интенсивность тренировочных занятий по специальной физической подготовке снижается, - возрастает роль упражнений ОФП.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);
- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

Общеразвивающие упражнения с отягощением:

- гантели, гири, мешки с песком;
- штанга;
- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.

Специальная физическая подготовка.

Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 300 м свыше 300 м.

Основными средствами специальной физической подготовки являются бег и специальные упражнения. Здесь мы кратко остановимся на специальных упражнениях.

Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег.

Следовательно, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку, и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом. Специальными упражнениями являются:

1. Различные многоскоки.
2. Бег прыжками.
3. Семенящий бег.
4. Бег с высоким подниманием коленей.
5. Пяти - десятикратные прыжки и т. д.

Упражнения на развитие силы:

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним и малым весом;

- метание гири, ядра и других;

- различные прыжковые упражнения;

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и

Упражнения на развитие быстроты.

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;

- бег с хода тоже на коротких отрезках;

- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии 150-160 см);

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;

- максимальная работа рук;

- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

- различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Применяются специальные упражнения в большом объеме в подготовительном периоде, особенно в марте - апреле, и в меньшем объеме в соревновательном периоде.

Техническая подготовка.

При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь тренера. Использование слуховых и зрительных ориентиров возможно и в других видах легкой атлетики. В беге - это разметка дорожки для прямолинейного бега или для выработки нужной длины шага, в барьерном беге - для точного подхода к барьеру между барьерами, в прыжках - для определения направления отталкивания спортсмена. Такими ориентирами могут служить какие-либо предметы или знаки, в направлении которых прыгун стремится вытолкнуться, в частности, это может быть натянутая на определенной высоте и на определенном расстоянии веревка или проволока и т. п. Наряду с облегченными условиями изучения техники, особенно при ее совершенствовании, нередко используются и усложненные условия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов, например, это бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы. Применяется также бег в гору и бег с отягощением. Использование отягощений практикуется и у прыгунов.

Тактическая подготовка.

Тактика легкоатлета — это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

Борьба между участниками соревнований по ходьбе и бегу - непосредственная, в соревнованиях по прыжкам и метаниям - косвенная. Естественно, вариантов тактики у скороходов и бегунов значительно больше, чем у прыгунов и метателей. В прыжках и метаниях, тактика сводится в основном к психологическому воздействию на соперников и к способности самому не поддаваться такому воздействию с их стороны.

Тактика в беге гораздо разнообразнее. Бегун может использовать тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт) и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны.

Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические

качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

Инструкторская и судейская практика

Учащиеся УТГ 4-5 годов обучения должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в группах начальной подготовки. Они обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-секундометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. В этих функциях спортсменам необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях межрегионального характера.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Большое значение для повышения эффективности подготовки спортсменов приобретают вопросы восстановления после выполнения физической нагрузки, поскольку отдых - составная часть тренировочного процесса. Научно-обоснованное использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить его качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловищ.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей ($t + 40^{\circ}$ - 42° С) и холодной (до $t+18^{\circ}$ С) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок.

Хвойная ванна. В пресной воде ($t +36^{\circ}$ - 38° С) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок.

Тематический план для учебно-тренировочных занятий

Темы практических занятий	Сроки проведения	Краткое содержание
Старты и стартовые упражнения до 40 м	декабрь-январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м. Челночный

		бег 4x20-30 м
Бег в аэробном режиме, развивающем	весь период	Повторно-переменный бег на различных отрезках. Кроссовый бег с переменной скоростью. Пульс до 140 уд./мин.
Бег в аэробном режиме восстановительном	весь период	Медленный разминочный бег. Кроссовый бег. Пульс до 120 уд./мин.
Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	январь-февраль, май-июль	Прыжки в длину на технику.
Прыжковые упражнения	сентябрь-декабрь	Разнообразные прыжки с места. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Общие подготовительные упражнения	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Теоретическая подготовка

1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. 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.

2. Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки учащихся.

