

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БУГУРУСЛАНСКОГО РАЙОНА»**

Принято на заседании  
педагогического Совета

Протокол № \_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО «СШ  
Бугурусланского района»  
\_\_\_\_\_ Н.Е. Коркина

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

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

с. Михайловка, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	2
1	Общие положения, включающие:	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	4
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	7
2.5.	Календарный план воспитательной работы.	10
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	14
2.7.	Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий	16
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики.	19
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3.	Система контроля, содержащая:	25
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	25
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	26
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	27
4.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.	34
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "Легкая атлетика"	77
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия	77
7	Перечень информационного обеспечения	83

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Легкая атлетика – вид спорта**, объединяющий естественные для человека физические упражнения: бег, прыжки и метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой человек учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила, выносливость, точность и красота движений.

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

Можно считать, что занятия легкой атлетикой являются одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек, правонарушений, а также укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности человека, формированию потребности личности в физическом и нравственном совершенствовании, ведению здорового образа жизни, развитию волевых качеств личности.

**Легкая атлетика – часть государственной системы физического воспитания.** Легкоатлетические упражнения входят в программы по физической культуре обучающихся, в планы тренировочной работы со спортсменами всех видов спорта. Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

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

### 1. Общие положения

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

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Главная задача учебно-тренировочного процесса - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворяющие их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**2.1.** Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» представлены в таблице 1.

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»**

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (лет)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная /максимальная/ наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

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

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (Таблица 2)

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

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

Основные формы обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия (на этапах углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства);
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- спортивные соревнования (таблица 4).

#### Учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 3

№ 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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, 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 РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке.	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток 2 раза в год.	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год.		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

## Требования к объему соревновательной деятельности по виду спорта «Легкая атлетика»

Таблица 4

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

Иные формы обучения:

- самостоятельная подготовка обучающихся;
- работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные и оздоровительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;
- прохождение обучающимися углубленного медицинского обследования;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ Бугурусланского района» проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки в учебно-тренировочном процессе составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной школы Бугурусланского района.

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.

Годовой учебно-тренировочный план по спортивным дисциплинам вида спорта «Легкая атлетика» представлен в таблице № 5.

**Годовой учебно-тренировочный план  
по спортивным дисциплинам вида спорта «Легкая атлетика»**

Таблица 5

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивног о мастерства
		года	ыше а	До трехлет	Свыш е трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	9	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Максимальная наполняемость групп (человек)					
		20	20	16	16	4	2
		<b><i>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</i></b>					
1.	Общая физическая подготовка	175	224	150	125	160	200
2.	Специальная физическая подготовка			108	169	252	350
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	18	38	65	100
4.	Техническая подготовка	35	49	113	162	252	336
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	20	24	43	62	102	137
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	18	37	56	50
7.	Медицинские медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	9	18	31	49	75
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>
		<b><i>Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</i></b>					



1.	Общая физическая подготовка	175	224	234	256	188	212
2.	Специальная физическая подготовка			56	94	280	424
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	20	38	66	100
4.	Техническая подготовка	35	49	84	124	206	212
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	20	24	42	62	102	138
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	14	25	47	75
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	9	18	25	47	87
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>
<i><b>Для спортивной дисциплин прыжки, метания</b></i>							
1.	Общая физическая подготовка	175	224	150	131	160	200
2.	Специальная физическая подготовка			108	169	252	350
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	20	38	66	100
4.	Техническая подготовка	35	49	112	162	252	335
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	20	24	42	62	102	138

6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	18	32	56	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	9	19	30	48	75
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>
<i><b>Для спортивной дисциплины многоборье</b></i>							
1.	Общая физическая подготовка	175	224	145	138	169	187
2.	Специальная физическая подготовка			112	156	243	324
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	38	56	87
4.	Техническая подготовка	35	49	112	162	262	325
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	20	24	42	62	103	200
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	19	37	56	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	9	19	31	47	75
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

План воспитательной работы составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий.

Реализация плана осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность

спортсмена.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер - преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно - тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время обучающихся.

**Цель воспитательной работы:** воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта – формирование личностных качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата.

2. Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

**Задачи воспитательной работы:**

1. Формирование нравственного сознания.

2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера.

3. Формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.); нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

**Принципы воспитательной работы:**

1. Принцип комплексного подхода (необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач).

2. Связь воспитания с реальной жизнью и трудом.

3. Воспитание в коллективе.

4. Единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребенком.

5. Сочетание требовательности с уважением к личности обучающегося.

6. Учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

7. Систематичность и непрерывность воспитательного процесса – важные условия воспитательного процесса.

**Формы воспитательной работы (индивидуальные и групповые):**

1. Воспитание непосредственно в учебно-тренировочном процессе.

2. Воспитание при совместном проведении досуга, торжественных собраний, экскурсий, бесед, спортивных соревнований и мероприятий.

**Основные направления воспитательной работы:**

1. Проориентационная деятельность;

2. Патриотическое воспитание обучающихся;

3. Спортивно-массовое направление;

4. Здоровьесберегающее направление;

5. Развитие творческого мышления.

## План воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Наименование деятельности/мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Методическое обеспечение воспитательного процесса</b>		
1.1.	Анализ актуальных проблем воспитательного процесса и корректировка плана воспитательной работы;	Ежегодно
1.2.	Проведение воспитательных мероприятий согласно плану;	Ежегодно
1.3.	Проведение родительских собраний (общешкольных, по группам);	Ежегодно
1.4.	Консультации родителей по вопросам воспитания и спортивной подготовки обучающихся;	Ежегодно
1.5.	Проведение профилактических бесед и инструктажей по соблюдению техники безопасности при занятиях спортом;	Два раза в год
1.6.	Мониторинг состояния воспитательной и спортивной работы со спортсменами. Анкетирование обучающихся и родителей по теме: «Удовлетворенность качеством образовательного процесса»	Ежегодно
<b>2. Профориентационная деятельность</b>		
2.1.	<p>Судейская практика</p> <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	В течение года
2.2.	<p>Инструкторская практика</p> <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование предрасположенности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года

<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b> <i>-воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей;</i> <i>-воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;</i> <i>-воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России;</i> <i>-историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности</i>		
3.1.	Проведение мероприятий, приуроченных ко Дню народного единства, в учебно-тренировочных группах: «Значение государственной символики РФ» «Правила использования государственной символики на соревнованиях»;	В течение года
3.2.	Участие обучающихся в физкультурно-массовых спортивных мероприятиях, соревнованиях, конкурсах, приуроченным к знаменательным датам и государственным праздникам, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года
3.3.	Военно-спортивные мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества;	В течение года
3.4.	Встречи с ветеранами спорта Бугурусланского района;	В течение года
3.5.	Беседы с обучающимися о культуре поведения во время соревнований	В течение года
<b>4. Спортивные соревнования, физкультурные мероприятия:</b> <i>-приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества и спорта;</i> <i>-воспитание патриотических, нравственных, волевых качеств обучающихся;</i> <i>-развитие мотивации и интереса у спортсменов к занятиям спортом, расширение их знания в области физкультуры и спорта;</i> <i>-воспитание спортивного трудолюбия – способности преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировок и спортивных соревнований.</i>		
4.1.	Участие обучающихся в спортивных соревнованиях, физкультурных мероприятиях, согласно календарю спортивных мероприятий	В течение года
4.2.	Участие обучающихся спортивных праздниках, конкурсах, торжественных собраниях	В течение года
4.3.	Участие в учебно-тренировочных сборах	В течение года
<b>5. Мероприятия по здоровьесберегающему направлению:</b> <i>-сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них культуры здорового образа жизни;</i> <i>-развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья обучающихся;</i> <i>-профилактика асоциального поведения обучающихся</i>		

5.1.	Беседы врача по спортивной медицине спортивной школы: «Антидопинг», «Самоконтроль спортсмена», «Профилактика спортивного травматизма», «Значение профилактических прививок, как метод профилактики заболеваний», «Профилактика простудных заболеваний», «Гигиена подростков», «Правильное питание спортсмена», «О вреде табакокурения, алкоголя и наркомании», «Тренироваться и быть здоровыми»	В течение года
5.2.	Прохождение углубленного медицинского обследования, получение медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки	В течение года
5.3.	Организация летнего отдыха спортсменов в спортивно-оздоровительных лагерях	В течение года
5.4.	Проведение дней здоровья с обучающимися	В течение года
<b>6. Развитие творческого мышления</b>		
6.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей образовательных организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации врача.

Мероприятия антидопинговой программы преследуют следующие цели:

- обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте,

Предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье обучающихся, ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся,

имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте представлен в таблице 7.

