УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
муниципального образования Тимашевский район**

**Тел./факс: (86130) 4 12 05
ИНН/КПП 2353014026/235301001 ОГРН 1022304844858**

СОГЛАСОВАНО
на собрании педагогического
совета протокол № 6
от 1 февраля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШ»
_____А.П. Покотило
Приказ от 1 февраля 2023 г. № 39-О

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика»

Этапы обучения
этап начальной подготовки – 3 года
учебно-тренировочный этап - 5 лет

(Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 996, с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "лёгкая атлетика", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 1182)

Составители программы: Заводова Виктор Григорьевич
старший тренер-преподаватель;
Придко Михаил Анатольевич
тренер-преподаватель;
Анисимова Елена Владиславовна,
заместитель директора
по методической работе

г. Тимашевск

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**	
1.1.	Нормативное сопровождение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Пояснительная записка	3-4
1.2.	Цели Программы и задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «легкая атлетика»	4-5
2.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**	5-6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, наполняемость учебно-тренировочных групп	6-9
2.2.	Объём Программы	9-10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	10-18
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	19-21
2.5.	Календарный план воспитательной работы	21-24
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте	24-28
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	28-29
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	29-32
3.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**	
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	33
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	33-34
3.3.	Виды (формы) контроля	34-36
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»	36-41
4.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА**	41
4.1.	Характеристика и отличительные особенности вида спорта «легкая атлетика»	41-44
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»	44-72
4.3.	Учебно-тематическое планирование по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»	73-76
5.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**	77
6.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**	
6.1.	Кадровые условия реализации Программы	77-79
6.2.	Материально-технические условия реализации Программы	79-81
6.3.	Иные условия реализации Программы	81-82
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	82-84
6.4.1	Список литературных источников	
6.4.2.	Перечень аудиовизуальных средств	
6.4.3.	Перечень ресурсов ИТС «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку и лицами, ее осуществляющими	
7.	**ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**	84

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Пояснительная записка. Нормативное сопровождение Программы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);

приказ Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 года № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», приказ Министерства спорта России от 16 ноября 2022 года № 996;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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 медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20).

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Подробно обозначены критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки. Определена продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и требования к объёму тренировочного процесса.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки в зависимости от возраста и уровня развития физических качеств обучающихся. Подробно излагаются основы тестирования уровня физической подготовленности обучающихся легкой атлетикой, в том числе ее мониторинга в процессе многолетней подготовки. Разработан программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки, определены объёмы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Система контроля и зачетные требования конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «легкая атлетика».

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в многоборье (включая характеристики видов спорта, входящих в программу легкоатлетических многоборий – бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки, метания).

1.2. Цель программы и задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «легкая атлетика»

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

Деятельность организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «легкая атлетика» заключается в создании целостной системы многолетней подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта «легкая атлетика» для спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации;

- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение участия обучающихся организации и спортивных сборных команд субъекта РФ в официальных спортивных мероприятиях;
- разработка и реализация программ спортивной подготовки;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- осуществление медицинского обеспечения обучающихся, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В Программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки легкоатлетов, начиная с этапов начальной подготовки до учебно-тренировочных, и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области легкой атлетики, изучение истории легкой атлетики, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности;
- подготовка всесторонне развитых обучающихся, высокой квалификации для пополнения сборных команд страны, края, города;
- подготовка из числа обучающихся инструкторов по спорту и судей по легкой атлетике.
- При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:
- единство углублённой специализации и направленность к высшим достижениям;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки; индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки; непрерывность и цикличность процесса подготовки; единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, наполняемость учебно-тренировочных групп

Система спортивной подготовки – это длительный, многокомпонентный процесс, представляющий собой упорядоченную совокупность специфических тренировочных и соревновательных средств, целесообразную их организацию в сочетании с внешними факторами и условиями, взаимосвязанное использование которых на этапах многолетней подготовки, дополняя и усиливая друг друга, обеспечивает наилучшую готовность спортсмена к достижениям.

Многолетний процесс спортивной подготовки в легкой атлетике представлен в виде двух стадий: базовой подготовки и максимальной реализации индивидуальных возможностей обучающихся, включающих отдельные этапы подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями обучающихся показан в таблице 1.