5. Подготовка учащегося как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

7. Восстановительные средства и мероприятия. 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.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) - направлена на укрепление здоровья спортсмена и разностороннее развитие всех физических качеств. Это обеспечивает фундамент для развития специальных физических качеств необходимых для спортивного совершенствования в избранном виде спорта.

Гимнастические упражнения: лазанье по канату, шесту, лестнице, шпагаты (поперечный и продольный), мост. Упражнения с гимнастической палкой или скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием отнесения гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.).

Общеразвивающие упражнения: ОРУ выполняемые с максимальной быстротой, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.), Легкоатлетические упражнения: бег во всем многообразии варьирования длины пробегаемой дистанции, время пробегания отрезка, количества повторений, времени отдыха. Повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50м, эстафетный бег и с гандикапом, бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений. Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 2 ч.

Прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту. Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета), вспрыгнуть на максимальную высоту, перепрыгнуть через препятствие, барьеры, преодолеть дистанцию за минимальное время или за наименьшее количество шагов и т.д. с максимальной интенсивностью;

Упражнения с отягощениями: упражнения со штангой, гирями, гантелями, эспандером, амортизаторами, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);
- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

Общеразвивающие упражнения с отягощениям:

- гантели, гири, мешки с песком;
- штанга;
- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс, направленный на развитие ведущих физических качеств и функциональных возможностей в соответствии с требованиями, предъявляемыми особенностями вида спорта. ОФП и СФП тесно взаимосвязаны. ОФП создает базу для СФП и должна соответствовать ей. Эффективное совершенствование СФП возможно лишь при наличии высокого уровня ОФП. Соотношение ОФП и СФП изменяется на протяжении многолетней тренировки спортсмена: с 80-90% в первые годы подготовки (на этапе начальной подготовки) доля ОФП снижается до 20-30% на заключительном этапе сохранения достижений. У высококвалифицированных спортсменов доля СФП соответственно увеличивается.

В течение большого цикла подготовки, например, годового макроцикла, соотношение ОФП и СФП изменяется следующим образом: в начале подготовительного периода возрастает ОФП, затем объём средств ОФП стабилизируется, потом снижается, а объём средств СФП возрастает. В соревновательный период средства ОФП применяются в основном в разминке и восстановлении, а средства СФП становятся ведущими. В переходный период средства СФП практически не применяются, преимущественно используют средства ОФП.

Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 300 м свыше 300 м.

Основными средствами специальной физической подготовки являются бег и специальные упражнения. Здесь мы кратко остановимся на специальных упражнениях.

Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег.

Следовательно, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом.

Специальными упражнениями являются:

1. Различные многоскоки.
2. Бег прыжками.
3. Семенящий бег.
4. Бег с высоким подниманием коленей.
5. Пяти - десятикратные прыжки и т. д.

Упражнения на развитие силы:

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним и малым весом;

- метание гири, ядра и других;

- различные прыжковые упражнения;

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.п.).

Упражнения на развитие быстроты.

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;

- бег с хода тоже на коротких отрезках;

- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии 150-160 см);

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Применяются специальные упражнения в большем объеме в подготовительном периоде, особенно в марте - апреле, и в меньшем объеме в соревновательном периоде.

Техническая подготовка.

При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь тренера. Использование слуховых и зрительных ориентиров возможно и в других видах легкой атлетики. В беге — это разметка дорожки для прямолинейного бега или для выработки нужной длины шага, в барьерном беге — для точного подхода к барьеру между барьерами, в прыжках - для определения направления отталкивания спортсмена. Такими ориентирами могут служить какие-либо предметы или знаки, в направлении которых прыгун стремится вытолкнуться. В частности, это может быть натянутая на определенной высоте и на определенном расстоянии веревка или проволока и т. п. Наряду с облегченными условиями изучения техники, особенно при ее совершенствовании, нередко используются и усложненные условия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов, например, это бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы. Применяется также бег в гору и бег с отягощением. Использование отягощений практикуется и у прыгунов.

Тактическая подготовка.

