

**СОГЛАСОВАНО**  
Начальник отдела по физической культуре и спорту Администрации городского округа Харцызск Донецкой Народной Республики  
Е.А. Гладкий

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 ГОРОДА ХАРЦЫЗСКА**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО СШ №1  
г. Харцызска  
Ставицкий Д. И.  
МБУ ДО СШ №1  
(подпись) (инициалы, фамилия)  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 996, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации от 16 декабря 2022 г. № 71593

Сроки реализации программы по этапам спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки- 3 года
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-5 лет
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - не устанавливается
- на этапе высшего спортивного мастерства- не устанавливается

## Содержание

I	Общие положения.....	3
1.2	Цели дополнительной образовательной программы.....	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы .....	4
2.1	Сроки реализации дополнительной образовательной программы.....	4
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ...	5
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы.....	6
2.4	Годовой учебно-тренировочный план.....	8
2.5	Календарный план.....	40
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	41
2.7	Планы инструкторской и судейской практики.....	43
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	44
III	Система контроля.....	49
3.1	Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса.....	49
3.2	Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки.....	50
3.3	Оценка результатов освоения Программы.....	51
3.4	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	51
IV	Требования к результатам прохождения этапов спортивной подготовки .....	57
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика".....	79
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые, информационно-методические условия.....	79
6.1	Требования к кадровому составу.....	79
6.2	Требования к материально-техническим условиям реализации.....	80
6.3	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	84
	Информационно-методические условия реализации Программы.....	84

## **I Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 16.11.2022 №996 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика», приказ о внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №127 от 30.04.2021г., приказом Министерства спорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», приказом Министерства спорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные российской федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», приказом Министерства спорта России от 16.08.2013 №636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки». Приказ Министерства здравоохранения 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). Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для всех этапов спортивной подготовки.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по легкой атлетике в спортивной школе (далее – Учреждение) и является основным документом, регламентирующим учебно-тренировочный процесс по виду спорта легкая атлетика.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Программа учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом для осуществления учебно-тренировочного процесса.

### **1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## **II Характеристика дополнительной образовательной программы**

Теоретический раздел программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» в своих регионах.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемости учебно-тренировочных групп, планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам:**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «легкая атлетика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. При необходимости объединения в одну группу обучающихся разных по возрасту, уровню

спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать трех спортивных разрядов.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, 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)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала.

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся, одно учебно-тренировочное занятие проводится в астрономический часах (1 час-60 мин.)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
Часов в неделю	4,5	6	8	9	12	13	15	17	24	27
Часов в год	234	312	416	468	624	676	780	883	1248	1404

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

**2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся  
при реализации дополнительной образовательной программы**

**Учебно-тренировочные занятия** проводятся Спортивной школой для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебнотренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебнотренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

#### **- спортивные соревнования**

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;

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

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

#### **Объем соревновательной деятельности**

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

**Контрольные соревнования** позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

**Отборочные соревнования** проводятся для отбора спортсменов в сборные команды

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

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

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

**Иные виды (формы) обучения** - самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка, медико-восстановительные мероприятия, физкультурные мероприятия и спортивные соревнования.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не 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 учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
<b>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
<b>Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20	8-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7
Для спортивных дисциплин прыжки, метания							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	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
Для спортивной дисциплины многоборье							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22	11-18	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25	21-26	21-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	12-16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

**Годовой учебно-тренировочный план  
(для спортивной дисциплины Бег на короткие дистанции)**

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки												
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства				
№ п/п	Виды подготовки	До года	Свыше года		До трех			Свыше трех			Недельная нагрузка в часах	24	27	
		4,5	6	8	9	12	13	15	17					
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		1,5	2	3			3		4	4				
<b>Для спортивной дисциплины Бег на короткие дистанции</b>														
1.	Общая физическая подготовка	136	166	202	163	198	216	223	201	212	227			
2.	Специальная физическая подготовка	46	69	96	138	144	156	190	234	336	364			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	4	4	6	28	30	36	44	84	108			
4.	Техническая подготовка	28	42	60	101	148	161	192	228	336	378			
5.	Тактическая подготовка	3	3	6	6	28	30	39	54	96	117			
6.	Теоретическая подготовка	3	4	8	5	10	10	10	10	14	17			
7.	Психологическая подготовка	2	3	6	5	16	16	18	24	32	48			
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	24	27	35	45	72	66			
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	6	6	2	2	2	2	4	5			
10.	Восстановительные мероприятия	8	10	20	20	20	21	27	33	50	62			
11.	Тестирование и контроль	5	8	8	6	6	7	8	8	12	12			
<b>Общее количество часов в год</b>		234	312	416	468	624	676	780	883	1248	1404			

### Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки до года обучения (4,5 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Для спортивной дисциплины Бег на короткие дистанции</b>														
1.	Общая физическая подготовка	136	12	11	12	11	11	11	12	11	11	12	11	11
2.	Специальная физическая подготовка	46	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
4.	Техническая подготовка	28	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2
5.	Тактическая подготовка	3	-	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	3	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
7.	Психологическая подготовка	2	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-
10.	Восстановительные мероприятия	8	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4	-
11.	Тестирование и контроль	5	2	-	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-
Общее количество часов в год		234	22	18	20	19	21	19	20	17	18	21	22	17

### Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки свыше года обучения (6 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах												
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Для спортивной дисциплины Бег на короткие дистанции</b>															
1.	Общая физическая подготовка	166	14	14	14	14	13	14	14	14	14	13	14	14	14
2.	Специальная физическая подготовка	69	6	5	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
4.	Техническая подготовка	42	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4
5.	Тактическая подготовка	3	-	1	-	-	1	-	-	1	-	1	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	4	1	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-	-
7.	Психологическая подготовка	3	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	-	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-	-
10.	Восстановительные мероприятия	10	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1
11.	Тестирование и контроль	8	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
Общее количество часов в год		312	30	25	25	27	23	27	25	26	26	26	29	24	25

### Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки свыше года обучения (8 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах												
			8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Для спортивной дисциплины Бег на короткие дистанции</b>															
1.	Общая физическая подготовка	202	17	17	17	17	16	17	17	17	17	16	17	17	17
2.	Специальная физическая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	-	-	1	1	-	-	-	-	-	1	1	-	-
4.	Техническая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5.	Тактическая подготовка	6	1	1	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	-	1	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	6	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	-	-	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
10.	Восстановительные мероприятия	20	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2
11.	Тестирование и контроль	8	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
Общее количество часов в год		416	38	34	34	34	34	34	35	35	34	34	38	33	33

**Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп до трех лет (9 часов)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Для спортивной дисциплины Бег на короткие дистанции</b>														
1.	Общая физическая подготовка	163	14	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	14
2.	Специальная физическая подготовка	138	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	-	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	-
4.	Техническая подготовка	101	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8
5.	Тактическая подготовка	6	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	5	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	1
7.	Психологическая подготовка	5	-	1	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-
10.	Восстановительные мероприятия	20	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
11.	Тестирование и контроль	6	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-
Общее количество часов в год		468	38	39	39	40	39	41	39	40	39	42	36	36

### Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп до трех лет (12 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Для спортивной дисциплины Бег на короткие дистанции</b>														
1.	Общая физическая подготовка	198	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17
2.	Специальная физическая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
3.	Участие в спортивных соревнованиях	28	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2
4.	Техническая подготовка	148	13	12	12	12	13	12	12	13	12	13	12	12
5.	Тактическая подготовка	28	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2
6.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
7.	Психологическая подготовка	16	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1
8.	Инструкторская и судейская практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
10.	Восстановительные мероприятия	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
11.	Тестирование и контроль	6	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Общее количество часов в год		624	55	53	51	53	52	52	52	52	54	54	47	49

### Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп до трех лет (13 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Для спортивной дисциплины Бег на короткие дистанции</b>														
1.	Общая физическая подготовка	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
2.	Специальная физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3.	Участие в спортивных соревнованиях	30	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2
4.	Техническая подготовка	161	13	14	13	14	13	14	14	13	13	14	13	13
5.	Тактическая подготовка	30	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3
6.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
7.	Психологическая подготовка	16	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
8.	Инструкторская и судейская практика	27	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-
10.	Восстановительные мероприятия	21	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
11.	Тестирование и контроль	7	3	-	-	-	-	-	-	-	3	1	-	-
Общее количество часов в год		676	58	57	54	58	55	55	57	56	58	60	54	54

### Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп свыше трех лет (15 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Для спортивной дисциплины Бег на короткие дистанции</b>														
1.	Общая физическая подготовка	223	19	18	19	19	18	18	18	19	19	19	18	19
2.	Специальная физическая подготовка	190	16	16	16	16	16	15	16	16	15	16	16	16
3.	Участие в спортивных соревнованиях	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4.	Техническая подготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
5.	Тактическая подготовка	39	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3
6.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
7.	Психологическая подготовка	18	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2
8.	Инструкторская и судейская практика	35	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-
10.	Восстановительные мероприятия	27	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3
11.	Тестирование и контроль	8	2	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	2
Общее количество часов в год		780	66	64	64	65	65	63	64	64	66	68	64	67

### Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп свыше трех лет (17 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Для спортивной дисциплины Бег на короткие дистанции</b>														
1.	Общая физическая подготовка	201	17	17	17	17	16	16	17	17	16	17	17	17
2.	Специальная физическая подготовка	234	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях	44	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3
4.	Техническая подготовка	228	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
5.	Тактическая подготовка	54	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
6.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
7.	Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8.	Инструкторская и судейская практика	45	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
10.	Восстановительные мероприятия	33	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11.	Тестирование и контроль	8	2	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	2
Общее количество часов в год		883	72	73	71	75	71	74	73	75	74	77	72	76

**Годовой учебно-тренировочный план  
(для спортивной дисциплины Бег на средние и длинные дистанции)**

п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года		До трех		Свыше трех				
			Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	8	9	12	13	15	17	24	27
		2	2	3	3	3	3	4	4	4	4
<b>Для спортивной дисциплины Бег на средние и длинные дистанции</b>											
1.	Общая физическая подготовка	136	166	202	163	198	216	223	201	212	227
2.	Специальная физическая подготовка	46	69	96	138	144	156	190	234	336	364
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	4	4	6	28	30	36	44	84	108
4.	Техническая подготовка	28	42	60	101	148	161	192	228	336	378
5.	Тактическая подготовка	3	3	6	6	28	30	39	54	96	117
6.	Теоретическая подготовка	3	4	8	5	10	10	10	10	14	17
7.	Психологическая подготовка	2	3	6	5	16	16	18	24	32	48
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	24	27	35	45	72	66
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	6	6	2	2	2	2	4	5
10.	Восстановительные мероприятия	8	10	20	20	20	21	27	33	50	62
11.	Тестирование и контроль	5	8	8	6	6	7	8	8	12	12
<b>Общее количество часов в год</b>		234	312	416	468	624	676	780	883	1248	1404

### Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки до года обучения (4,5 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Для спортивной дисциплины Бег на средние и длинные дистанции</b>														
1.	Общая физическая подготовка	136	12	11	12	11	11	11	12	11	11	12	11	11
2.	Специальная физическая подготовка	46	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
4.	Техническая подготовка	28	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2
5.	Тактическая подготовка	3	-	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	3	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
7.	Психологическая подготовка	2	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-
10.	Восстановительные мероприятия	8	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4	-
11.	Тестирование и контроль	5	2	-	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-
Общее количество часов в год		234	22	18	20	19	21	19	20	17	18	21	22	17

### Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки свыше года обучения (6 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Для спортивной дисциплины Бег на средние и длинные дистанции</b>														
1.	Общая физическая подготовка	166	14	14	14	14	13	14	14	14	13	14	14	14
2.	Специальная физическая подготовка	69	6	5	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
4.	Техническая подготовка	42	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
5.	Тактическая подготовка	3	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	4	1	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-
7.	Психологическая подготовка	3	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	-	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-
10.	Восстановительные мероприятия	10	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1
11.	Тестирование и контроль	8	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
Общее количество часов в год		312	30	25	25	27	23	27	25	26	26	29	24	25

### Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки свыше года обучения (8 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Для спортивной дисциплины Бег на средние и длинные дистанции</b>														
1.	Общая физическая подготовка	202	17	17	17	17	16	17	17	17	16	17	17	17
2.	Специальная физическая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	-	-	1	1	-	-	-	-	1	1	-	-
4.	Техническая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5.	Тактическая подготовка	6	1	1	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	-	1	-	-	-	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	6	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
10.	Восстановительные мероприятия	20	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2
11.	Тестирование и контроль	8	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
Общее количество часов в год		416	38	34	34	34	34	35	35	34	34	38	33	33

### Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп до трех лет (9 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Для спортивной дисциплины Бег на средние и длинные дистанции</b>														
1.	Общая физическая подготовка	163	14	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	14
2.	Специальная физическая подготовка	138	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	-	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	-
4.	Техническая подготовка	101	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8
5.	Тактическая подготовка	6	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	5	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	5	-	1	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-
10.	Восстановительные мероприятия	20	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
11.	Тестирование и контроль	6	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-
Общее количество часов в год		468	38	39	39	40	39	40	39	40	39	42	37	36

### Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп до трех лет (12 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах												
			12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Для спортивной дисциплины Бег на средние и длинные дистанции</b>															
1.	Общая физическая подготовка	198	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	
2.	Специальная физическая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	28	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	
4.	Техническая подготовка	148	13	12	12	12	13	12	12	13	12	13	12	12	
5.	Тактическая подготовка	28	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	
6.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	
7.	Психологическая подготовка	16	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	
8.	Инструкторская и судейская практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	
10.	Восстановительные мероприятия	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	
11.	Тестирование и контроль	6	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	
Общее количество часов в год		624	55	53	51	53	52	52	52	52	54	54	47	49	

### Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп до трех лет (13 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Для спортивной дисциплины Бег на средние и длинные дистанции</b>														
1.	Общая физическая подготовка	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
2.	Специальная физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3.	Участие в спортивных соревнованиях	30	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2
4.	Техническая подготовка	161	13	14	13	14	13	14	14	13	13	14	13	13
5.	Тактическая подготовка	30	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3
6.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
7.	Психологическая подготовка	16	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
8.	Инструкторская и судейская практика	27	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-
10.	Восстановительные мероприятия	21	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
11.	Тестирование и контроль	7	3	-	-	-	-	-	-	-	3	1	-	-
Общее количество часов в год		676	58	57	54	58	55	55	57	56	58	60	54	54

### Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп свыше трех лет (15 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Для спортивной дисциплины Бег на средние и длинные дистанции</b>														
1.	Общая физическая подготовка	223	19	18	19	19	18	18	18	19	19	19	18	19
2.	Специальная физическая подготовка	190	16	16	16	16	16	15	16	16	15	16	16	16
3.	Участие в спортивных соревнованиях	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4.	Техническая подготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
5.	Тактическая подготовка	39	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3
6.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
7.	Психологическая подготовка	18	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2
8.	Инструкторская и судейская практика	35	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-
10.	Восстановительные мероприятия	27	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3
11.	Тестирование и контроль	8	2	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	2
Общее количество часов в год		780	66	64	64	65	65	63	64	64	66	68	64	67

### Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп свыше трех лет (17 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Для спортивной дисциплины Бег на средние и длинные дистанции</b>														
1.	Общая физическая подготовка	201	17	17	17	17	16	16	17	17	16	17	17	17
2.	Специальная физическая подготовка	234	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях	44	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3
4.	Техническая подготовка	228	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
5.	Тактическая подготовка	54	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
6.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
7.	Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8.	Инструкторская и судейская практика	45	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
10.	Восстановительные мероприятия	33	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11.	Тестирование и контроль	8	2	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	2
Общее количество часов в год		883	72	73	71	75	71	74	73	75	74	77	72	76

**Годовой учебно-тренировочный план  
(для спортивной дисциплины прыжки, метания)**

п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех			Свыше трех			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	9	12	13	15	17	24	27
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	3	3	4	4	4	4
<b>Для спортивной дисциплины прыжки, метания</b>											
1.	Общая физическая подготовка	136	132	202	152	132	216	223	201	212	227
2.	Специальная физическая подготовка	46	95	96	108	168	156	190	234	336	364
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	5	4	18	38	30	36	44	84	108
4.	Техническая подготовка	28	49	60	112	162	161	192	228	336	378
5.	Тактическая подготовка	3	8	6	14	20	30	39	54	96	117
6.	Теоретическая подготовка	3	9	8	14	22	10	10	10	14	17
7.	Психологическая подготовка	2	8	6	14	20	16	18	24	32	48
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	18	31	27	35	45	72	66
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	6	10	2	2	2	4	5
10.	Восстановительные мероприятия	8	2	20	6	11	21	27	33	50	62
11.	Тестирование и контроль	5	2	8	6	10	7	8	8	12	12
<b>Общее количество часов в год</b>		234	312	416	468	624	676	780	883	1248	1404

### Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки до года обучения (4,5 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах												
			4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
			1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Для спортивной дисциплины прыжки, метания</b>															
1.	Общая физическая подготовка	136	12	11	12	11	11	11	12	11	11	12	11	11	
2.	Специальная физическая подготовка	46	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	
4.	Техническая подготовка	28	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	
5.	Тактическая подготовка	3	-	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	
6.	Теоретическая подготовка	3	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	
7.	Психологическая подготовка	2	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	
10.	Восстановительные мероприятия	8	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4	-	
11.	Тестирование и контроль	5	2	-	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-	
Общее количество часов в год		234	22	18	20	19	21	19	20	17	18	21	22	17	

### Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки свыше года обучения (6 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Для спортивной дисциплины прыжки, метания</b>														
1.	Общая физическая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
2.	Специальная физическая подготовка	95	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	49	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5.	Тактическая подготовка	8		1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
7.	Психологическая подготовка	8	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-
10.	Восстановительные мероприятия	2	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-
11.	Тестирование и контроль	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
Общее количество часов в год		312	25	25	26	26	28	27	27	27	27	25	25	24

**Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки свыше года обучения (8 часов)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах												
			8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Для спортивной дисциплины прыжки, метания</b>															
1.	Общая физическая подготовка	202	17	17	17	17	16	17	17	17	17	16	17	17	17
2.	Специальная физическая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	-	-	1	1	-	-	-	-	-	1	1	-	-
4.	Техническая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5.	Тактическая подготовка	6	1	1	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	-	1	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	6	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	-	-	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
10.	Восстановительные мероприятия	20	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2
11.	Тестирование и контроль	8	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
Общее количество часов в год		416	38	34	34	34	34	34	35	35	34	34	38	33	33

**Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп до трех лет (9 часов)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Для спортивной дисциплины прыжки, метания</b>														
1.	Общая физическая подготовка	152	13	13	13	12	12	13	13	13	12	13	12	13
2.	Специальная физическая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
3.	Участие в спортивных соревнованиях	18	-	-	3	3	-	-	3	3	3	1	2	-
4.	Техническая подготовка	112	10	10	9	9	10	10	9	7	9	9	10	10
5.	Тактическая подготовка	14	-	2	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	14	2	2	2	1	3	2	2	-	-	-	-	-
7.	Психологическая подготовка	14	-	-	-	-	2	2	1	2	2	2	1	2
8.	Инструкторская и судейская практика	18	2	2	2	2	-	-	-	2	2	2	2	2
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-
10.	Восстановительные мероприятия	6	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	3	1
11.	Тестирование и контроль	6	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
Общее количество часов в год		468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

### Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп до трех лет (12 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах												
			12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Для спортивной дисциплины прыжки, метания</b>															
1.	Общая физическая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	
2.	Специальная физическая подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	38	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	
4.	Техническая подготовка	162	13	14	13	14	13	14	13	14	13	13	14	14	
5.	Тактическая подготовка	20	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	
6.	Теоретическая подготовка	22	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	2	
7.	Психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	1	
8.	Инструкторская и судейская практика	31	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
10.	Восстановительные мероприятия	11	-	1	1	1	1	1	2	1	-	1	1	1	
11.	Тестирование и контроль	10	3	-	-	-	-	-	-	-	3	3	-	1	
Общее количество часов в год		624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	

### Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп до трех лет (13 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Для спортивной дисциплины прыжки, метания</b>														
1.	Общая физическая подготовка	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
2.	Специальная физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3.	Участие в спортивных соревнованиях	30	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2
4.	Техническая подготовка	161	13	14	13	14	13	14	14	13	13	14	13	13
5.	Тактическая подготовка	30	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3
6.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
7.	Психологическая подготовка	16	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
8.	Инструкторская и судейская практика	27	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-
10.	Восстановительные мероприятия	21	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
11.	Тестирование и контроль	7	3	-	-	-	-	-	-	-	3	1	-	-
Общее количество часов в год		676	58	57	54	58	55	55	57	56	58	60	54	54

### Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп свыше трех лет (15 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Для спортивной дисциплины прыжки, метания</b>														
1.	Общая физическая подготовка	223	19	18	19	19	18	18	18	19	19	19	18	19
2.	Специальная физическая подготовка	190	16	16	16	16	16	15	16	16	15	16	16	16
3.	Участие в спортивных соревнованиях	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4.	Техническая подготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
5.	Тактическая подготовка	39	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3
6.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
7.	Психологическая подготовка	18	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2
8.	Инструкторская и судейская практика	35	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-
10.	Восстановительные мероприятия	27	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3
11.	Тестирование и контроль	8	2	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	2
Общее количество часов в год		780	66	64	64	65	65	63	64	64	66	68	64	67

### Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп свыше трех лет (17 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Для спортивной дисциплины прыжки, метания</b>														
1.	Общая физическая подготовка	201	17	17	17	17	16	16	17	17	16	17	17	17
2.	Специальная физическая подготовка	234	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях	44	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3
4.	Техническая подготовка	228	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
5.	Тактическая подготовка	54	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
6.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
7.	Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8.	Инструкторская и судейская практика	45	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
10.	Восстановительные мероприятия	33	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11.	Тестирование и контроль	8	2	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	2
Общее количество часов в год		883	72	73	71	75	71	74	73	75	74	77	72	76

**Годовой учебно-тренировочный план  
(для спортивной дисциплины многоборье)**

п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех			Свыше трех						
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5	6	8	9	12	13	15	17			24	27
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	3	3	3	3	4	4			4	4
<b>Для спортивной дисциплины многоборье</b>													
1.	Общая физическая подготовка	136	132	202	152	132	216	223	201	212	227		
2.	Специальная физическая подготовка	46	95	96	108	168	156	190	234	336	364		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	5	4	18	38	30	36	44	84	108		
4.	Техническая подготовка	28	49	60	112	162	161	192	228	336	378		
5.	Тактическая подготовка	3	8	6	14	20	30	39	54	96	117		
6.	Теоретическая подготовка	3	9	8	14	22	10	10	10	14	17		
7.	Психологическая подготовка	2	8	6	14	20	16	18	24	32	48		
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	18	31	27	35	45	72	66		
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	6	10	2	2	2	4	5		
10.	Восстановительные мероприятия	8	2	20	6	11	21	27	33	50	62		
11.	Тестирование и контроль	5	2	8	6	10	7	8	8	12	12		
<b>Общее количество часов в год</b>		234	312	416	468	624	676	780	883	1248	1404		

Одно из основных условий достижения высоких спортивных результатов – единство общей и специальной физической подготовки, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### **Задачи тренировки:**

- развитие систем и функций организма обучающихся;
- овладение разнообразными умениями и навыками;
- воспитание у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

#### **Средства ОФП:**

Средства общей физической подготовки занимающихся являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, резиновые жгуты) и на снарядах (гимнастической скамейке, скамейке, перекладине), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, игры с мячом, спринтерский бег, эстафеты, кроссы.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

СФП – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в легкой атлетике. Основными средствами СФП являются специально-подготовительные упражнения, различные специальные упражнения и соревновательные:

- специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов;
- специальные прыжковые упражнения на месте, в движении, со снарядами и без снарядов;
- специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости);
- специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания;
- специальные упражнения в парах (с партнером)

СФП направлена на высокое развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма применительно к выполнению упражнений определенного вида легкой атлетики. Наибольшая эффективность СФП определяется не только числом повторений, но и амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Разделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

**Техническая подготовка** – процесс обучения обучающихся основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

**Тактическая подготовка** - это искусство ведения спортивной борьбы, умение обучающихся грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом

особенностей видов легкой атлетики, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

**Теоретическая подготовка** – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности легкой атлетики и его социальной роли.

**Психологическая подготовка** – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

**Судейская практика** – привлечение обучающихся, к судейству соревнований внутри спортивной школы. Обучающиеся должны знать основные правила соревнований по легкой атлетике и оказывать посильную помощь в проведении соревнований.

## 2.5. Календарный план

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

## 2.6. 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
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно- тренировочного этапа спортивной подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

### Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики; Выполнение обязанностей тренера- преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов; Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия; Умение провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в избранном виде легкой атлетики, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера- преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований в избранном виде легкой атлетики. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя; Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений; Замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера- преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах; Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных
		учебно-тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, привлекать к судейству городских и областных соревнований.
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	Проведение части учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть, исправление ошибок у других спортсменов); Помощь тренеру в проведении занятия (демонстрация правильного выполнения упражнений); Составление конспектов занятий и комплексов учебно-тренировочных занятий для тренировки; Участие в составлении календаря соревнований.

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.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на учебно-тренировочном этапе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и постоянно участвовать в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту.

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

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу;

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле вовремя и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности;

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма

обучающегося, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

### Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
<b>Педагогические</b>		
1	варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; тренировочные занятия малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузкам иной направленности); рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
<b>Психологические</b>		
2	аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения (внушенный сон-отдых); гипнотическое внушение; приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг; условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния обучающегося
<b>Естественные и гигиенические средства восстановления</b>		
3	рациональный режим дня, правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание, естественные факторы природы.	В течение всего периода реализации программы
<b>Медико-биологические</b>		
4	рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям; физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани.	В течение всего периода реализации программы
<b>Физические факторы</b>		
5	Гидропроцедуры; кратковременные холодные водные процедуры; суховоздушные бани; сауны; теплые ванны различного состава; массаж.	В течение всего периода реализации программы

Фармакологические средства восстановления и витамины	
б	<p>Фармакологическое регулирование тренированности обучающихся проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.</p>

В течение всего периода реализации программы

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающихся на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий.

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. Субъективно обучающийся не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы,

что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных влияния. Субъект особенностей организма обучающихся и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, которые проявляются вялостью, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Обучающиеся нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес обучающегося снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

#### ***Естественные и гигиенические средства восстановления.***

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

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

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем, как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

#### ***Медико-биологические средства восстановления.***

Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

#### ***Физические факторы.***

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, душ ниже 20 градусов возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов.) обладают седативным действием, повышают обмен

веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60г хвойно-солевого экстракта на 15- л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани -сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр. и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 -100гр. нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15 гр. с).

**Массаж.** Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным.

Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 -1 0 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин. При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22 - 26 гр.), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.
3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа равномерный.
6. Растирания используют по показаниям и при - возможности переохлаждения.
7. После массажа необходим отдых 1 - 2 часа.

#### ***Фармакологические средства восстановления и витамины.***

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости

препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

**ВСЕ ПРЕПАРАТЫ и СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ в «ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДАКСА» ВАДА.**

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

С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике. С помощью этих средств снижается уровень нервно психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций. В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий.

Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

### **III Система контроля**

**3.1.** Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов, выполнение зачетных требований на всех этапах является обязательным разделом спортивной подготовки.

Для тренировочного этапа ведущими критериями подготовленности является:

- уровень спортивного мастерства;
- выполнение модельных характеристик, определяющих уровень специальной физической, функциональной и технико-тактической подготовленности;

– уровень психологической подготовленности (способность противостоять стрессовым условиям спортивной деятельности).

Для этапа спортивного совершенствования ведущими критериями подготовленности является:

- уровень спортивного мастерства;
- выполнение модельных характеристик, определяющих высокий уровень специальной физической, функциональной и технико-тактической подготовленности;
- уровень психологической подготовленности (способность противостоять стрессовым условиям спортивной деятельности);
- выполнение классификационных требований.

### **3.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки.**

Результатом реализации Программы являются:

#### На этапе начальной подготовки

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;  
формирование широкого круга двигательных умений и навыков;  
освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий легкой атлетикой.

#### На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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

#### На этапе совершенствования спортивного мастерства

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

**Требования к результатам реализации программы**, выполнение которых дает основание для перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки.

В результате реализации программы:

#### на этапе начальной подготовки

- занимающиеся должны показать спортивный результат не ниже уровня третьего юношеского спортивного разряда и выполнить нормативы, характеризующие развиваемые физические качества, для (перевода) зачисления на тренировочный этап;

#### на учебно-тренировочном этапе

- спортсмены по окончании тренировочного этапа должны показать спортивный результат не ниже уровня 11 спортивного разряда, и выполнить нормативы общей и специальной физической подготовленности для зачисления на этап спортивного совершенствования;

#### на этапе спортивного совершенствования

- спортсмены должны показать спортивный результат не ниже уровня Кандидата

Мастера спорта ДНР, и выполнить нормативы общей и специальной физической подготовленности для зачисления на этап высшего спортивного мастерства;

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этом же этапе спортивной подготовки, но не более одного года.

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

### **3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.**

Любое тестирование включает определённые тренером в соответствии с программой спортивной подготовки комплексы упражнений и участие в контрольных соревнованиях (демонстрация определенного уровня спортивных результатов).

Контрольно-переводное тестирование

Проводится с целью оценить результаты освоения программы спортивной подготовки и для перевода по этапам многолетней спортивной подготовки. Включает комплексы упражнений ОФП и СФП с нормативами для оценки результатов освоения Программы и зачисления (перевода) на следующий тренировочный этап, на этап СС.

Сроки проведения контроля.

Проводится тестирование по окончании спортивной подготовки на каждом этапе в соответствии с графиком проведения, утверждённым директором спортивной школы.

Для групп начальной подготовки с целью перевода (приёма) на тренировочный этап, как правило – в апреле и мае месяцах.

Для тренировочных групп с целью перевода (приёма) на этап СС, как правило, в июне и июле.

**Этапное тестирование (этапный контроль)**

общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки в годичном макроцикле.

Цель - выявить изменения в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки, и обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсменов; при необходимости, внести коррективы в процесс подготовки.

Сроки проведения этапного контроля.

Частота обследований может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки и специфики избранного вида.

Проводится не менее четырех раз в год, как правило, в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Желательно планировать накануне или сразу после очередных соревнований на фоне существенного снижения объема и интенсивности текущей тренировочной работы (вплоть до полного отдыха в течение 1-2 дней).