Таблица 1

Этапы подготовки,
связанные с возрастными и квалификационными показателями обучающихся

<table>
<tr><td rowspan="2">Стадии</td><td colspan="2">Этапы спортивной подготовки</td></tr>
<tr><td>Название этапа</td><td>Период</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Базовой подготовки</td><td>Начальной подготовки</td><td>Предварительная подготовка (до года, свыше года)</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Учебно-тренировочный (спортивной специализации)</td><td rowspan="2">Начальной спортивной специализации (до двух лет)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Максимальной реализации индивидуальных возможностей</td></tr>
<tr><td>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</td></tr>
</table>

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом по виду спорта «легкая атлетика» и составляет:

на этапе начальной подготовки – 3 года;

на учебно-тренировочном этапе – 5 лет.

Названия (аббревиатура):

этапов начальной подготовки: НП-1, НП-2, НП-3.

этапов начальной и углубленной спортивной специализации: УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5.

На этап НП зачисляются обучающиеся, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также обучающиеся, старше зачисляемого возраста на этап НП и этап УТ (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся не моложе 9 лет, желающие заниматься легкой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы.

Перевод по годам на этапе начальной подготовки осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов.

На учебно-тренировочный этап зачисляются лица не моложе 12 лет. Группы на этом этапе формируются из обучающихся, выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке, не имеющих медицинских противопоказаний для освоения Программы. Перевод и зачисление по годам подготовки на данном этапе осуществляется при условии выполнения третьего юношеского спортивного разряда и контрольно-переводных нормативов. При комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте обучающихся не должна быть более двух лет.

На этапах НП и УТ (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление обучающихся, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших необходимые для зачисления требования, установленные в Программе с

учетом сроков реализации этапов и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку согласно таблице 2.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, наполняемость учебно-тренировочных групп

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	3	9	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-16

*Под возрастом понимается указанная в целых числах разница между календарным годом, в котором осуществляется спортивная подготовка и годом рождения лица, проходящего спортивную подготовку.

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и утверждаются локальным нормативным актом.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин определяются организацией самостоятельно и утверждаются локальным нормативным актом.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости в соответствии с таблицей 3.

Таблица 3

Максимальный количественный состав объединенной группы

Этап спортивной подготовки	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки 1-3 годов обучения	20
Учебно-тренировочный этап 1-5 годов подготовки	16

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов, стажа занятий и возраста обучающихся).

Разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

В целях сохранения здоровья и жизни обучающихся, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «легкая атлетика».

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель в условиях Учреждения, 6 недель в условиях летнего оздоровительного лагеря или самостоятельной подготовки). Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами,

поставленными на каждом этапе тренировки. Объемы таких разделов, как тестирование и контроль, восстановительные и медико-биологические мероприятия определяются в соответствии с графиком их проведения.

Требования к объему учебно-тренировочного процесса представлены в таблице 4.

Таблица 4

Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Этап спортивной специализации				
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
Количество часов в неделю	4,5	6	6	10	10	10	12	12
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	3	5	5	5	6	6
Общее количество часов в год	234	312	312	520	520	520	624	624
Общее количество учебно-тренировочных занятий в год	156	156	156	260	260	260	312	312

Продолжительность одного занятия при реализации Программы написана с учетом возрастных особенностей этапа (периода) подготовки обучающихся и не превышает:

на этапе НП - 2 часов

на этапе УТ - (этапе спортивной специализации) - 3 часов.

При проведении более одного занятия в день суммарная продолжительность занятий не превышает более 8 часов.

2.3. Виды и формы обучения, применяющиеся при реализации Программы

При осуществлении спортивной подготовки, которая носит комплексный характер, выделяют следующие формы обучения:

групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия

учебно-тренировочные мероприятия

участие в спортивных соревнованиях

работа по индивидуальным планам

медико-восстановительные мероприятия

инструкторская и судейская практика

мероприятия по тестированию и контролю

занятия по теоретической, тактической, технической подготовке

самостоятельная подготовка

1. *Групповое или индивидуальное учебно-тренировочное занятие* - основная организационная форма учебно-тренировочного процесса для всех легкоатлетов с продолжительностью, соответствующей виду легкой атлетики. Основные занятия могут дополняться ежедневной утренней тренировкой (обычно с малой нагрузкой), а также выполнением домашних заданий в другое время дня. Помимо легкоатлетических учебно-тренировочных занятий, в подготовку входят кроссы, ходьба на лыжах, игра в баскетбол и др. Ещё одна немаловажная форма проведения тренировки - спортивные соревнования.

При проведении учебно-тренировочных занятий по лёгкой атлетике необходимо руководствоваться определенными рекомендациями.

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон:

зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»);

зону врабатываемости (промежуток времени, в течение которого происходит «включения» спортсмена в учебно-тренировочный процесс);

зону относительно устойчивого состояния работоспособности;

зону снижения работоспособности.

С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей освоения техники движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную (разминка), основную, заключительную.

Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности легкоатлетов – скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и др.) и комплексной направленности (предполагают использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

2. *Учебно-тренировочные мероприятия.* Проводятся с целью подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

Виды мероприятий и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике согласно таблице 5.

Таблица 5

Требования к организации учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к всероссийским соревнованиям	-	7-14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		7-14
2. Специальные тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	7-14
2.2.	Восстановительные мероприятия. Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.4.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	

3. *Участие в соревнованиях и иных мероприятиях.* Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «лёгкая атлетика», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся.

В Программе указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом муниципальных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных соревнований с учетом значений, утвержденных в (муниципальном) задании.

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

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

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

В системе соревновательной деятельности каждого спортсмена одни соревнования должны быть основными, другие отборочными, третьи – контрольными, что должно учитываться тренерами в процессе подготовки спортсменов и планировании их соревновательной деятельности. Достижение наивысших результатов в соревновательных условиях является целью подготовки спортсменов.

Спортивные соревнования в лёгкой атлетике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

К участникам спортивных соревнований предъявляются следующие требования:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «лёгкая атлетика»;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лёгкая атлетика»;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске

к участию в спортивных соревнованиях;

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

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» представлены в таблице 6.

Таблица № 6

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	2	4	4
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	2

4. *Самостоятельная работа обучающихся (или работа по индивидуальным планам).* Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу или команду, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться обучающимися всех групп:

- в праздничные дни (установленные производственным календарём для рабочих и служащих РФ);
- в дни очередного отпуска тренера;
- в летний каникулярный период.

Основные задачи индивидуальных, в том числе самостоятельных, тренировок:

- совершенствование технических навыков;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний;
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки.

5. *Медико-восстановительные мероприятия.* Такие мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

6. *Инструкторская и судейская практика* способствует получению спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Данный вид подготовки является неотъемлемым компонентом системы подготовки юных легкоатлетов. Он направлен на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организацией и руководством занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе учебно-тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

7. *Мероприятия по тестированию и контролю* включают в себя анализ результатов сдачи нормативов по общей и специальной физической, обязательной технической подготовке, а также результатов спортивных соревнований. Такая форма напрямую связана с системой спортивного отбора и спортивной ориентации, то есть направлена на целевой поиск и подбор состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

8. *Занятия по тактической, технической, теоретической подготовке*. Техническая подготовка направлена на создание рациональной системы движений спортсмена, с помощью которой спортсмен достигает запланированного результата. Весь многолетний процесс занятий спортом можно представить как освоение техники, переходящее в ее совершенствование.

Тактическая подготовка – целесообразное использование способов ведения состязаний, подчиненных определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели. Тактика подразделяется на индивидуальную, групповую и командную. В легкой атлетике основной является индивидуальная тактика. Варианты тактических планов можно разделить на два вида: активную и пассивную тактику. Активная тактика – навязывание противнику действия, выгодных для себя. Пассивная тактика – умышленное предоставление инициативы противнику с тем, чтобы в нужный момент победить финишным рывком.

Спортивная подготовка в форме *инструкторской и судейской практики* способствует получению спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Данный вид подготовки является неотъемлемым компонентом системы подготовки юных легкоатлетов. Он направлен на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организацией и руководством занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе учебно-тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет

важную роль в повышении спортивного мастерства. Занятия по теоретической подготовке проходят в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретическая подготовка связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме (таблица 7).

В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных.

Учебные занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи могут проводиться медицинским работником.

Таблица 7

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Темы по теоретической подготовке на спортивном этапе	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе НП (до года и свыше двух лет):	*19/25*		
История возникновения вида спорта и его развитие	2,5/2	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
ФК - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1,5/2	октябрь	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физкультурой	1,5/2	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	1,5/2	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спорта.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1,5/2	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях ФК и спортом.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Самоконтроль в процессе занятий фк и спортом	1,5/2	февраль	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Теоретические основы обучения базовым элементам. Правила вида спорта.	3,5/4	март-апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Положение о спортивном
Теоретические основы обу-чения базовым элементам техники и тактики	1,5/2	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1,5/3	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников
Режим дня и питание обучающихся	2,5/4	июль	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.
Всего на этапе УТ (до трех лет и свыше трех	*67/78*		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	4/5	сентябрь	ФК и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль ФК в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в

История возникновения олимпийского движения	4/5	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	4/5	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное
Физиологические основы физической культуры	4/5	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	9/5	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Правила вида спорта. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	12/15	февраль-апрель	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	4/5	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	4/5	июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	22/28	июль-август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в учебно-тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий, их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение. Так, любое учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Далее структура тренировочного занятия характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д. или последовательность задач учебно-тренировочного процесса и воспитания физических качеств во всех звеньях учебно-тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров учебно-тренировочной нагрузки (объема и интенсивности), порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов.