Тактика легкоатлета — это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

Борьба между участниками соревнований по ходьбе и бегу - непосредственная, в соревнованиях по прыжкам и метаниям — косвенная. Естественно, вариантов тактики у скороходов и бегунов значительно больше, чем у прыгунов и метателей. В прыжках и метаниях, тактика сводится в основном к психологическому воздействию на соперников и к способности самому не поддаваться такому воздействию с их стороны.

Тактика в беге гораздо разнообразнее. Бегун может использовать тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт) и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны. Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности. На этот результат, правда, влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер.

Умение управлять собой достигается систематическим участием в различных соревнованиях, упорной работой над собой постоянным применением способов самореализации. Спортсмена нужно постоянно учить анализировать свои действия и действия соперников, четко различать правильное и ошибочное, обдумывать возможные пути совершенствования техники и тактики.

Спортсмену необходимо регулировать свои эмоции, так как от этого зависит результат на соревнованиях. Чем более психологически устойчив спортсмен, тем меньше он сделает ошибок на дистанции.

Благотворное влияние на эмоции оказывает выполнение привычных технико-тактических упражнений перед соревнованиями. Эти упражнения должны быть достаточно сложными, требовать много внимания и тем самым отвлекать от неблагоприятных мыслей.

Большое значение имеет иногда специальная психологическая «настройка» на предстоящее действие - соревнование, тренировку или отдельное упражнение. Четкая постановка целей, достаточная информация и разработанный план действий снижают тревожность.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий во время соревнований. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению. Чтобы предстартовое возбуждение не «смазало» мысленной картины, стоит тренироваться в выполнении идеомоторных упражнениях на тренировках.

Умение управлять собой достигается систематическим участием в различных соревнованиях, упорной работой над собой постоянным применением способов самореализации. Спортсмена нужно постоянно учить анализировать свои действия и действия соперников, четко различать правильное и ошибочное, обдумывать возможные пути совершенствования техники и тактики.

Инструкторская и судейская практика

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости; объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Выполнять отдельные обязанности судьи, секретаря, хронометриста при проведении соревнований. Должны знать правила соревнований по легкой атлетике, и постоянно участвуя в судействе областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Большое значение для повышения эффективности подготовки спортсменов приобретают вопросы восстановления после выполнения физической нагрузки, поскольку отдых - составная часть тренировочного процесса. Научно-обоснованное использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить его качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловищ.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей ($t + 40^{\circ}-42^{\circ} \text{C}$) и холодной (до $t+18^{\circ}\text{C}$) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок.

Хвойная ванна. В пресной воде ($t + 36^{\circ}-38^{\circ} \text{C}$) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок.

Тематический план для учебно-тренировочных занятий

Темы практических занятий	Сроки проведения	Краткое содержание
Старты и стартовые упражнения до 40 м	январь, май- июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м по движению и под команду. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта для стартового разгона.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	январь-февраль, апрель-май	Повторный, челночный бег, бег с хода на отрезках 30, 40, 50, 60, 80 м (сериями).
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	сентябрь-ноябрь	Повторный и переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 250 м (сериями).

Общие подготовительные упражнения	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
Специальные силовые упражнения	сентябрь-ноябрь, март-апрель	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20-60 кг.
Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91-100 %	январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 120-500 м (сериями).
Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96-100 %	январь-февраль, апрель-май	Повторный, челночный бег, бег с хода на отрезках 30, 40, 50, 60, 80 м (сериями).
Старты и стартовые упражнения до 40 м	январь, май- июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м по движению и под команду. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта для стартового разгона.
Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Повторно-переменный бег на отрезках 100-600 м (сериями).
Бег в аэробно-анаэробном режиме	декабрь-февраль, май-июль	Повторно-переменный бег на отрезках до 600 м. Темповой бег.
Бег в аэробном режиме, развивающем	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках до 1000 м. Кросс. Пульс до 140 уд./мин.
Бег в аэробном режиме восстановительном	весь период	Медленный бег в ровном темпе. Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
Общие подготовительные упражнения	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Теоретическая подготовка

1. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности. Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

2. Социальные функции спорта. Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Подготовка учащегося как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

5. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. 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.