**Предпочтительны** следующие сроки проведения этапного контроля:

– в начале первого подготовительного периода, когда спортсмен начинает приобретать устойчивое спортивное состояние. (примерно в конце сентября – начале октября);

– в конце первого подготовительного периода, с целью проверки эффективности выполненных нагрузок в течение первого подготовительного периода, (примерно в конце декабря – начале января);

– на рубеже обще-подготовительного и специально подготовительного этапов второго подготовительного периода (примерно в конце марта – начале апреля), накануне первых весенних соревнований.

Цель – проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зимнего соревновательного периода; накануне или сразу после основных соревнований летнего сезона (май, июнь), применительно к каждому спортсмену сроки конкретизируются индивидуально.

После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива.

**Этапный контроль** позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели в контрольных упражнениях **соотносятся** со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 15 0г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег на 60м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
<b>2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>				
2.1.	Бег на 60м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
<b>3. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
3.1.	Бег 60м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
<b>4. Для спортивной дисциплины метания</b>				
4.1.	Бег на 60м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
<b>5. Для спортивной дисциплины многоборье</b>				
5.1.	Бег 60м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
<b>6. Уровень спортивной квалификации</b>				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег на 60м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300м	с	не более	
			38,5	43,5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
<b>2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции</b>				
2.1.	Бег на 60м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
<b>3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба</b>				
3.1.	Бег на 60м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег 3000м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
<b>4. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
4.1.	Бег 60м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
<b>5. Для спортивной дисциплины метания</b>				
5.1.	Бег 60м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
<b>6. Для спортивной дисциплины многоборье</b>				
6.1.	Бег 60м	с	не более	
			7,7	8,8

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

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

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

5.1.	Бег 60м	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
<b>6. Для спортивной дисциплины многоборье</b>				
6.1.	Бег 60м	с	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
<b>7. Уровень спортивной квалификации</b>				
7.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

#### **IV. Требования к результатам прохождения этапов спортивной подготовки**

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

Результатом реализации программы является:

##### **На этапе начальной подготовки:**

Этап начальной подготовки планирование, направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней спортивной подготовки спортсменов. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном 1-го, 2-го годов обучения, для всех дисциплин легкой атлетики необходимо большое внимание уделять всестороннему физическому развитию. Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки имеет многоборную направленность. На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общефизической подготовке. Тренировка строится в зависимости от поставленных задач. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. На начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

На этапе начальной подготовки решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение умению выполнять различные физические упражнения;
- выявление задатков и способностей;
- привитие интереса к занятиям по легкой атлетике;
- воспитание черт характера.

Решению поставленных задач способствуют использование разнообразного арсенала средств и методов, методических приемов, форм организации занятий. Следует широко применять игровой метод, подвижные и спортивные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Не должны проводиться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного практического и теоретического материала. Физическое воспитание на этапе начальной подготовки требует особого внимания, так как на этом этапе закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, т. е. того, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства. В начале обучения целесообразно сочетать показ с объяснением. В дальнейшем объяснения занимают все большее место по мере овладения движением и приобретают характер указаний. Большое внимание уделяется воспитанию физических качеств, особенно скоростно-силовых, гибкости и ловкости.

На этом этапе важное значение имеет обучение занимающихся технике выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями. Обучение технике выполнения физических упражнений должно быть посильным, способствовать их физическому и психическому развитию, иметь воспитывающий характер.

Большое внимание должно быть уделено воспитанию физических качеств занимающихся, прежде всего быстроты движений. Эффективными средствами ее воспитания являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, формирующие способность к выполнению быстрых движений, бег на коротких отрезках и дистанциях, эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Основным методом воспитания быстроты у занимающихся является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. В процессе развития быстроты упражнения выполняются, как правило, повторно. Развитие мышечной силы у занимающихся осуществляется кратковременными силовыми напряжениями динамического и статического характера (например, лазание, перелазание, простые висы).

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

Следует не только повышать уровень развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укреплять их. Целесообразно увеличивать максимальную амплитуду в тех движениях, которые способствуют эффективному овладению спортивной техникой. Типичными для развития гибкости являются упражнения «на растягивание», которые характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной и вспомогательной гимнастики, которые избирательно воздействуют на определенные группы мышц и связок (ног, рук, туловища, шеи).

С успехом используются разнообразные подвижные игры, упражнения с движениями большой амплитуды, упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

#### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

В системе многолетней спортивной тренировки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно выделить два периода: начальной спортивной специализации (тренировочные группы первого и второго годов обучения) и углубленной тренировки (тренировочные группы третьего, четвертого и пятого годов обучения), что требует распределения спортсменов по специализациям, в зависимости от их способностей:

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

Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации во многом определяет успех многолетней тренировки на последующих этапах. С одной

стороны, важно не упустить время, необходимое для достижения высот спортивного мастерства, и использовать сенситивные периоды возрастного развития организма. С другой стороны, следует избегать чрезмерно узкой форсированной специализации, хотя она и дает в ближайшие годы быстрый прирост результатов, но в итоге оказывается малоперспективной, приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов. Цель тренировки на этом этапе - на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности приступить к созданию базы специальной подготовленности, являющейся залогом успехов в избранном виде спорта в последующие годы.

Основными задачами периода начальной специализации являются:

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

В периоде начальной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной базовой подготовкой. При этом общей подготовке отводится 80/90% от общего объема упражнений, специальной - 15-20%. Поэтому наряду со средствами ОФП уже в первые годы занятий спортом в программу тренировки целесообразно включать комплексы специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, имеющих важное значение в избранном виде спорта. Специализация имеет «многоборный» характер. Подвижные и спортивные игры должны занимать примерно 50% от общего времени занятий с детьми.

На этом этапе создаются необходимые морфологические, функциональные, психолого-педагогические предпосылки для периода углубленной спортивной специализации. Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой движений и методикой физической подготовки занимающихся, так как успех спортивной подготовки в значительной мере зависит от оптимального соотношения уровня развития физических качеств и степени формирования двигательных навыков у спортсменов.

Комплекс тренировочных средств, используемых для формирования двигательных навыков и умений, должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, оптимальную взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков и умений, что способствует приобретению умения управлять своими движениями.

В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются в облегченных условиях. Широко используются комплексы специальных подготовительных и подводящих упражнений. В беге на короткие дистанции, прыжках и метаниях развитию физических качеств необходимо отдавать предпочтение перед спортивной техникой.

Эффективным средством овладения тактикой является участие в соревнованиях, различных по условиям и составу.

Особое внимание уделяется воспитанию скоростных способностей юного спортсмена. С этой целью широко используется бег как одно из самых естественных движений человека. Применение специальных упражнений в слишком большом объеме приводит к нарушению основ техники бега. В занятиях используют самые различные варианты бега. Воспитание скоростных способностей юных спортсменов осуществляется путем использования комплексного метода тренировки, который предполагает применение подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие двигательных качеств. С возрастом и ростом подготовленности занимающихся, ведущая роль отводится методу повторного выполнения

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

Большое внимание целесообразно уделять воспитанию скоростно-силовых качеств юных спортсменов. Основными средствами воспитания скоростно-силовых качеств являются прыжки, бег на короткие дистанции, метания, упражнения с небольшими отягощениями, акробатические упражнения. Основными методами воспитания скоростно-силовых качеств являются: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения; метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения с отягощением малого и среднего веса; метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Воспитание выносливости у юных спортсменов – важная составная часть всесторонней физической подготовки. Спортсмены этих возрастных групп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородно-транспортной системы, поэтому на данном этапе целесообразно выполнять большие объемы работы с невысокой интенсивностью.

Юному спортсмену независимо от его будущей специализации необходимо создать базу общей выносливости. Эффективным средством воспитания общей выносливости подростков являются длительный бег и кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание, подвижные и спортивные игры. Используется бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает от 5-8 до 30-60 минут. Более подготовленные спортсмены повышают общую выносливость, применяя бег в равномерном и переменном темпе еще большей продолжительности. Объемы беговых нагрузок в одном занятии допустимы для детей 11-12 лет до 12 км, для подростков 13-14 лет до 18 км.

Для воспитания выносливости широко используются тренировочные средства, дающие возможность существенно повысить функциональные возможности организма спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности. Так, до 15-17 лет развивать выносливость в разных видах целесообразно разнообразными средствами, не акцентируя внимание на каком-либо одном виде.

Основными методами воспитания общей выносливости являются равномерный, различные варианты переменного, игрового и кругового методов. Методы должны оптимально сочетаться в различных периодах годового цикла тренировки. Круговой метод тренировки целесообразно сочетать с бегом в различных вариантах, особенно, в игровой и соревновательной формах. Это дает возможность выполнить значительную по объему тренировочную нагрузку. Общий объем бега к концу периода начальной специализации должен составлять примерно 60% от объема бега высококвалифицированных спортсменов, а в период углубленной специализации – 65-80%.

Значительное место в занятиях должно быть отведено развитию и совершенствованию ловкости. С целью воспитания ловкости целесообразно использовать всевозможные метания, прыжки, упражнения в равновесии с дополнительными заданиями, подвижные и спортивные игры, упражнения, требующие высокой координации движений. Важное значение имеет рациональное нормирование тренировочных нагрузок юных спортсменов.

Существенная особенность динамики тренировочных нагрузок - неуклонное возрастание их объема и интенсивности в каждом годовом цикле тренировки. Динамика результатов высока, что не соответствует величине тренировочных нагрузок (сравнительно невысокие нагрузки сопровождаются более значительным приростом результатов, чем на последующих этапах). Это обусловлено повышенной реактивностью организма в

начальные периоды его естественного развития и особенно широким диапазоном переноса тренировочного эффекта в первой стадии адаптации к тренирующим факторам. Эффект тренировочных нагрузок суммируется с естественными прогрессивными изменениями морфофункционального характера, что стимулирует существенный рост спортивных результатов.

На тренировочном этапе 1-го, 2-го годов обучения заметно возрастает роль соревновательной подготовки юных спортсменов. Именно в процессе соревнований наиболее полно реализуются потенциальные возможности юного спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях стимулирует функциональные и морфологические перестройки в организме спортсмена, обуславливает значительное повышение его общей подготовленности. Однако при чрезмерно частом участии в соревнованиях такого рода нагрузки могут стать привычными и не вызывать должного роста специальной тренированности юного спортсмена.