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекция с использованием иллюстративных материалов и презентации	сентябрь – ноябрь один раз в год	Лекции проводятся в минигруппах с выполнением практических проверочных заданий о прослушанной теме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекция с использованием иллюстративных материалов и презентации Онлайн-курс Антидопинг на сайте RUSADA	сентябрь – ноябрь  один раз в год	Лекции проводятся в минигруппах с выполнением практических проверочных заданий о прослушанной теме
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Лекция с использованием иллюстративных	сентябрь – ноябрь	Лекции проводятся в минигруппах с выполнением
	материалов и презентации  Онлайн-курс Антидопинг на сайте RUSADA	один раз в год	практических проверочных заданий о прослушанной теме

Программный материал направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся МБУ ДО «СШ Бугурусланского района». Специфический запрос этой аудитории обусловлен тем, что обучающиеся могут сами оказаться перед выбором о мере допустимости применения запрещенных веществ и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой, что молодые атлеты прекрасно осознают.

Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении допинга соперниками, особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение. Кроме того, обучающиеся знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно – с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности.

Поэтому программы для обучающихся характеризуются следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
- углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);
- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий указан в таблице 8.

## 2.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

Таблица 8

л/п	Наименование темы	Часы		
		всего	аудиторная работа	самостоятельная работа
1.	Что такое допинг?	1	1	
2.	Исторический обзор проблемы допинга	2	1	1
3.	Мотивация нарушений антидопинговых правил	1	1	
4.	Запрещенные субстанции	1	1	
5.	Запрещенные методы	1	1	
6.	Последствия допинга для здоровья	1	1	
7.	Допинг и спортивная медицина	1	1	
8.	Психологические и имиджевые последствия допинга	1	1	
9.	Допинг и зависимое поведение	1	1	
10.	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	1	1	
11.	Организация антидопинговой работы	1	1	
12.	Процедура допинг-контроля	1	1	
13.	Наказания за нарушение антидопинговых правил	2	1	1
14.	Профилактика допинга	2	1	1
15.	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	1	1	



16.	Контроль знаний	1	1	
	Итого:	20	16	3

## Содержание тем:

### Тема 1. Что такое допинг?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейрплей».

### Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга

Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. *Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».*

### Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание

любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

### Тема 4. Запрещенные субстанции

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды;

гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции.

Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

### Тема 5. Запрещенные методы

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

### Тема 6. Последствия допинга для здоровья

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

### Тема 7. Допинг и спортивная медицина

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

### **Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга**

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

### **Тема 9. Допинг и зависимое поведение**

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. *Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).*

### **Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы**

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный

список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

### **Тема 11. Организация антидопинговой работы**

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

### **Тема 12. Процедура допинг-контроля**

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допингконтроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

### **Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил**

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. *Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».*

### **Тема 14. Профилактика допинга**

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. *Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленного на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.*

### **Тема 15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности**

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия

тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

### **Методические рекомендации к организации и проведению занятий**

Занятия проводятся в методическом кабинете, оборудованном столами и стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие тетрадей). Используются иллюстративные материалы и мультимедиа презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь.

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

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены-разрядники в качестве помощников тренера - преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этап спортивной специализации).

На этапах спортивной подготовки обучающиеся привлекаются к судейству школьных, городских, областных соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам-разрядникам «юный спортивный судья» (обучающиеся 14-16 лет), «спортивный судья третьей категории» (обучающиеся, достигшие возраста 16 лет).

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена. Примерный объем занятий по инструкторской и судейской практике указан в таблице 9.

### **Примерный объем занятий по инструкторской и судейской практике**

Таблица 9

<b>Этапы</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Минимум знаний и умений обучаемых</b>	<b>Формы проведения</b>	<b>Кол- часов</b>
<b>Тренировочный этап</b>	Первый	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.	2

Второй	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге, прыжках, метаниях. Основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.	2
Третий	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге, прыжках, метаниях. Судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.	8
Четвертый и пятый	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно продемонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.	12

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</p>	<p>Весь период</p>	<p>Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять конспекты упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.</p> <p>Судейство: знать правила соревнований, привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах СШ к систематическому судейству соревнований по бегу, прыжкам и метаниям в городских и областных соревнованиях.</p>	<p>12</p>
--	--------------------	--	-----------

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144 н «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)", который предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование для обучающихся, проходящих спортивную подготовку:
  - на тренировочном этапе – 1 раз в год,
  - на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 2 раза в год;
  - наблюдения в процессе тренировочных занятий;
  - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
  - контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам,

психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления обучающихся применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и тренировочной деятельности; бытовых экологических условий и т. п.;

- оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;

- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;

- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;

- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;

- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок – эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется комплекс специальных упражнений;

- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

**Гигиенические средства восстановления** включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать:

- гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание;
- различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж;
- различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

**Медико-биологические средства восстановления** включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом по спортивной медицине и применяться только под контролем врачебного персонала.