6. Восстановительные средства и мероприятия. 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

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) - направлена на укрепление здоровья спортсмена и разностороннее развитие всех физических качеств. Это обеспечивает фундамент для развития специальных физических качеств необходимых для спортивного совершенствования в избранном виде спорта.

Гимнастические упражнения: лазанье по канату, шесту, лестнице, шпагаты (поперечный и продольный), мост. Упражнения с гимнастической палкой или скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием отнесения гимнастического мостика. Прыжки

с подкидного мостика, прыжки на батуте. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.);

Общеразвивающие упражнения: ОРУ выполняемые с максимальной быстротой, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.).

Легкоатлетические упражнения: бег во всем многообразии варьирования длины пробегаемой дистанции, время пробегания отрезка, количества повторений, времени отдыха. Повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50м, эстафетный бег и с гандикапом, бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений. Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 2 ч.

Прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту. Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета), вспрыгнуть на максимальную высоту, перепрыгнуть через препятствие, барьеры, преодолеть дистанцию за минимальное время или за наименьшее количество шагов и т.д. с максимальной интенсивностью.

Упражнения с отягощениями: упражнения со штангой, гирями, гантелями, эспандером, амортизаторами, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс, направленный на развитие ведущих физических качеств и функциональных возможностей в соответствии с требованиями, предъявляемыми особенностями вида спорта. ОФП и СФП тесно взаимосвязаны. ОФП создает базу для СФП и должна соответствовать ей. Эффективное совершенствование СФП возможно лишь при наличии высокого уровня ОФП. Соотношение ОФП и СФП изменяется на протяжении многолетней тренировки спортсмена: с 80-90% в первые годы подготовки (на этапе начальной подготовки) доля ОФП снижается до 20-30% на заключительном этапе сохранения достижений. У высококвалифицированных спортсменов доля СФП соответственно увеличивается. В течение большого цикла подготовки, например, годового макроцикла, соотношение ОФП и СФП изменяются следующим образом: в начале подготовительного периода возрастает ОФП, затем объём средств ОФП стабилизируется, потом снижается, а объём средств СФП возрастает. В соревновательный период средства ОФП применяются в основном в разминке и восстановлении, а средства СФП становятся ведущими. В переходный период средства СФП практически не применяются, преимущественно используют средства ОФП.

Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 300 м свыше 300 м.

Основными средствами специальной физической подготовки являются бег и специальные упражнения. Здесь мы кратко остановимся на специальных упражнениях.

Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег.

Следовательно, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом.

Специальными упражнениями являются:

1. Различные многоскоки.
2. Бег прыжками.
3. Семенящий бег.
4. Бег с высоким подниманием коленей.
5. Пяти - десятикратные прыжки и т. д.

Упражнения на развитие силы:

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним и малым весом;

- метание гири, ядра и других;
 - различные прыжковые упражнения;
 - парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и
- Упражнения на развитие быстроты.

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т. д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т. д.

Применяются специальные упражнения в большем объеме в подготовительном периоде, особенно в марте - апреле, и в меньшем объеме в соревновательном периоде.

Техническая подготовка.

При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь тренера. Использование слуховых и зрительных ориентиров возможно и в других видах легкой атлетики. В беге — это разметка дорожки для прямолинейного бега или для выработки нужной длины шага, в барьерном беге — для точного подхода к барьеру между барьерами, в прыжках - для определения направления

отталкивания спортсмена. В частности, это может быть натянутая на определенной высоте и на определенном расстоянии веревка или проволока и т. п. Наряду с облегченными условиями изучения техники, особенно при ее совершенствовании, нередко используются и усложненные условия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов, например, это бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы. Применяется также бег в гору и бег с отягощением. Использование отягощений практикуется и у прыгунов.

Тактическая подготовка.