**Программный материал для учебно-тренировочных групп 4, 5 годов обучения** (углубленная тренировка) представлен по избранным дисциплинам легкой атлетики.

**Спринтерский бег.** При планировании подготовки юных бегунов на короткие дистанции в тренировочных группах 4,5 годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;

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

В специально-подготовительном этапе определяются следующие задачи:

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

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега;
- улучшение спортивного результата прошлого сезона на 1-2%;

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе основными задачами будут:

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

- развитие общей выносливости. Увеличивается и возрастает применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап решает следующие задачи:

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

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

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

Спортсмен-спринтер должен участвовать в 4-5 соревнованиях. В середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

На заключительном этапе основных соревнований решаются следующие задачи:

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;

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

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

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

Тренировочный год делится на 2 основных цикла. Это осенне-зимний и весенне-летний. Осенне-зимний цикл, хотя и является самостоятельной частью круглогодичного тренировочного процесса, подчинен весенне-летнему.

Продолжительность всех периодов, этапов и циклов зависит от времени проведения основного старта, как в зимнем, так и в летнем цикле.

Совершенствование физических качеств и технических возможностей барьеристов может развиваться в нескольких направлениях. Однако содержание тренировочных занятий должно основываться на большом арсенале общих и специальных упражнений.

Только постепенно переходя от простого к сложному, увеличивая объем и интенсивность тренировочной нагрузки, можно достичь более высокого уровня подготовки. Большой объем беговой работы, а также совершенствование спринтерской подготовки должны проходить красной нитью в планировании круглогодичных тренировочных занятий. При этом одним из основных средств в подготовке барьериста будут барьерные упражнения и барьерный бег.

Планируя тренировочную нагрузку в подготовительном периоде (16/18 недель), надо исходить из уровня общей и специальной подготовленности барьериста, достигнутого в прошлом сезоне. Рациональное распределение нагрузки в подготовительном периоде может стать фундаментом успешных выступлений барьериста в спортивном сезоне.

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

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

Необходимо постепенно увеличивать как число занятий, так и длительность, объем упражнений. Интенсивность нагрузки небольшая. Применяемые средства должны быть достаточно многообразны. На базовом этапе, с учетом подготовленности, должен быть заложен фундамент общей физической подготовки, поднять на новую ступень общую выносливость и силу, создать предпосылки для дальнейшего совершенствования основных качеств барьерного бега.

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

- совершенствование скорости бега, барьерной скорости и техники преодоления барьера;
- дальнейшее совершенствование специальной физической подготовки на базе развития основных качеств барьериста. При незначительном сокращении объема интенсивность увеличивается. Прыжковая и силовая работа проводится с учетом фиксации времени отрезков, замеров прыжков.

Продолжительность зимнего соревновательного периода (5-6 недель) зависит от календаря соревнований (6 недель). В этом периоде ставятся задачи дальнейшего повышения функциональных возможностей барьериста, продолжается совершенствование качеств быстроты, силы, гибкости, скоростной и специальной выносливости, овладение ритмом барьерного бега.

Основной задачей является достижение максимального результата на барьерной и гладкой дистанции. Не следует специально форсировать подготовку к соревнованиям.

Интенсивность тренировочных занятий постепенно возрастает. Кроме большого количества барьерных упражнений включается барьерный бег. Пробегаются 2,4,6,8 барьеров с обычной расстановкой, с высокого и низкого старта. Совершенствование техники идет параллельно с повышением скоростных возможностей.

Переходный период состоит из одной разгрузочной профилактической недели. Прохождение углубленного медицинского осмотра, лечение травм. Прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах.

Весенний подготовительный период (до 25 недель) является переходом от осенне-зимних к весенне-летним циклам. Задачами этого периода являются:

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

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

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

Задачей специально-подготовительного этапа (6 недель) дальнейшее совершенствование техники преодоления препятствий и ритма барьерного бега. Продолжается совершенствование всех ведущих качеств. Объем поддерживается на том же уровне. Интенсивность работы увеличивается. Пробегание отрезков, близких к основной дистанции, с почти соревновательной скоростью. Проработав все 10-12 недель весеннего подготовительного периода, принять участие в 2-4 соревнованиях.

Летний соревновательный период решает следующие задачи:

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

В этот период рекомендуется недельный цикл, состоящий из 5 тренировочных дней с двумя днями отдыха. В соревновательную неделю объем тренировочной нагрузки сокращается и изменяется структура недельного цикла: 4 дня тренировок, 1 день отдыха, 1 день разминки и 1 день соревнований.

Прыжки. Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающий высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В прыжках доминирующее место занимают взрывные упражнения, которые в небольшой степени способствуют развитию скоростно-силовых качеств и координации.

На этом этапе спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований.

Структура годового плана сохраняется на всех этапах многолетней подготовки и связана с системой календаря спортивных соревнований разных уровней, с учетом

конкретных условий, мест и определенными заранее сроками их проведения. Она может состоять в связи с утвержденным календарем из нескольких циклов (как правило, до трех), включая в каждом цикле полный набор периодов: подготовительного, соревновательного и переходного с их микро-этапами.

Метания. Подготовку метателей целесообразно строить исходя из сдвоенного годового цикла, включающего два подготовительных, два соревновательных и один переходный периоды. Это позволяет более динамично распределять возрастающие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, создает условия для увеличения соревновательной подготовки в зимний период. В начале втягивающего микроцикла (4 недели) решается задача постепенного подведения организма занимающихся к выполнению специальной тренировочной работы, увеличению объемов нагрузок, особенно силовой направленности.

На этапе базовой подготовки (12 недель) обеспечивается повышение функциональных возможностей основных систем организма, способствующих дальнейшему росту общей и специальной физической подготовленности с акцентом на развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Важными задачами являются обучение элементам техники метаний и закрепление относительно устойчивого двигательного навыка, обучение технике других видов легкой атлетики. Увеличение объема силовой нагрузки решает задачи:

- укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата спортсмена,
- воспитание умений проявлять мышечные усилия динамического и статического характера, формирования способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях.

Всё более значительное место отводится специальным силовым упражнениям, избирательно воздействующим на группы мышц, проявлениям наиболее эффективных усилий в избранном виде метаний.

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

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

Выявление этих недостатков позволит провести коррекцию технической подготовки.

Задачами втягивающего этапа второго подготовительного периода являются:

- восстановление организма спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок;
- достижение более высокого уровня общей работоспособности.

В ходе второго базового этапа (10 недель) необходимо обеспечить:

- увеличение объема средств специальной физической и технической подготовки, направленной преимущественно на развитие взрывной силы и скоростно-силовых качеств;
- совершенствование техники метаний;
- приобретение спортсменами умения распределять усилия при выполнении соревновательного упражнения в условиях возрастающего уровня специальной подготовленности.

На этапе подводящих соревнований (4 недели) задача состоит в устранении мелких недостатков в технике и формировании стратегии целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона.

Задачами периода основных соревнований (9 недель) являются:

- избирательное совершенствование ведущих в каждом виде метаний физических качеств, приведение в соответствие временных параметров и ритма соревновательного

упражнения достигнутому уровню физической подготовленности;

- сохранение спортивной формы и полная реализация уровня специальной физической и технической подготовленности.

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

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

Планирование годичного цикла подготовки бегунов на этапах углубленной специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае – общеподготовительный (базовый) и специально подготовительный, во втором – ранний соревновательный и основных соревнований. Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом. При планировании тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции на тренировочном этапе 3-го, 4-го, 5-го годов обучения (углубленная специализация) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата. На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности. На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости. В летнем соревновательном периоде, на первом этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях. На заключительном этапе - достижение наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивного результата на основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных нормативов.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Спортсмены старших спортивных разрядов (КМС) в своей тренировке решают те же задачи, что и на тренировочном этапе углубленной специализации, только на более высоком уровне.

Спринтерский бег. Тренировка в беге на короткие дистанции характеризуется более углубленным совершенствованием в технике бега, постепенным повышением объема специальных упражнений, тренировочных нагрузок и участием в большем количестве соревнований. Объем общей физической подготовки продолжает повышаться наряду со специальной подготовкой.

Спринтерам высокой квалификации, выступающим зимой в ответственных соревнованиях, целесообразно годовую тренировку разделять на два цикла, с тем, чтобы эффективно готовиться к зимним соревнованиям. Тренировка строится так, чтобы наиболее высоких результатов достичь в летних состязаниях второго полугодичного цикла. Соответственно повышается и интенсивность тренировки во втором цикле; увеличивается время активного отдыха с использованием всех возможностей для наиболее полного восстановления сил спринтера перед состязанием.

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

В подготовительном периоде очень важно улучшить скоростно-силовую

подготовленность спринтеров, чтобы повысить способность выполнять работу максимальной мощности. В первом большом тренировочном цикле эта задача решается путем применения обширного комплекса упражнений, в который, прежде всего, входят упражнения со штангой, гириями и мешками, набитыми песком, а также гимнастические упражнения, прыжки и специальные подготовительные упражнения спринтера.

Упражнения с отягощениями по форме и характеру выполнения должны соответствовать специфике спринта. Полезно регулярно выполнять подскоки, стоя на двух параллельно расположенных скамейках с гирей 16-32 кг.

Спринтеру целесообразно повторять многократно упражнения с отягощениями малого и среднего веса, а также выполнять их почти максимальным и предельным весом с незначительным числом повторений.

Тренировки в подготовительном периоде должны включать большое количество разнообразных прыжков и специальных подготовительных упражнений спринтера. Эти упражнения целесообразно выполнять сериями и постепенно к концу подготовительного периода довести время их почти непрерывного выполнения до 20-25 мин.

В подготовительном периоде первого (зимнего) большого тренировочного цикла спортсмены должны выполнять большой объем небольшой интенсивности. Нагрузка должна распределяться так, чтобы после 3 недель тренировки с повышающейся нагрузкой следовала неделя занятий со сниженной нагрузкой.

В подготовительном периоде второго (летнего) тренировочного цикла общая и специальная физическая подготовка осуществляется более интенсивными упражнениями. С более высокой скоростью выполняется и спринтерский бег.

На весеннем этапе подготовительного периода первого большого цикла ставится основная задача: постепенно перейти к соревновательному периоду тренировки. Большое внимание уделяется повышению скорости и специальной выносливости.