**Фармакологические средства имеют следующие группы:**

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

**Кислородотерапия** применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

**Тепловые процедуры** широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и, особенно, в случаях их значительного перенапряжения.

**Электропроцедуры** (синусоидальные – модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электростимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у обучающихся.

**Психологические средства восстановления** позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов:

- педагогических задач на данном этапе подготовки;
- пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов;

- направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов;
- особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов;
- условий для тренировок;
- особенностей питания;
- климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств, следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

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

**На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки)** восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

**На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки)** основными средствами восстановления является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи



использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "конькобежный спорт"; получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "легкая атлетика" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "легкая атлетика";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "легкая атлетика";
- выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения

спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО «СШ Бугурусланского района» 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.

Требования к результатам освоения Программы на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 10.

Таблица 10

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Период подготовки</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, звания)</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (срок обучения на этапах спортивной подготовки)</b>
Этап начальной подготовки	до года свыше года	Выполнение нормативов по ОФП	-	до трех лет
Тренировочный этап(этап спортивной специализации)	до трех лет	выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП	3 юношеский, 2 юношеский, 1 юношеский разряды	до пяти лет
	свыше трех лет		3 спортивный, 2 спортивный, 1 спортивный разряды	
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период		разряд КМС (подтверждение не реже одного раза в два года)	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	весь период		звание МС (подтверждение не реже одного раза в два года)	не ограничивается

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяется локальными нормативными актами МБУ ДО «СШ Бугурусланского района»

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "легкая атлетика" и его спортивных дисциплин определяются локальным актом МБУ ДО «СШ Бугурусланского района».

Для зачисления лиц, поступающих в МБУ ДО «СШ Бугурусланского района» на

этап начальной подготовки, необходимо наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям по лёгкой атлетике и выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки представлены в таблице 11.

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

Таблица 11

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) представлены в таблице 12.

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

Таблица 12

N	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				

5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства представлены в таблице 13.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
<b>2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
	Прыжок в длину с места толчком двумя		не менее	

2.3.	ногами	см	240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8

6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства представлены в таблице 14.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

Таблица 14

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
<b>2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя		не менее	



2.3.	ами, сприземлением на обе ноги	см	250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более	
			17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
			не более	

6.1.	Бег на 60 м	с	7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося МБУ ДО «СШ Бугурусланского района» осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Общее требование для лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки – прохождение углубленного медицинского обследования (далее – УМО) один раз в год (для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном), два раза в год (для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) и получение медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта легкая атлетика, состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана**

##### **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*.

№	Структура	Период	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный		Соревновательный		Переходный		Итого за год
			Втягивающий	Первый базоворазвивающий		Зимний соревновательный			Второй базоворазвивающий	Предсоревновательный	Летний соревновательный		Переходный		
п / п	годового цикла	Этап	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
		Основны е задачи подготовки	Повышения уровня Разносторонней физической Подготовленности			Повышения уровня СФП и технической подготовленности		Повышения уровня физической функциональной и технической подготовленности		Повышения уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости			Поддержание спортивной работоспособности		
1	ОФП		16.5	14.5	13	10.5	11	12	10.5	10.5	11.5	13.5	12.5	18.5	154.5
2	СФП			2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	1	30
3	Техническая подготовка		2	2	3	4	4	4	4	4	3	2	3		35
4	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка		1	1	1	1	0.5	0.5	1	1	1	1	1		10
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				0.5	1			1	1	1				4.5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19.5</b>	<b>19.5</b>	<b>19.5</b>	<b>19.5</b>	<b>19.5</b>	<b>19.5</b>	<b>19.5</b>	<b>19.5</b>	<b>19.5</b>	<b>19.5</b>	<b>19.5</b>	<b>19.5</b>	<b>234</b>

									5			5		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	---	--	--

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.

Примерные план-схемы годовичного цикла на этапе начальной подготовки до года и на этапе начальной подготовки свыше года указаны в таблицах 15,16.