Тактика легкоатлета — это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

Борьба между участниками соревнований по ходьбе и бегу - непосредственная, в соревнованиях по прыжкам и метаниям - косвенная. Естественно, вариантов тактики у скороходов и бегунов значительно больше, чем у прыгунов и метателей. В прыжках и метаниях, тактика сводится в основном к психологическому воздействию на соперников и к способности самому не поддаваться такому воздействию с их стороны.

Тактика в беге гораздо разнообразнее. Бегун может использовать тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт) и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны. Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности. На этот результат, правда, влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер.

Умение управлять собой достигается систематическим участием в различных соревнованиях, упорной работой над собой постоянным применением способов самореализации. Спортсмена нужно постоянно учить анализировать свои действия и действия соперников, четко различать правильное и ошибочное, обдумывать возможные пути совершенствования техники и тактики.

Спортсмену необходимо регулировать свои эмоции, так как от этого зависит результат на соревнованиях. Чем более психологически устойчив спортсмен, тем меньше он сделает ошибок на дистанции.

Благотворное влияние на эмоции оказывает выполнение привычных технико-тактических упражнений перед соревнованиями. Эти упражнения должны быть достаточ-

но сложными, требовать много внимания и тем самым отвлекать от неблагоприятных мыслей.

Большое значение имеет иногда специальная психологическая “настройка” на предстоящее действие - соревнование, тренировку или отдельное упражнение. Четкая постановка целей, достаточная информация и разработанный план действий снижают тревожность.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий во время соревнований. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению. Чтобы предстартовое возбуждение не “смазало” мысленной картины, стоит тренироваться в выполнении идеомоторных упражнениях на тренировках.

Умение управлять собой достигается систематическим участием в различных соревнованиях, упорной работой над собой постоянным применением способов самореализации. Спортсмена нужно постоянно учить анализировать свои действия и действия соперников, четко различать правильное и ошибочное, обдумывать возможные пути совершенствования техники и тактики.

Инструкторская и судейская практика

Учащиеся этапа высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости; объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Выполнять отдельные обязанности судьи, секретаря, хронометриста при проведении соревнований. Должны знать правила соревнований по легкой атлетике, и постоянно участвуя в судействе областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Спортсмены этапа высшего спортивного мастерства должны владеть принятой в легкой атлетике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, владеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Владение 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 спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по легкой атлетике, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Большое значение для повышения эффективности подготовки спортсменов приобретают вопросы восстановления после выполнения физической нагрузки, поскольку отдых - составная часть тренировочного процесса. Научно-обоснованное использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить его качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловищ.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей ($t + 40^{\circ}\text{-}42^{\circ}\text{ C}$) и холодной (до $t+18^{\circ}\text{C}$) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок.

Хвойная ванна. В пресной воде ($t + 36^{\circ}\text{-}38^{\circ}\text{ C}$) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок.

Тематический план для учебно-тренировочных занятий

Темы практических занятий	Сроки проведения	Краткое содержание
Старты и стартовые упражнения до 40 м	январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м по движению и под команду. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта для стартового разгона.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	январь-февраль, апрель-май	Повторный, и челночный бег, бег с хода на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м (сериями).
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	сентябрь-ноябрь	Повторный и переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 300 м (сериями).
Специальные силовые упражнения	сентябрь-ноябрь, март-апрель	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20-140 кг.
Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91-100%	январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 120-600 м (сериями).
Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96-100 %	январь-февраль, апрель-май	Повторный, челночный бег, бег с хода на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м (сериями).
Старты и стартовые упражнения до 40 м	январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м по движению и под команду. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта для стартового разгона.
Бег с моделированием соревновательной деятельности	январь-февраль. апрель-сентябрь	Бег с соревновательной скоростью на отрезках меньше соревновательной дистанции.
Бег в анаэробном режиме	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках 200-500 м.
Бег с моделированием соревновательной деятельности	январь-февраль. апрель-сентябрь	Бег с соревновательной скоростью на отрезках меньше соревновательной дистанции.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и так-	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	тики вида спорта			
	Режим дня и питание учащихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание учащихся	107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Физиологические основы физической культуры	107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоана-	107	январь	Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	лиз учащегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	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	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	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 учащегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника учащегося. 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 мето-

				дов психологической подготовки учащихся.
	Подготовка учащегося 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.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка учащегося 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.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Легкая атлетика»

16. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции); слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции); слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба); слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – метания); слово «борьба» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «Легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Легкая атлетика» учитываются спортивными школами, 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 учащихся 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 всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Легкая атлетика».