Тренировка в соревновательном периоде специализируется еще больше. Проводятся напряженные интенсивные тренировки несколько меньшего объема, чем в подготовительном периоде. На протяжении всего соревновательного периода необходимо регулярно проводить скоростно-силовые упражнения, чтобы не снизить уровень и стабильность спортивных результатов.

На этапе основных соревнований спринтер участвует в большом количестве соревнований (почти еженедельно). В связи с этим нужно внимательно планировать соревновательные и тренировочные нагрузки, чередуя их с отдыхом.

В тренировочных занятиях между ответственными соревнованиями следует по возможности устранять те формы работы, которые требуют чрезмерного нервного напряжения.

Барьерный бег. Чтобы показать I разряд и выше, барьерист должен иметь отличную физическую подготовленность. Преимущество имеют атлеты более высокого роста, хорошо бегающие 100 м, обладающие гибкой и сильной мускулатурой, высокой координацией движений. Для достижения хороших результатов требуется 4-5 лет упорной работы.

Основные данные для примерного планирования круглогодичного цикла тренировки барьеристов следующие:

- 1) проведение за год до 312 тренировочных занятий;
- 2) участие в 10 и более основных соревнованиях;
- 3) участие в 10-14 соревнованиях по другим видам легкой атлетики.

В основе тренировки барьериста лежит всесторонняя физическая подготовка и плановая круглогодичная работа.

Барьерист должен быть хорошим бегуном на короткие дистанции и в совершенстве владеть техникой преодоления препятствий, расставленных на дистанции. От того, насколько удастся сочетать скорость бега с техникой преодоления барьеров, и будет зависеть результат. В отличие от тренировки бегунов на короткие дистанции, тренировка

барьериста значительно осложняется работой над техникой преодоления препятствий. В свою очередь, это требует большого внимания к развитию специальных качеств. При освоении техники барьерного бега рекомендуются многократные повторения элементов ее с целенаправленными заданиями.

В первые месяцы подготовительного периода тренировки нужно в большей мере применять специальные упражнения барьериста, спринтерские и прыжковые упражнения, позволяющие значительно повысить специальную и общую физическую подготовленность.

Следует чаще выполнять всевозможные перемахи, соскоки и другие элементы на гимнастических снарядах, способствующие развитию смелости, необходимой для овладения техникой перехода через барьер. Если позволяют условия занятий в помещении, то надо упражняться в беге через 2-3 барьера на укороченных расстояниях.

Занятия проводятся на местности и в помещении. В зале помимо специальной тренировки в барьерном беге и в других видах легкой атлетики широко используются гимнастические упражнения. Упражнения подбираются так, чтобы развить у барьериста отстающие качества и устранить недостатки в технике барьерного бега. Это особенно важно, ибо 0,1 сек., выигранная на каждом барьере равна 1 сек. на всей дистанции.

К концу подготовительного периода в первых соревнованиях спортсмен должен достигнуть хороших результатов в гладком беге и в прыжках в длину с разбега. На всех этапах тренировки не следует бояться выступать в соревнованиях.

Во второй половине осенне-зимнего этапа тренировки проходят интенсивнее и с большей специализацией в избранной дистанции барьерного бега. Для повышения и поддержания общей физической подготовленности применяются упражнения на гимнастических снарядах. Используются упражнения для совершенствования техники барьерного бега, а также физических и волевых качеств. Барьеристу крайне важно развивать эластичность мышц. Правильное приземление за барьерами и быстрый бег между ними с опорой на переднюю часть стопы требуют отличной эластичности мышц ног, иначе бегун не сможет выдержать больших нагрузок и овладеть современной техникой барьерного бега.

На осенне-зимнем этапе барьеристам лучше проводить тренировку совместно с бегунами на короткие дистанции. Основные задачи и средства тренировки барьериста и спринтера на этом этапе являются близкими. Рекомендуется лишь учитывать некоторые особенности применения средств тренировки для барьеристов.

Для приобретения навыков ловкости, смелости и решительности следует всемерно использовать различные гимнастические (опорные) и акробатические (безопорные) прыжки.

Раздел упражнений на гибкость должен быть расширен за счет упражнений, обеспечивающих максимальную амплитуду разведения ног (как в переднезаднем, так и в боковых направлениях).

Упражнения со штангой, отягощениями, а также различного рода многократные и легкоатлетические прыжки должны обеспечить отличную силовую подготовку ног барьериста.

Работа над техникой бега проводится барьеристами по двум направлениям:

1. Совершенствование техники гладкого бега (совместно со спринтерами).
2. Применение специализированных упражнений на гибкость, ловкость и координацию движений в целях подготовки к последующей работе непосредственно над техникой преодоления барьеров.

Тренировка в весеннем подготовительном этапе завершает в основном подготовку барьериста к соревнованиям. На основе всесторонней подготовленности, которую барьерист получает на первых двух этапах тренировки, он должен весной главным образом приобрести общую и скоростную выносливость. Особенно это необходимо бегунам на 200-400 м. Исходя из задач тренировки, барьеристы должны чаще тренироваться с бегунами на короткие дистанции, а специализирующиеся в беге на 200-400 м, кроме того, и с бегунами

на 400-800 м.

На занятиях в зале (и тем более на воздухе) больше времени уделяется гладкому и барьерному бегу. Меньше проводится занятий на снарядах и со штангой большого веса, предпочтение отдается упражнениям для совершенствования скоростно-силовых качеств, повышения эластичности мышц и подвижности в суставах.

Большое значение в весеннем подготовительном этапе тренировки имеют кроссовой бег в переменном темпе и общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Кроссовые пробежки лучше всего проводить в лесу. Бег в лесу применяется и как средство активного отдыха.

На мягком лесном грунте хорошо выполнять также прыжковые упражнения для развития силы мышцы ног (доставание ветки на деревьях головой и руками, прыгая толчком одной и двух ног, прыжки на одной ноге, тройные и пятерные прыжки и т.п.) и преодолевать различные естественные препятствия прыжком или «барьерным» шагом. Занятия на местности должны сочетаться с тренировкой на стадионе.

В соревновательном периоде (на раннем соревновательном этапе) барьерист должен близко подойти к своему лучшему результату прошлого года (особенно в беге на 100 и 110 м с барьерами).

Объем общеразвивающих упражнений уменьшается, и занятия проводятся более специализированно, в зависимости от выбранной дистанции.

Для совершенствования в технике барьерного и гладкого бега в основном применяются те же средства, что и на весеннем этапе тренировки. Однако в это время большее внимание уделяется пробеганию через барьеры, совершенствованию техники на более высокой и максимальной скорости. То же относится и к гладкому бегу.

Для развития специальной выносливости барьериста следует применять повторный бег через барьеры на той дистанции, на которой бегун готовится выступать в соревнованиях: повторный бег со старта через 8-10 барьеров при тренировке на 110 м и через 3-6 барьеров при тренировке на 200-400 м.

В занятиях на дорожке большое место отводится повышению скорости и специальной выносливости в беге на короткие дистанции, совершенствованию техники преодоления барьеров. Важно следить за соотношением длины шагов, ритмом и техникой бега между барьерами. Особое внимание уделяется бегу со старта и преодолению первых барьеров, а также ритму пробегания всей дистанции.

В занятиях следует включать и другие упражнения для поддержания высокого уровня развития силы, быстроты, прыгучести, гибкости. Бегунам на 200-400 м с барьерами нужно пробегать больше коротких отрезков со скоростью, приближающейся к соревновательной.

В занятия включается много повторных пробежек на дистанции с барьерами (7-10 барьеров) в оптимальном ритме, благодаря чему одновременно повышается уровень скорости и специальной выносливости. Для этого пробегают: 4-5 раз по 100 м с барьерами, 4-5 раз по 110 м с барьерами, 4-5 раз по 5-6 барьеров для дистанции 200 м и 3-5 раз по 5-6 барьеров для дистанции 400 м.

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

В первые 2-3 месяца начальной тренировки занимающиеся осваивают технику прыжка и бега, добиваются улучшения скорости в нем. Вводятся постепенно элементы техники барьерного бега, чтобы развить глазомерный расчет шагов, улучшить ловкость прыгуна и смелость.

При совершенствовании навыка отталкивания в тренировочные занятия надо включать разнообразные прыжковые упражнения, укрепляющие мышцы и связки ног, развивающие специальную выносливость. Особенно ценны специальные прыжковые

упражнения: прыжки с доставание рукой или головой высоких предметов, различные напрыгивания на предметы или прыжки через расставленные барьеры и др. Посредством этих упражнений хорошо развиваются сила и быстрота толчка, а также осваиваются маховые движения руками и свободной ногой при отталкивании.

В подготовительном периоде тренировки занятия начинаются с бега в медленном темпе (3-5 мин.). Затем переходят к общеразвивающим упражнениям (для развития силы мышц живота, спины, рук, плечевого пояса и др.), которые одновременно используются и для активного отдыха (15-20 мин.), и снова к прыжкам, развивающим главным образом прыгучесть (20 мин.). Число повторений от занятия к занятию должно постепенно возрастать. После прыжков в течение 20-25 мин. Выполняются упражнения со штангой или с другими отягощениями (диски от штанги, гири, мешки с песком, набивные мячи, гантели, ядра).

Занятия заканчивается бегом в медленном темпе и упражнениями в расслаблении. Иногда проводят двустороннюю игру в баскетбол, волейбол, футбол по упрощенным правилам (20-30 мин).

Во второй половине осенне-зимнего этапа тренировочные занятия включают больше прыжковых упражнений, причем более интенсивных. Так, прыжки через планку выполняются больше с соревновательного разбега, чаще повышается преодолеваемая планка, отталкивания выполняются с более быстрого разбега. В это время целесообразно устраивать прикидки в различных прыжках, использовать контрольные упражнения (тесты). Одновременно добиваться улучшения и общего физического развития прыгуна.

На весеннем подготовительном этапе при первой возможности тренировка проводится на местности (в лесу, парке), но чаще на стадионе. В занятиях на стадионе продолжается совершенствование техники прыжка. Следует чаще выполнять прыжки через планку, добиваясь слаженного ритма движения. Быстрота движений повышается также посредством бега на короткие дистанции (старты, ускорения, преодоление барьеров).

В соревновательном периоде на раннем этапе основное внимание уделяется совершенствованию техники прыжка через планку.

На этапе основных соревнований прыгун продолжает тренироваться и участвует в соревновании (целесообразно 2 раза в неделю). В связи с этим число тренировочных занятий уменьшается, снижается также в них объем, но увеличивается интенсивность упражнений, что позволит повысить силу и быстроту толчка в прыжке в высоту.