Таблица 15

**Примерный план-схема  
годовичного цикла на этапе начальной подготовки до года**

№ п/ п	Структура годовичного цикла	Период	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный		Соревновательный		Переходный		Итого за год	
		Этап	Втягивающий		Первый базоворазвивающий		Зимний соревновательный			Второй базоворазвивающий	Предсоревновательный	Летний соревновательный		Переходный		
		месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Основные задачи подготовки		Повышения уровня Разносторонней физической Подготовленности			Повышения уровня СФП и технической подготовленности			Повышения уровня физической функциональной и технической подготовленности		Повышения уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости			Поддержание спортивной работоспособности			
1	ОФП	22	18	18	15	17	16	15	16	15	17	17	24	210		
2	СФП		2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	2	35		
3	Техническая подготовка	3	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4		47		
4	Тактическая подготовка			1	1					1	1			4		
5	Психологическая подготовка				1			1	1					3		

6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	11
7	Участие в соревнованиях				1					1				2
8	Тренерская и судейская практика													
	<b>ИТОГО:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

### 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 их 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%.

№ п /	№ п п ци к ла	Пе ри од	Подготовительный		Соревновательный			Подготовительный		Соревновательный		Переходный		Итого за год
			Втягивающий	Первый базово-развивающий	Зимний соревновательный			Второй базоворазвивающий	Предсоревновательный	Летний соревновательный		Переходный		
													месяц	

	Основные задачи подготовки	Повышения уровня разносторонней физической подготовленности			Повышения уровня СФП и технической подготовленности		Повышения уровня физической, функциональной и технической подготовленности		Повышения уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости			Поддержание спортивной работоспособности		
1	ОФП	30	22	20	17	17	18	18	18	12	16	28	28	2444
2	СФП	6	6	8	8	8	10	10	12	8	8			844
3	Техническая подготовка		6	6	8	8	10	10	10	12	10			80
4	Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
5	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
7	Участие в соревнованиях			4	8	4	4	4		6				30
8	Тренерская и судейская практика									2				2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>41</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>37</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>4688</b>

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.

Примерный план-схема годичного цикла на тренировочном этапе 1, 2 года обучения указан в таблице 17.

### **Примерный план-схема годичного цикла на тренировочном этапе 1, 2, 3 годов обучения**

Таблица 17

*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 *обще-подготовительном этапе* должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой 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 *обще-подготовительном 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 *обще-подготовительном 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 *обще-подготовительного 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) является 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 тренировок:

- 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 микроэтапами.

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 - преподавателем - 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 – обще-подготовительный (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.

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

Таблица 18

**Примерный план-схема годичного цикла на тренировочном этапе 4,5 годов обучения (спринт)**

№ п/п	Структура годичного цикла	Период		Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный			Соревновательный		Переходный		Итого за год
		Этап	Вягивающий			Зимний			Второй			Летний		Переходный			
			Вягивающий	Первый базово-развивающий		Соревновательный			Базово-развивающий			Предсоревновательный		Летний		Переходный	
месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август					
	Основные задачи подготовки	Повышения уровня разносторонней физической подготовленности			Повышения уровня СФП и технической подготовленности			Повышения уровня физической, функциональной и технической подготовленности			Повышения уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости			Поддержание спортивной работоспособности			
1	ОФП	20	18	16	7	6	4	4	4	4	6	16	20	125			
2	СФП	6	10	18	18	20	18	18	20	19	10	6	6	169			
3	Техническая подготовка	4	14	18	20	20	18	18	18	16	8	4	4	162			
4	Тактическая Психологическая Теоретическая подготовка	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	2	62			
5	медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	31			
7	Участие в соревнованиях	2	2	4	6	4	4	2	4	6	4			38			
8	Тренерская и судейская практика		2	4	6	4	4	4	4	6	3			37			
<b>ИТОГО:</b>		<b>38</b>	<b>55</b>	<b>69</b>	<b>66</b>	<b>63</b>	<b>57</b>	<b>55</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>39</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>624</b>			

Таблица 19



**Примерный план-схема годовичного цикла на тренировочном этапе  
4,5 годов обучения  
(бег на средние и длинные дистанции)**