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки 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.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. 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;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;

наличие места для 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;

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 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, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
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.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
6.	Грабли	штук	2
7.	Доска информационная	штук	2
8.	Колокол сигнальный	штук	1
9.	Конус высотой 15 см	штук	10
10.	Конус высотой 30 см	штук	20
11.	Мат гимнастический	штук	10
12.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
14.	Палочка эстафетная	штук	20
15.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
16.	Пистолет стартовый	штук	2
17.	Тренажер - платформа для жима ногами	штук	1
18.	Тренажер многофункциональный	штук	1
19.	Велотренажер	штук	1
20.	Беговая дорожка	штук	2
21.	Эллипсоид	штук	1
22.	Скамья наклонная	штук	2
23.	Пояс тяжелоатлетический	штук	2
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.	Гак- машина	штук	1
35.	Скамья Скотта	штук	1
36.	Машина Смита	штук	1
37.	Гиперэкстанзия	штук	1
38.	Электромегафон	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ 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.	Костюм ветрозащитный	штук	на учащегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на учащегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на учащегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на учащегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на учащегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Трусы легкоатлетические	штук	на учащегося	1	1	1	1	2	1	2	1
7.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на учащегося	1	1	2	1	2	1	3	1
8.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на учащегося	1	1	2	1	2	1	3	1
9.	Шиповки для прыжков в длину	пар	на учащегося	-	-	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на учащегося	-	-	2	1	2	1	3	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

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 спецификации вида спорта «Легкая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

Требования к кадровому составу спортивной школы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Профессиональное развитие педагогических работников носит непрерывный характер и осуществляется в целях повышения уровня компетентности педагога, совершенствования профессионального мастерства.

Непрерывное образование — это процесс роста образовательного потенциала личности в течение всей жизни на основе использования системы государственных и общественных институтов и в соответствии с потребностями личности и общества. Необходимость непрерывного образования обусловлена прогрессом науки и техники, широким применением инновационных, цифровых технологий.

Структура непрерывного образования состоит из следующих элементов:

1. Образование на протяжении всей жизни;
2. Образование взрослых;
3. Непрерывное профессиональное образование.

Непрерывное профессиональное развитие помогает расширить и улучшить свои способности на рабочем месте, это гораздо больше, чем просто обучение.

К непрерывному образованию тренера-преподавателя относятся:

- участие в конкурсных мероприятиях различного уровня;
- проведение открытых мероприятий и мастер-классов для учащихся и коллег;
- прохождение курсов повышения квалификации;
- профессиональная переподготовка;
- итоговая аттестация;
- изучение и использование в работе современных инновационных процессов;
- применение цифровых технологий и массовых коммуникаций.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

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

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ): компьютеры, информационное оборудование, коммуникационные каналы;

– систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды обеспечивается средствами ИКТ и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

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

Важной частью ИОС является официальный сайт спортивной школы в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых образовательных программах, федеральные государственные образовательные стандарты, о материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда спортивной школы должна обеспечивать:

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

VII. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы

Список литературы

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
3. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998.
4. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990
5. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003.
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва,- М.: Советский спорт, 2003.
7. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.
10. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
11. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
12. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5.
13. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.
14. Физиология спорта под ред. Дж.Х. Уилмор, ДЛ. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001
15. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Аудиовизуальные средства

1. Сборник материалов по антидопинговой тематике.
2. Энциклопедия «Виды спорта».

Интернет- ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.iaaf.org> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. <http://www.european-athletics.org> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. <http://www.rusathletics.com> - Всероссийская федерация легкой атлетики
7. <http://sport.tmbreg.ru>- Министерство спорта Тамбовской области