**Прыжки в длину с разбега.** В подготовительном периоде в первые 2 месяца большинство тренировочных занятий желательно проводить на открытых площадках. Даже с переходом в закрытое помещение 1-2 занятия также полезно проводить на открытой площадке. В этом случае несколько изменяется содержание занятий, уменьшается продолжительность, но упражнения выполняются более интенсивно.

Во второй половине осенне-зимнего этапа тренировочные занятия носят более специализированный характер. В них включаются многократно повторяемые специальные упражнения и прыжки в длину с разбега разной длины. Раз в неделю проводятся прикидки в спринте и прыжках.

В спринтерской подготовке наряду со специальными беговыми упражнениями выполняются повторные пробежки с низкого старта. Если помещение позволяет, то повторные пробежки проводятся на 30-40 м, а в занятиях на открытых площадках – на 100-200 м.

Задача повышения общей физической подготовленности решается почти также, как в первой половине осенне-зимнего этапа.

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

Занятия на весеннем этапе подготовительного периода проводятся

преимущественно на открытых площадках, в лесу, в парке, на стадионе на мягком, эластичном грунте. Специально беговые упражнения выполняются весьма интенсивно, но в меньшем объеме. В большей мере выполняются повторные пробежки на 30-60 и 150-200 м. Кроме беговой подготовки, в тренировку включаются специальные прыжковые упражнения и прыжки в длину. Чтобы увеличить количество прыжков на большой скорости для совершенствования разбега в сочетании с отталкиванием, а также сильного и быстрого толчка, применяется разбег по наклонной дорожке.

Для повышения общей физической подготовки проводятся кроссы, применяются силовые и прыжковые упражнения.

В соревновательном периоде, на этапах ранних соревнований, помимо пробежек с ускорением и спринтерского бега на малых и больших отрезках, в занятия включается бег с низкого старта и бег с ходу.

На этапе основных соревнований тренировка продолжается почти так же, как на этапе ранних соревнований. Но если раньше на занятиях выполнялось много прыжков в длину с разбега, то теперь характер прыжков меняется. Количество прыжков несколько уменьшается, но зато каждый прыжок выполняется более интенсивно (прыжки с полного разбега, прыжки на результат)

На этапе специальной подготовки прыгун должен совершенствовать техническое мастерство, и в особенности точность попадания на место толчка. В этот период важную роль играет концентрированное (почти ежедневное) применение в большом объеме специальных упражнений для дальнейшего увеличения силы быстроты применительно к отталкиванию в прыжке в длину.

Необходимо продолжать тренировку в многократных повторных разбегах с отталкиванием (длина прыжка на 50-70 см меньше личного рекорда), делая это легко, свободно и точно.

К концу этапа прыгун должен достичь результата не меньшего, чем тот, что показан им в зимних соревнованиях.

Летний соревновательный период характеризуется более специализированными тренировочными занятиями. Средства общей физической подготовки в тренировку включаются в меньшей мере и применяются больше для активного отдыха. Уменьшается объем специальных упражнений для развития прыгучести и спринтерского бега.

**Тройной прыжок с разбега.** В начале подготовительного периода в тренировке широко используются упражнения в беге на короткие дистанции, специальные упражнения и многократно выполняемые прыжковые упражнения. Особенно важно применять специальные упражнения (скачки, шаги и др.), которые по двигательной структуре соответствуют отталкиванию в тройном прыжке.

Занятия в первой половине осенне-зимнего подготовительного этапа в значительной мере должны быть направлены на приобретение общей и специальной физической подготовленности. Наряду с этим необходимо постоянно уделять внимание совершенствованию техники тройного прыжка. В осенне-зимнем этапе больше внимания обращается на специализированную подготовку. Интенсивность и объем выполняемых прыжковых упражнений повышаются. В занятия чаще включаются тройной прыжок с разбега разной длины и прикидки в спринте и прыжках. Большое внимание уделяется специальной скоростно-силовой подготовке. Наряду с этим решается задача дальнейшего повышения уровня физической подготовленности.

На весеннем подготовительном этапе при первой возможности надо переносить занятия на травяную площадку, аллеи парка, песчаный берег реки, стадион. Наибольшее внимание в это время уделяется специализированной подготовке, состоящей в первую очередь из тренировки в спринтерском беге, выполнения специальных прыжковых упражнений, тройного прыжка с коротких разбегов, упражнений для развития силы применительно к тройному прыжку. Значительно увеличивается продолжительность кроссов.

В соревновательном периоде при переходе на стадион (ранний соревновательный этап) в занятие необходимо больше включать тройных прыжков со среднего и длинного разбега, добиваясь при этом технического совершенства в переходах от скачка к шагу и прыжку, оптимального соотношения их длины и ритма. Надо многократно повторять разбеги, добиваясь автоматизма в точности попадания на брусок и избегая глазомерных поправок. На этом этапе значительно повышается интенсивность выполнения специальных прыжковых упражнений. В это время уделяется достаточно времени и спринту.

Все тренировки на этом этапе и участие в соревнованиях должны обеспечить прыгунам соответствующую техническую и физическую подготовленность, позволяющую достаточно уверенно выполнять прыжки с соревновательного разбега. На этом этапе уменьшается объем средств, направленных на повышение общей физической подготовленности, они используются лишь с целью ее поддержания или как средство восстановления.

На раннем соревновательном этапе, затем в начале этапа основных соревнований объем упражнений снижается (силовой, прыжковой и беговой подготовки), а интенсивность увеличивается. Уменьшается количество повторений, а интенсивность становится около предельной.

Во второй половине этапа основных соревнований, когда прыгуны стремятся улучшить спортивные результаты, общий объем тренировочной работы снижается, но спринтерский бег, упражнения скоростно-силового характера с весовыми отягощениями, тройной прыжок и прыжковые упражнения большей частью выполняются с предельной интенсивностью или близкой к ней. Однако в неделе, заканчивающейся участием в соревновании или контрольной прикидкой, эти упражнения выполняются легко, с интенсивностью 50-75 % от максимальной.

**Метания. Толкание ядра.** Изучать и совершенствовать технику толкания ядра можно в течение всего года. В первые месяцы подготовительного периода совершенствуются отдельные элементы техники, не требующие значительной силовой подготовленности спортсмена, или элементы, которые можно выполнять в облегченных условиях (имитация толканий, применений облегченных ядер).

Количество занятий и общее время, отводимое для толкания ядра и совершенствования техники в подготовительном периоде, постепенно увеличиваются и доходят до половины общего времени, затрачиваемого метателем на тренировочный процесс.

При изучении техники толкания ядра в зале или манеже кроме обычного металлического ядра можно пользоваться и специально изготовленными мягкими ядрами или малыми и утяжеленными набивными мячами. Толкание набивных мячей выполняются из положения, когда мяч находится перед грудью и выше, а левая рука слегка придерживает его при замахе.

Бег на короткие дистанции, прыжки и различные упражнения на быстроту также являются обязательными упражнениями для молодых толкателей ядра, особенно в подготовительном периоде тренировки.

Отдельные тренировочные занятия зимой полностью или частично следует проводить на свежем воздухе.

Во второй половине осенне-зимнего этапа тренировки носят более специализированный характер, вводится больше упражнений для совершенствования в технике толкания. Наряду с этим увеличивается объем упражнений, способствующих развитию быстроты и силы. Большое значение в этом периоде придается силовой подготовке толкателей ядра, которая обеспечивается упражнениями, комплексно воздействующими на развитие мышц туловища, ног и рук.

На весеннем этапе подготовительного периода тренировочные занятия переносятся на спортивную площадку или местность. В это время проводятся кроссовый и спринтерский бег, старты, метания и толкания тяжелых снарядов, толкание ядра.

В соревновательном периоде на раннем этапе применяются все средства, рекомендованные для весеннего этапа подготовительного периода, но объем их уменьшается. Меньше применяется продолжительный бег, а толкание ядра проводится с учетом условий соревнований.

На этапе основных соревнований тренировки более специализированы и направлены на достижение наивысших спортивных результатов. Упражнения общей физической подготовки применяются главным образом для активного отдыха. Основными средствами тренировки наряду с толканием ядра у квалифицированных спортсменов остаются упражнения с отягощениями, в том числе и со штангой, прыжки и бег на короткие дистанции. Все эти упражнения проводятся в меньшем объеме, но интенсивнее.

Бегу на скорость уделяется меньше времени, чем в подготовительном периоде, а прыжки проводятся с такой нагрузкой, чтобы работоспособность мышц ног успевала восстанавливаться перед соревнованием. Важно повышать эмоциональное состояние спортсменов, наблюдая за тем, чтобы после соревнования и после напряженных тренировочных занятий нервная система отдыхала. В связи с этим спортсмену необходимо научиться правильно регулировать тренировочную нагрузку и сочетать ее с отдыхом.

Количество занятий в неделю соревновательном периоде может изменяться в зависимости от напряженности тренировки, от состояния, тренирующегося и от возможности показать высокий результат в предстоящих соревнованиях. Если количество занятий уменьшается, то все же их должно быть достаточно, чтобы поддерживать уровень развития силы.

Соревнования на этом этапе являются средством достижения высоких и стабильных результатов. Метателям, достигшим спортивной формы, необходимо научиться сохранять ее.

Дальнейшее повышение спортивного мастерства толкателей ядра, выполнивших I разряд и КМС, требует еще более специализированной тренировки с учетом приобретенного опыта и нового уровня скоростно-силовой и технической подготовленности.

**Метание диска.** Большинство упражнений в первые годы обучения должны содействовать овладению техникой метания диска и развитию скоростно-силовых качеств.

Зимой больше применяются упражнения, имитирующие финальное усилие с предметами (деревянные ракеты, резиновые палки, блоки и др.), выполняется метание с места диска разного веса и различных предметов (набивные мячи с петлей, резиновые палки), изучается поворот с предметами, а затем метание с поворота.

Сначала уделяется много времени метанию с места, но по мере приближения периода соревнований — это время сокращается за счет увеличения количества бросков с поворотом.

Вторая половина осенне-зимнего этапа тренировки имеет более специфический характер. В занятиях применяются почти все упражнения совершенствования техники метания.

На весеннем этапе подготовительного периода особенно важно, как можно раньше начать метания на открытых площадках. В этом периоде в качестве подготовительных упражнений используются толкание ядра и особенно различные бросковые упражнения с ядрами разного веса.