Процентное и часовое соотношение различных видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» в учреждении (принято на педагогическом совете) представлено в таблице 8.

Таблица 8

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
Для спортивной дисциплины: многоборье									
1.	Общая физическая подготовка (%)	65%	57%	57%	32%	32%	32%	20%	20%
	(час.)	152	178	178	166	166	166	125	125
	Самостоятельная подготовка (час.)	36	48	48	40	40	40	50	50
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10%	15%	15%	23%	23%	23%	27%	27%
	(час.)	24	47	47	120	120	120	169	169
	Самостоятельная подготовка (час.)	-	-	-	20	20	20	30	30
3	Техническая и тактическая подготовка (%)	15%	16%	16%	24%	24%	24%	26%	26%
	(час.)	35	50	50	125	125	125	162	162
4	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2%	2%	4%	4%	4%	6%	6%
	(час.)	-	6	6	21	21	21	37	37
5	Теоретическая, психологическая (%)	8%	8%	8%	9%	9%	9%	10%	10%
	(час.)	19	25	25	47	47	47	62	62
	Самостоятельная подготовка (час.)	-	-	-	20	20	20	16	16
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	4%	4%	4%	6%	6%
	(час.)	-	-	-	21	21	21	37	37
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия %	1%	1%	1%	2%	2%	2%	2,5%	2,5%
	(час.)	2	3	3	10	10	10	16	16
8	Тестирование и контроль (%)	1%	1%	1%	2%	2%	2%	2,5%	2,5%
	(час.)	2	3	3	10	10	10	16	16
9	Период основной подготовки	198	264	264	440	440	440	528	528
	Самостоятельная подготовка (%)	36	48	48	80	80	80	96	96
Общее количество час./год		234 100%	312 100%	312 100%	520 100%	520 100%	520 100%	624 100%	624 100%
Максимальная продолжительность занятия (час.)		2	2	2	3	3	3	3	3
Количество часов в неделю		4,5	6	6	10	10	10	12	12

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки определяется задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами подготовительного периода (группы начальной подготовки), а именно повышением уровня общей и специальной физической подготовленности и освоением техники базовых движений, объемы общей физической и специальной физической подготовки могут составлять до 95 % от общего объема учебно-тренировочной работы.

В период спортивной специализации (группы учебно-тренировочного этапа) возрастает объем технико-тактической подготовки. Постепенно изменяется соотношение средств общей и специальной физической подготовки, в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов возрастают объемы специальной физической подготовки.

Планирование содержания общей и специальной физической подготовки осуществляется с учетом возраста спортсменов (как паспортного, так и биологического) и сенситивных периодов развития физических качеств. Увеличиваются объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Особое внимание уделяется развитию мышечной силы, скоростных способностей, ловкости и выносливости.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа в Учреждении неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

государственно-патриотическое воспитание;

нравственное воспитание;

трудовое воспитание;

спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

Воспитательная работа в условиях Учреждения, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

гуманистический характер воспитания;

воспитание в процессе спортивной деятельности;

индивидуальный подход;

воспитание в коллективе и через коллектив;

сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

комплексный подход к воспитанию, единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить, как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-

преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это и есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение).
- предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Таблица 9

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	в течение года

		- формирование склонности к педагогической работе	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	в течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Мероприятия в рамках социальных и памятных дат Спортивно-массовые мероприятия памяти погибших воспитанников школы, тренеров, участников СВО Товарищеские встречи в рамках тематических социально-значимых программ	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	в течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков и мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведе-ние болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	в течение года

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Существует проблема использования обучающимися запрещенных в спорте веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, их карьере и репутации, негативно сказывается на имидже физкультурно-спортивной организации и тренерского состава.

Эффективной мерой профилактики применения допинга являются не санкции и наказания, а увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами-преподавателями физкультурно-спортивной организации – повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» необходимо проводить антидопинговую пропаганду. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);

ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

сформировать практические навыки соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся;

разработать информационно-образовательный материал по антидопинговой тематике;

проводить лекции, беседы, семинары с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

Деятельность тренеров-преподавателей по реализации антидопинговых программ заключается в:

систематизации знаний, позволяющих сформировать максимально объективное виденье данного явления;

сведении общих рассуждений о допинге к минимуму;

разъяснении обучающимся, имеющим достижения, границ между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальных моментов допинг-контроля, прав и обязанностей всех заинтересованных лиц;

информировании об актуальных изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка препаратов и других нюансов борьбы с допингом, учитывая особенности соревновательной дисциплины;

постоянном самосовершенствовании по вопросам допинга в спорте.