№ п/п	Структура годовичного цикла	Период	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный		Соревновательный		Переходный	Итого за год		
			Втягивающий	Первый базово-развивающий		Зимний соревновательный			Второй базово-развивающий	Предсоревновательный	Летний соревновательный			июль	август	
		месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь				
	Основные задачи подготовки		Повышения уровня разносторонней физической подготовленности			Повышения уровня СФП и технической подготовленности			Повышения уровня физической, функциональной и технической подготовленности		Повышения уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости		Поддержание спортивной работоспособности			
1	ОФП		26	26	24	20	18	18	20	20	20	20	20	2	25	
2	СФП		4	4	5	14	14	6	6	14	14	5	4	4	94	
3	Техническая подготовка		7	7	8	12	16	20	18	8	7	7	7	7	12	
4	Тактическая Психологическая Теоретическая подготовка		4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	2	62	
5	медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия		2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	25	
7	Участие в соревнованиях		2	2	4	6	4	4	2	4	6	4			38	
8	Тренерская и судейская практика			2	2	6	2	2	2	1	6	2			25	
<b>ИТОГО:</b>			<b>45</b>	<b>49</b>	<b>51</b>	<b>66</b>	<b>62</b>	<b>58</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>61</b>	<b>46</b>	<b>35</b>	<b>3</b>	<b>62</b>	
													<b>9</b>	<b>4</b>		

Таблица 20

**Примерный план-схема годовичного цикла на тренировочном этапе  
4,5 годов обучения (прыжки)**

№ п / п	Структура годового цикла	Пе рио д	Подгото вительный			Соревно вательный			Подгото вительн ый		Соревн ова тельны й		Пере ходный		Итого за год
			Этап	Втягиваю	Первый базово- развиваю щий	Зимний соревнова тельный			Второй базовораз вивающий	Предсоре внова -	Летний соревнова тельный	Переходн ый			
		месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
	Основные задачи подготовки		Повышени я уровня разносторо нней физической  подготовле нности			Повышен ия уровня СФП и техничес кой подготов ленности			Повышен ия уровня физическ ой, функцио нальной и техничес кой подготов ленности		Повышения уровня техничес кого мастерства и специальной выносливос ти		Поддержа ние спортивной работоспо собности		
1	ОФП	1 6	16	8		8	8	8	8	8	8	10	17	16	131
2	СФП	1 0	14	16		16	16	16	16	16	16	13	10	10	169
3	Техническая подготовк а	4	14	18		20	20	18	18	18	16	8	4	4	162
4	Тактическая Психолог ическая Теоретиче ская подготовка	4	6	6		6	6	6	6	6	6	6	2	2	62

5	медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	30
7	Участие в соревнованиях	2		4	6	6	4	2	4	6	4			38
8	Тренерская и судейская практика		2	4	4	4	4	4	4	4	2			32
<b>ИТОГО:</b>		<b>39</b>	<b>55</b>	<b>59</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>59</b>	<b>57</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>44</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>624</b>

### 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 спортсменов 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 соревнованиях (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 глазомержных 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;

№ п/п	Структура годового цикла	Период	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный			Соревновательный			Переходный		Итого за год
			Этап	Взятывающий	Первый базово-развивающий	Зимний соревновательный			Второй базово-развивающий	Предсоревновательный	Летний соревновательный			Переходный			
		месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август			
	Основные задачи подготовки		Повышения уровня разносторонней физической подготовленности			Повышения уровня СФП и технической подготовленности			Повышения уровня физической, функциональной и технической подготовленности			Повышения уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости			Поддержание спортивной работоспособности		
1	ОФП		18	18	11	10	10	10	10	10	11	16	18	18	160		
2	СФП		12	12	30	26	26	26	26	30	26	14	12	12	252		
3	Техническая подготовка		12	12	30	26	26	26	26	30	26	14	12	12	252		
4	Тактическая Психологическая Теоретическая подготовка		10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	3	3	102		
5	медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия		4	4	4	6	6	6	5	4	6	4			49		
7	Участие в соревнованиях		4		4	12	4	4	4	4	12	11	6		65		
8	Тренерская и судейская практика		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	56		

<b>ИТОГО:</b>	<b>65</b>	<b>61</b>	<b>94</b>	<b>95</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>93</b>	<b>94</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>936</b>
---------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

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.

Примерный план-схема годового цикла на этапе ССМ указан в таблице 21 (спринт), таблице 22 (бег на средние и длинные дистанции), втаблице 23 (прыжки).

Таблица 21

### Примерный план-схема годового цикла на этапе ССМ (спринт)

Примерный план-схема годового цикла на этапе ССМ указан втаблице 22 (бег на средние и длинные дистанции).