В соревновательном периоде особое внимание уделяется свободному метанию с поворотом из круга и более полному использованию энергии, приобретенной в повороте. На всех этапах подготовки к соревнованиям важно следить за тем, чтобы метатель проводил снаряд по наибольшему пути, а затем и с наибольшим ускорением.

Основными средствами тренировки на этапе основных соревнований являются упражнения в совершенствовании техники и для поддержания силы применительно к метанию диска. В меньшей мере применяются упражнения со штангой, бег на выносливость и спринтерские пробежки на длинных отрезках. Снижается также объем

упражнений в прыжках, особенно на последних занятиях перед соревнованиями.

**Метание копья, гранаты, мяча.** В начале подготовительного периода тренировки значительное время отводится упражнениям, направленным на повышение общей физической подготовленности, многократным повторениям упражнений для развития мышечной силы, метаниям различных предметов с места, прыжкам без отягощений и упражнениям на развитие гибкости.

Во второй половине осенне-зимнего этапа тренировка носит более специализированный характер. Больше применяется метание ядер (камней) весом до 1,5-2 кг одной рукой из-за головы, выполняются упражнения в метании мячей и копья с места для совершенствования техники, а также с 3-5 шагов и с короткого разбега. Проводятся прикидки в спринтерском беге, в прыжках с места и с разбега, в бросании набивного мяча из-за головы и в толкании ядра. Средства для повышения общей физической подготовленности в эти месяцы те же, но объем упражнений для развития быстроты и силы можно увеличить.

На весеннем подготовительном этапе тренировочные занятия переносятся на открытую площадку. С этого времени значительное место в занятиях отводится совершенствованию техники метания с полного разбега, для чего выполняется больше метаний легких предметов. Количество бросков утяжеленных предметов должно быть уменьшено.

На раннем этапе соревновательного периода тренировки применяются те же средства, что и в весеннем подготовительном этапе. Объем большинства упражнений уменьшается. Основными остаются упражнения, предназначенные для совершенствования техники метания, поддержания мышечной силы и тренированности в спринтерском беге. Для активного отдыха используются игры, кроссы, прогулки в лесу.

**Бег на средние и длинные дистанции.** Спортсмены старших спортивных разрядов в своей тренировке в основном решают те же задачи, но на более высоком уровне. Планы тренировки составляются с тщательным учетом индивидуальных особенностей бегунов; рост их спортивных результатов планируется не только по годам, но и по отдельным периодам. В неделю обычно проводится 5-7 тренировочных занятий, а если считать утренние специализированные занятия, то общее количество тренировочных занятий увеличится до 10-14.

Бегуны на средние и длинные дистанции старших разрядов выполняют значительно больший объем тренировочной работы. Это достигается увеличением объема каждого занятия и количества этих занятий. Отдельные спортсмены успешно тренируются 2 и 3 раза в день.

Динамика общего объема беговой нагрузки имеет незначительные колебания между подготовительным и соревновательным периодами, что связано с выступлениями в соревнованиях. Однако недельный объем нагрузки в соревновательном периоде, когда нет состязаний, должен находиться на уровне подготовительного периода.

В тренировочной работе применяются те же средства и методы, что и для бегунов младших разрядов. Увеличивается объем бега, проводимого с более высокой скоростью, сокращаются интервалы отдыха между пробежками, увеличивается длина пробегаемых отрезков.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировки, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению бегуна. Тренировочная нагрузка у бегуна должна повышаться постепенно. Отдельные тренировочные занятия с большой нагрузкой полезно чередовать с занятиями с малой или средней нагрузкой. После 2-3 недель напряженной тренировки желательно неделю заниматься с меньшей нагрузкой.

В тренировке бегунов старших разрядов важное значение имеют занятия на мягком, эластичном грунте, применение спортивного массажа, использование различных гигиенических мероприятий.

Проводятся, как индивидуальные, так и групповые тренировочные занятия.

Особое значение имеют участие бегунов в соревнованиях.

Число стартов для бегунов на средние дистанции:

- а) на 800-1500 м – до 8-10 стартов;
- б) на более короткие дистанции – до 10;
- в) на более длинные – до 7.

Для бегунов на длинные дистанции:

- а) на 5000-10000 м – до 7 стартов;
- б) на более короткие дистанции – до 6 стартов;
- в) на более длинные – 1-2.

#### **Этап высшего спортивного мастерства**

Этап высшего спортивного мастерства предполагает достижение максимальных результатов в номерах программы, выбранных для углубленной специализации. Он начинается с 16-20 лет и длится 8-10 лет. Основная задача этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. В связи с этим увеличивается доля специальных упражнений в общем объеме тренировочной нагрузки, а также соревновательная практика. Максимумы достигают суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы, резко возрастает объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

Число занятий в неделю может достигать 7 и более. Затраты времени на тренировочную деятельность в год доходят до 1300 часов, в зависимости от специализации. Количество соревнований в годичном цикле у легкоатлетов разной квалификации колеблется до 10 в многоборье до 10-12 – в прыжках и метаниях, до 10 – у бегунов на средние дистанции.

На этом этапе очень важным моментом является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов совпадает с периодом самых интенсивных и сложных в координационном отношении тренировочных нагрузок. При таком совпадении спортсмену удастся добиться максимально возможных результатов в оптимальное время.

Продолжительность и особенности подготовки к внешним достижениям во многом зависят от специфики формирования спортивного мастерства в том или ином виде легкой атлетики у мужчин и женщин. Так, мужчинам, специализирующимся в беге на короткие дистанции, потребуется не менее 3-4 лет напряженной тренировки, чтобы пройти путь от мастера спорта до первых побед на международной арене, а женщинам – 2-3 года. Прыгуны добиваются успехов на мировой арене в возрасте 22-24 года, метатели в возрасте – 27-30 лет. Особенно долгие пути к высшему спортивному мастерству у многоборцев и марафонцев.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года</b>	<b>600/780</b>		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	60/120	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся Олимпийских игр.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	60/60	Январь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60/60	Февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания, трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60/120	Март	Понятийность. 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.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	60/60	Апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	60/60	Май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	50/60	Август	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	120/120	Сентябрь-октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Режим дня и питание обучающихся	120/120	Ноябрь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль сбалансированного питания.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>1020/1320</b>		
	Правила безопасности привывездах на соревнования, учебнотренировочные мероприятия	85/110	Январь	Ознакомление с инструкциями и правилами безопасности при выездах на соревнования, учебнотренировочные мероприятия
	Основы организации учебно-тренировочного процесса	85/110	Февраль	Правила организации учебнотренировочного процесса, нормы безопасного поведения на учебнотренировочных занятиях
	Роль и место восстановительных мероприятий для организма	85/110	Март	Раскрытие понятия восстановительных мероприятий. Благоприятное влияние на организм спортсмена

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	85/110	Апрель	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	85/110	Май	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	85/110	Июнь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	85/110	Июль	Расписание учебнотренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	85/110	Август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологические механизмы
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	85/110	Сентябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	85/110	Октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	85/110	Ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	85/110	Декабрь	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:	<b>2040</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	<b>340</b>	<b>Январь-февраль</b>	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 / недотренированность	<b>340</b>	<b>Март-апрель</b>	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	<b>340</b>	<b>Май-июнь</b>	
	Психологическая подготовка	<b>340</b>	<b>Июль, сентябрь</b>	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

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

5.1. 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 Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "легкая атлетика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика" учитываются ДЮСШ при формировании настоящей Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

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

ДЮСШ должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1 Требования к кадровому составу ДЮСШ: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.

Учреждением осуществляется материально-техническое обеспечение спортсменов проходящих спортивную подготовку в том числе:

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

-обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического контроля в соответствии с действующим законодательством в сфере физической культуры и спорта.

### **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.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10

32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

### 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 обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1	
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1	
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1	
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1	
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1	
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1	
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1	
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1	
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеза»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1	
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1	
13.	Шиповки для прыжков в	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1	

	высоту										
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый 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.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

6.3 К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебнотренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этом же этапе спортивной подготовки, но не более одного года.

#### Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. Пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред.

Н. Н. Маликова. -М.: Академия, 2006. - С 147.

2. Беспутчик В. Г., Рейлин В. Р. Аэробика на все вкусы // Спорт в школе. - 21. - №8 - С. 6 - 8.

3. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. - С. 315.

4. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. - М.: Дрофа, 2000. - С. 54 - 56.

5. Гимнастика: Учеб. Для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Академия, 2002. - С. 326 - 327.

6. Киевская О. Г. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей 7-8 лет, проживающих в условиях Кольского заполярья: Дисс. Канд .пед. наук - СПб, 2001 - С. 164.

7. Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учебное пособие /Т. А. Кудра. - Владивосток: МГУ им. Адмирала Г. И. Невельского, 2001. - 120 с.

8. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. Учеб. Заведений. - М.: Академия, 1999 - С. 34.19. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2006. - С. 74

9. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002 - С. 79; 81 - 83.

10. Мустев В. Л. Физическая культура. 1 класс: Методическое пособие/ В. Л. Мустаев; Под научной редакцией Н. А. Заруба. - Кемерово: КРИПКИПРО, 2004. - С.9.

11. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. -М.: Астрель, 2002. - С. 536.

12. Пензулаева Л. И. Малочисленная школа: Физическое воспитание: Кн. Для учителя. - М.: ВЛАДОС, 2000. - С. 76 - 77.

13. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. - М.: Педагогический поиск, 2000. - С. 3 - 5.

14. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2000. - С. 161.
15. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 8. - С. 68.
16. Ратникова Ю. В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? // Спорт в школе- 2001. - №8 - С. 8-9.
17. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. Пособие для вузов/ Г. С. Туманян. - М.: Академия, 2006. - С. 147.
18. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 352 с.
19. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Академия, 2002. - С. 121 - 122; 174 - 179; 187.
20. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической гимнастике для детей. СПб.
21. Свистун Г.М. «Программа подготовки детей в спортивно-оздоровительных группах и группах физической подготовки в спортивных центрах». КГУФКСиТ, 2011.
22. Фирилёва Ж.Е., Сайкин Е.Г., «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений», СПб, 2000.

**Интернет источники:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.mmsport.gov.ru/>.
2. Официальный сайт Министерства спорта Самарской области // <https://minsport.samregion.ru/>
3. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации // <https://minobrnauki.gov.ru>