Таблица 10

Примерный тематический план
по реализации антидопинговой программы

№	Этапы подготовки	Наименование темы
1.	Этап начальной подготовки	1. Антидопинговые правила 2. Этическая сторона проблемы: допинг как обман 3. Как допинг влияет на здоровье? 4. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена 5. Допинг - это не только «химия» 6. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей? 7. Что еще помогает успехам в спорте? 8. Честный спорт как результат договоренности 9. Что такое допинг и допинг-контроль? 10. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 11. Последствия допинга для здоровья 12. Допинг и зависимое поведение 13. Профилактика допинга 14. Как повысить результаты без допинга? 15. Причины борьбы с допингом
2.	Учебно-тренировочный этап до 2 лет	1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имиджевые последствия допинга

		7. Процедура допинг-контроля 8. Организация антидопинговой работы
3.	Учебно-тренировочный этап свыше 2 лет	1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 3. Характеристика допинговых средств и методов 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил 5. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

Занятия могут проводиться в спортивном зале. Эффективными являются занятия по микрогруппам, так как они позволяют организовать групповые дискуссии. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации.

Задания для самостоятельной работы:

- анализ новостей с использованием интернета с целью изучения наиболее актуальных публикаций по проблеме допинга;
- поиск иллюстративных материалов по теме профилактики зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

В помощь тренеру-преподавателю для контроля знаний обучающихся разработана анкета по антидопинговой тематике (таблица 11).

Таблица 11

Анкета для самоконтроля спортсмена по антидопинговой тематике (выберите один или несколько правильных ответов)

№	Вопрос	Варианты ответов
1.	*Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА):*	1) проводит отбор проб 2) участвует в разработке образовательных программ 3) организует спортивные мероприятия 4) занимается научными исследованиями
2.	*Нарушение антидопинговых правил – это:*	1) наличие запрещенных субстанций или ее метаболитов в пробе, взятой у спортсмена 2) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода 3) отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления 4) обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами
3.	*Допинг-контроль проводится:*	1) на соревнованиях 2) в период между соревнованиями 3) только в отдельных видах спорта 4) по согласованию со страной, где проходят соревнования
4.	*Вещество вносится в Запрещенный список, если оно:*	1) улучшает спортивные результаты 2) представляет угрозу для здоровья спортсмена 3) противоречит духу спорта 4) соответствует любым двум вышеуказанным

		условиям 5) маскирует использование других веществ
5.	*Когда вступает в силу обновленный Запрещенный список:*	1) в первый день каждого квартала 2) 1 января и 1 июля 3) 1 октября 4) запрещённый список может обновляться и вступать в силу в любое время в течение года
6.	*Внутривенные инъекции*	1) запрещены постоянно 2) не запрещены при проведении их в стационаре 3) не запрещены, если однократно вводится не запрещенный препарат и объем не превышает 50 мл 4) запрещены, только в соревновательном периоде
7.	*За нарушение антидопинговых правил применяется дисквали-фикация:*	1) на полгода 2) на 1 год 3) на 2 года 4) на 4 года 5) пожизненная дисквалификация
8.	*Спортсмен освобождается от ответственности за применение запрещенных веществ, если:*	1) он не знал, что в препарате есть запрещенные субстанции 2) применение не было направлено на улучшение спортивных результатов 3) применял по назначению врача 4) имеется разрешение на терапевтическое использование
9.	*Копию протокола допинг–контроля спортсмену следует хранить не менее:*	1) 2 недель 2) 1 месяца 3) 6 недель 4) 6 месяцев
10.	*Минимальный объем пробы мочи для стандартного исследования на допинг:*	1) 75 мл 2) 60 мл 3) 90 мл 4) 120 мл
11.	*После уведомления о сдаче пробы спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля в течение*	1) 30 минут, 1 часа 2) 2-х часов 3) незамедлительно 4) существуют исключения, когда можно отложить свой приход на пункт допинг - контроля
12.	*На отбор мочи отводится*	1) один час 2) неограниченное время 3) 2 часа 4) не более 4 часов
13.	*Разрешения на терапевтичес-кое использование (помимо других организаций) выдает:*	1) комитет ТИ международной спортивной федерации 2) комитет ТИ национальной антидопинговой организации 3) врач команды
14.	*Как часто обновляется Запрещенный список*	1) 2 раза в год 2) 1 раз в 3 года 3) 1 раз в год 4) запрещенный список может быть пересмотрен в любой момент
15.	*За повторное нарушение антидопинговых правил срок дисквалификации по сравнению с первым нарушением*	1) увеличивается 2) не изменяется 3) сокращается