Таблица 22

№ п/п	Структура годового цикла	Период	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный		Соревновательный		Переходный		Итого за год
			Этап	Втягивающий	Первый базово-развивающий	Зимний соревновательный			Второй базово-развивающий	Предсоревновательный	Летний соревновательный		Переходный		
		месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
	Основные задачи подготовки		Повышения уровня разносторонней физической подготовленности			Повышения уровня СФП и технической подготовленности			Повышения уровня физической, функциональной и технической подготовленности		Повышения уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости		Поддержание спортивной работоспособности		
1	ОФП		20	20	18	10	10	18	18	16	9	9	20	20	188
2	СФП		20	20	20	30	30	30	30	30	20	20	15	15	280
3	Техническая подготовка		8	8	8	22	22	20	20	24	24	20	15	15	206
4	Тактическая Психологическая Теоретическая подготовка		8	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	102

5	медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	47
7	Участие в соревнованиях	6	2	2	12	4	4	4	6	12	8	6		66
8	Тренерская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	47
<b>ИТОГО:</b>		<b>70</b>	<b>68</b>	<b>66</b>	<b>92</b>	<b>82</b>	<b>88</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>81</b>	<b>73</b>	<b>70</b>	<b>64</b>	<b>936</b>

Примерный план-схема годичного цикла на этапе ССМ указан в таблице 23 (прыжки).

Таблица 23

№ п/п	Структура годичного цикла	Период	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный	Соревновательный			Переходный		Итого за год		
			Этап	Взглянувший	Первый базово-развивающий	Зимний соревновательный				Второй базово-развивающий	Предсоревновательный	Летний соревновательный		Переходный			
		месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август			
	Основные задачи подготовки		Повышения уровня разносторонней физической подготовленности			Повышения уровня СФП и технической подготовленности			Повышения уровня физической, функциональной и технической подготовленности			Повышения уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости			Поддержание спортивной работоспособности		
1	ОФП		18	18	11	10	10	10	10	10	11	16	18	18	160		
2	СФП		12	12	30	26	26	26	26	30	26	14	12	12	252		
3	Техническая подготовка		12	12	30	26	26	26	26	30	26	14	12	12	252		
4	Тактическая Психологическая Теоретическая подготовка		10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	3	3	102		

5	медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	4	4	6	6	6	4	4	6	4			48
7	Участие в соревнованиях	4		4	12	4	4	4	4	12	12	6		66
8	Тренерская и судейская практика	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	56
<b>ИТОГО:</b>		<b>65</b>	<b>61</b>	<b>94</b>	<b>95</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>85</b>	<b>93</b>	<b>94</b>	<b>73</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>936</b>

### 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. Максимум 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 13:00 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 долг путь к высшему спортивному мастерству у многоборцев и марафонцев.

Примерный план-схема годичного цикла на этапе ВСМ указан в таблице 24 (спринт), таблице 25 (бег на средние и длинные дистанции), таблице 26 (прыжки).

Таблица 24

### Примерный план-схема годичного цикла на этапе ВСМ (спринт)

		Период	Подготовительный	Соревновательный	Подготовительный	Соревновательный	Переходный	
--	--	--------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------	--

№ п/п	Структура годового цикла	Этап			сезон			базово-развивающий	Предсоревновательный	Летний соревновательный		Переходный		
		Вягивающий	Первый базово-развивающий		декабрь	январь	февраль			март	апрель	май	июнь	
	Основные задачи подготовки	Повышения уровня разносторонней физической подготовленности			Повышения уровня СФП и технической подготовленности		Повышения уровня физической, функциональной и технической подготовленности		Повышения уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости			Поддержание спортивной работоспособности		
1	ОФП	40	30	20	20	10	10	10	10	10	10	10	20	200
2	СФП	20	2	30	30	30	30	40	40	40	30	20	20	350
3	Техническая подготовка	14	14	30	30	36	36	40	40	40	30	14	12	336
4	Тактическая Психологическая Теоретическая подготовка	10	11	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	137
5	медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	6	7	6	8	6	6	6	75
7	Участие в соревнованиях	6			12	6	12	6	10	12	18	18		100
8	Тренерская и судейская практика	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
<b>ИТОГО:</b>		<b>102</b>	<b>85</b>	<b>102</b>	<b>114</b>	<b>104</b>	<b>110</b>	<b>119</b>	<b>122</b>	<b>126</b>	<b>110</b>	<b>82</b>	<b>72</b>	<b>1248</b>

Примерный план-схема годового цикла на этапе ВСМ указан в таблице 25 (бег на средние и длинные дистанции).