Ответы:

1. - 2), 4)	**4.** – 4), 5)	**7.** – 1), 2), 3), 4), 5)	**10.** – 3)	**13.**– 1), 2)

2. – 1), 2), 3), 4)	**5.** – 4)	**8.** – 4)	**11.** – 3), 4)	**14.** – 3)
3. – 1), 2)	**6.** – 3)	**9.** – 3)	**12.** – 2)	**15.** – 1)

Информация, предоставляемая спортсменам на мероприятиях по антидопинговой тематике, должна быть точной и постоянно обновляться с учетом соответствующего российского и международного законодательства.

- Образовательные материалы: http://rusada.ru/education/materials
- Антидопинговое законодательство: https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/nauch-pros-aya-deyat/30403/
- Документы РУСАДА: http://rusada.ru/documents
- Информация о дисквалификации: http://rusada.ru/doping-control/disqualifications/
- Система ADAMS: https://adams.wada-ama.org/adams/login.do?nopopup=true
- Проверить препарат: http://list.rusada.ru/
- Пройти образовательный антидопинговый курс (бесплатно): https://rusada.triagonal.net/
- Официальный сайт РАА «РУСАДА»: http://rusada.ru

2.7. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач учебно-тренировочного процесса является подготовка легкоатлета к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, его участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (таблица 12).

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания тренировки). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность легкоатлетов наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и помогать исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку в группе.

Одной из главных задач при подготовке обучающихся любой

квалификации (от начинающих до высших разрядов) является знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться.

Таблица 12

План инструкторско-судейской практики

Год освоения программы	Знания и умения занимающихся	Кол-во часов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1-й	Овладение терминологией в избранном виде спорта, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера-преподавателя на занятиях. Самостоятельное ведение дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях). Овладение навыками судейства.	21
2-й	Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими действиями, находить ошибки и их исправлять. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Проведения вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. Овладение терминологией и навыками судейства. Изучение основных обязанностей судей.	21
3-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники. Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства. Ведение судейской документации.	21
4-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований, привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.	37
5-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивания отдельных элементов. Участие в судействе соревнований, ведение протоколов соревнований.	37

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Для обучения в Учреждении допускаются обучающиеся, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «лёгкая атлетика»

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися

медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к спортивным соревнованиям.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: *педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.*

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалификационные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободных времен учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Большое значение имеет определение психологической совместимости обучающихся.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановление способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением!

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (таблица 13).

Восстановительные процессы подразделяются на:

текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;

стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – важная составная часть системы многолетней подготовки спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется: возрастом, спортивной квалификацией, индивидуальными особенностями, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок, арсеналом средств восстановления функционального состояния.

Таблица 13

План применения восстановительных средств на этапах многолетней спортивной подготовки

Этапы подготовки	Класс средств	Средства и методы
Начальная подготовка (весь период)	педагогические	Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса. Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для тренировки и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы.

	медико-биологические	Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей. Рациональное питание. Витаминизация.
Учебно-тренировочный этап (до 2 лет, свыше 2 лет)	педагогические	Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. Планирование нагрузки и построение учебно-тренировочного процесса. Рациональная разминка и заключительная часть учебно- тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для тренировки и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей.
	медико-биологические	Рациональное питание. Гидропроцедуры, баня, сауна. Массаж: классический (восстановительный, общий), Физические средства: электростимуляция, УВЧ-терапия, электрофорез, ингаляция и другие. Фармакологические: БАД, витамины, минералы, анти-оксиданты и другие.
	психологичес-кие	Психотерапия. Вербальные методы: самонастройка и другие. Аппаратные: акупунктура, электростимуляция и др. Комплексные: психогигиена, психологическая разгрузка, комфортные условия быта.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального 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 - сначала применяются средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, в том числе к участию в соревнованиях

Результатом реализации Программы является:

на э*тапе начальной подготовки:*

- формирование интереса к занятиям спортом, освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «легкая атлетика»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе); общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания, овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Показателями выполнения требований к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки, являются:

выполнение контрольно-переводных и спортивных нормативов по годам и этапам подготовки;

овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований (начиная с учебно-тренировочного этапа);

выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов (спортивных званий) в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов

и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

В случае, если на одном из этапов результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на обучение по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (при её реализации в учреждении).

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки к соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

В спортивной практике принято выделять следующие виды контроля:

этапный контроль – для оценки кумулятивного тренировочного эффекта (т.е. прироста показателей в ходе длительных тренировок);

текущий контроль – для оценки тренировочного эффекта нескольких тренировочных занятий;

оперативный контроль - для оценки срочного эффекта одного учебно-тренировочного занятия или его части;

контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления: контроль за результатами соревнований и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. И часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы обучающихся.

Оценку эффективности соревновательной деятельности можно получить с помощью измерительной техники, которая позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности.

контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых обучающимися.

контроль за состоянием подготовленности обучающегося предусматривает:

1) оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты,

выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

2) оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий при выполнении соревновательных и учебно-тренировочных упражнений.

3) оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий обучающихся (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

4) оценка теоретической подготовленности. Контроль за теоретической подготовленностью заключается в оценке знаний по следующим вопросам:

общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;

знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;

знание теории и практики легкоатлетического спорта;

знание вопросов психологической подготовки;

знание вопросов гигиенического режима, врачебного контроля и самоконтроля;

знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде легкой атлетики;

знание правил соревнований по легкой атлетике.

5) к оценке психологического состояния и поведения на соревнованиях следует подходить особенно внимательно, поскольку они весьма вариативны и во многом определяются индивидуальными особенностями человека.

Контроль за факторами внешней среды. В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты. К таким факторам относятся:

климат конкретной географической местности;

состояние спортивного сооружения или соревновательных трасс (их покрытие, освещенность, размеры, микроклимат, условия скольжения на льду или снегу);

качество спортивного инвентаря и оборудования;

социально-психологическая обстановка, продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов;

объективность судейства.

Одной из основных задач контроля является рациональный подбор комплекса тестов.

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода занимающихся на следующий год этапа спортивной подготовки

существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период спортивной подготовки.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины.

Для групп этапа начальной подготовки нормативы носят, главным образом, контролирующий характер, тогда как для групп учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основными критериями оценки обучающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки для обучающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, выполнение разрядных нормативов. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по СФП.

3.4. Комплексы контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Контроль общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся осуществляется на основе комплекса упражнений (тестов), направленных на выявление скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости.

Для определения исходного уровня подготовленности и контроля ее динамики используются следующие комплексы упражнений:

этап начальной подготовки

1. Челночный бег 3х10. Бег выполняется из положения высокого старта, по команде «Марш!» испытуемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Руки на ширине плеч, требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. в случае «проваливания» живота счет прекращается. Девочкам, не достигшим 9-летнего возраста, предоставляется возможность выполнения

упражнения стоя на коленях.

3. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. От стартовой линии расчерчивается разметка. Результат прыжка определяется по положению пяток. Выполняется две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

4. Прыжки через скакалку в течение 30 сек. Выполняется из исходного положения – ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола. Туловище и голова, расположены прямо. Руки разведены предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), а локти находятся около туловища или касаются его. Вращение скакалки осуществляют кистями.

5. Метание мяча весом 150 г. Выполняется на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 м. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега; мяч не попал в сектор; попытка выполнена без команды спортивного судьи; просрочено время, отведенное на попытку.

6. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с.

7. Бег 2 км. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

для спортивной дисциплины: многоборье

1. Бег 60 м. с высокого старта. Спортсмен по команде преодолевает дистанцию 60 м. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем.

2. Тройной прыжок в длину с места. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см. Отталкиваясь двумя ногами, приземляться на маховую, затем на толчковую; после отталкивания толчковой нужно приземлиться на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

3. Бросок набивного мяча весом 3 кг. Выполняется двумя руками из положения стоя ноги врозь, слегка согнув ноги и немного наклонившись

вперед, при броске последовательно разгибаются ноги, выпрямляется туловище и выполняется движение руками вперед. Выполняются три попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии.

4. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. От стартовой линии расчерчивается разметка. Результат прыжка определяется по положению пяток. Выполняется две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

Рекомендации по организации тестирования. Для организации тестирования важно создать соревновательную обстановку, чтобы обучающиеся могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния.

На каждой стадии тренер-преподаватель (группа экспертов) оценивает то или иное физическое качество или техническую подготовленность. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня подготовленности.

К выполнению контрольных упражнений допускаются обучающиеся, прошедшие предварительно медицинское обследование и не имеющие противопоказаний для занятий соответствующим видом спорта. Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдавать контрольно-переводные нормативы досрочно.

При проведении контрольных испытаний особое внимание следует уделить соблюдению методических указаний и созданию единых условий выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Предварительно необходимо объяснить обучающимся цель проведения тестирования, методику выполнения упражнений, критерии оценки за отдельные задания и за весь комплекс в целом.