Таблица 25



**Примерный план-схема годового цикла на этапе ВСМ (бег  
насредние и длинные дистанции)**

№ п/ п	Структура годового цикла	Период	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный		Соревновательный		Переходный		Итого за год
		Этап	Вягивающий	Первый базово-развивающий	Зимний соревновательный			Базово-развивающий	Предсоревновательный	Летний соревновательный		Переходный			
														месяц	
	Основные задачи подготовки		Повышения уровня разносторонней физической подготовленности			Повышения уровня СФП и технической подготовленности			Повышения уровня физической, функциональной, технической подготовленности		Повышения уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости		Поддержание спортивной работоспособности		
1	ОФП	30	30	20	10	10	16	16	10	10	10	20	30	212	
2	СФП	26	26	26	40	40	40	40	40	40	40	40	26	424	
3	Техническая подготовка	10	10	16	20	20	24	24	20	24	24	10	10	212	
4	Тактическая Психологическая Теоретическая подготовка	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	138	
5	медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	6	7	6	8	6	6	6	75	
7	Участие в соревнованиях	6			12	6	12	6	10	12	18	18		100	
8	Тренерская и судейская практика	8	7	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	87	
<b>ИТОГО:</b>			<b>96</b>	<b>91</b>	<b>88</b>	<b>108</b>	<b>101</b>	<b>117</b>	<b>112</b>	<b>105</b>	<b>113</b>	<b>117</b>	<b>111</b>	<b>89</b>	<b>1248</b>

**Примерный план-схема годового цикла на этапе ВСМ  
указан в таблице 26 (прыжки)**

Таблица 26

№ п/п	Структура годового цикла	Период			Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный			Соревновательный		Переходный		Итого за год
		Этап	Втягивающий		Первый базово-развивающий		Соревновательный Зимний			Базово-развивающий Второй		Предсоревновательный		Летний соревновательный		Переходный		
			месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август			
	Основные задачи подготовки	Повышения уровня разносторонней физической подготовленности			Повышения уровня СФП и технической подготовленности			Повышения уровня физической, функциональной и технической подготовленности			Повышения уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости			Поддержание спортивной работоспособности				
1	ОФП	40	30	20	20	10	10	10	10	10	10	10	10	20	200			
2	СФП	20	20	30	30	30	30	40	40	40	30	20	20	350				
3	Техническая подготовка	14	14	30	30	35	36	40	40	40	30	14	12	335				
4	Тактическая Психологическая Теоретическая подготовка	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	138				
5	медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	6	7	6	8	6	6	6	75				
7	Участие в соревнованиях	6			12	6	12	6	10	12	18	18		100				
8	Тренерская и судейская практика	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50				
<b>ИТОГО:</b>		<b>102</b>	<b>86</b>	<b>102</b>	<b>114</b>	<b>103</b>	<b>110</b>	<b>119</b>	<b>122</b>	<b>126</b>	<b>110</b>	<b>82</b>	<b>72</b>	<b>1248</b>				

Таблица 27

## Учебно-тематический план теоретической подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание

Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры и спорта.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. 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.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		

вной	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании
специализации)				личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические

			механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.)
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.
			Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подгот

				овка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия ана

			<p>лиза, самоанализа</p> <p>уче бно-тренировочной деятельности.</p>	
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологиче ская</p>
				<p>подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p>
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной интегральный про дукт соревновательной деятельности. Систем а спортивных соревнований. Система спорта вной тренировки. Осно вные направления спортивной тренировки.</p>



<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 200</p>	<p>февраль - май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические</p>	
		<p>витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>	

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной деятельности.

	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 120</p>	<p>декабрь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной интегральной про дуктсоребновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</p>	<p>тренировки. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся деятельности</p>

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические применения различных восстановительных средств.</p> <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	---	--	---

## **5. 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 МБУ ДО «СШ Бугурусланского района» 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 Оренбургской области 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**

6.1. МБУ ДО «СШ Бугурусланского района» должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.2. Требования к кадровому составу МБУ ДО «СШ Бугурусланского района»:

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).

6.3. 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).

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

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов).

Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях":

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 28);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 29);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.5. 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.

Таблица 28

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем**

№ 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 (2,8 x 2,8 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

Таблица 29

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлет ические	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлет ическая	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлет ические	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями "стипель-чеза"	пар	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1

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

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Список литературных источников

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: морфология / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2005. – 464 с.
4. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с., ил.
6. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л. Оганджанов. – М.: Физическая культура, 2005. – 200 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
8. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 370 с.
9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
10. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
11. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2007. – 328 с.
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / под ред. Г.В. Гребцова, А.Б. Янковского. – М.: Академия, 2013. – 288 с.

13. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов / под ред. Ю.Ф. / Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

14. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с. 15. Янсен Петер. ЧЧС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2006. – 160 с.

**Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Сайт федерации легкой атлетики : <https://rusathletics.info/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ .: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/>