Для получения объективной оценки уровня подготовленности, работоспособности и функционального состояния организма обучающихся необходимо придерживаться следующих правил:

режим дня, предшествующий испытанию, должен строиться по одной схеме. Исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

разминка перед испытанием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

схема выполнения испытаний неизменна весь период спортивной подготовки;

испытания проводятся только после полного восстановления после первой попытки;

форма проведения тестирования должна способствовать стремлению обучающихся показать наилучший результат;

контрольные упражнения должны быть доступны для всех обучающихся одного возраста;

контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам;

контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех обучающихся;

при повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т. д.;

в связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться *следующего порядка проведения контрольных испытаний:* гибкость, оценка скоростно-силовых качеств, координация, функция равновесия и вестибулярная устойчивость, сила, выносливость.

Если участников тестирования много, то, чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Тренер-преподаватель, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы с обучающимися и/или их самостоятельной подготовки.

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на начальном этапе по виду спорта «лёгкая атлетика»

N п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив					
			Мальчики			Девочки		
			Год обучения			Год обучения		
			1	2	3	1	2	3
1	Челночный бег 3х10 м	с	не более					
			9,6	9,3	9,0	9,9	9,5	9,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			10	13	16	5	7	10
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			130	140	155	120	130	140
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее					
			25	30	35	30	35	40
5	Метание мяча весом 150 г	м	не менее					
			24	26	28	13	15	17
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+2	+4	+6	+3	+5	+7
7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	-	без учета времени					
			-	16.00	15.30	-	17.30	17.00

Таблица 15

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			Юноши					Девушки				
			Год обучения					Год обучения				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Для спортивной дисциплины: многоборье												
1	Бег 60 м с высокого старта	с	не более									
			9,5	9,3	9,1	8,9	8,5	10,5	10,3	10,0	9,7	9,3
2	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее									
			5.30	5.60	5.90	6.20	6.50	5.00	5.30	5.60	5.90	6.20
3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее									
			9	10	11	12	13	7	7.50	8	8.50	9
4	Прыжок в длину с /м отталкиванием с двух ног, и с приземлением на обе ноги	см	не менее									
			180	190	200	220	240	170	180	190	200	210

Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд
Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Система зачета

Обучающиеся для зачисления и перевода на начальном этапе должны набрать 7 баллов, на учебно-тренировочном этапе - 4 балла, где:
0 – не выполнил, 1 - выполнил, 2 – выполнил норматив следующего этапа подготовки.

Сроки и методика проведения контроля

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол приема контрольных нормативов, который хранится в организации.

Основные правила проведения тестирования:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных результатов;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации о результатах тестирования.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Рабочая программа тренера-преподавателя Учреждения составляется на каждый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, являющаяся документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, определяющая ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, фиксирующая состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, определяющая логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, выявляющая уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

4.1. Характеристика легкой атлетики как вида спорта, отличительные особенности вида спорта и специфика организации обучения

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий

всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения: ходьба, бег, прыжки, метания. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Классифицировать дисциплины легкой атлетики можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половые и возрастные признаки занимающихся, места проведения учебно-тренировочных мероприятий. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборье.

По структуре дисциплины (виды) легкой атлетики делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества – на скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

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

Группы видов легкой атлетики:

1. Ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.
2. Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

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

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

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

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

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

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

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

к первой группе относятся:
прыжки в высоту с разбега;
прыжки с шестом с разбега.

ко второй группе относятся:
прыжки в длину с разбега;
тройной прыжок с разбега.

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

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

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

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

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

В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м.

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

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

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

Специфика организации обучения. Уровень квалификации тренеров-преподавателей, привлеченных к работе с лицами, занимающимися на этапах НП и УТ, соответствует требованиям ФССП. Тренировочный процесс организуется и реализуется под руководством прикрепленных тренеров в групповом формате. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с обучающимися:

а) проходящими спортивную подготовку на НП и УТ первого и второго годов спортивной подготовки;

б) проходящими спортивную подготовку на УТ с третьего по пятый год спортивной подготовки.

При этом не превышаются единовременная пропускная способность спортивного сооружения и максимально допустимый количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости, установленный настоящей Программой).

Финансирование спортивной подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки (НП) и этапе спортивной специализации (УТ) в части организации тренировочного процесса, обеспечения спортивной экипировкой, обеспечения проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечения питанием и проживанием в период проведения тренировочных и соревновательных мероприятий, осуществления медицинского обеспечения, в том числе организации систематического медицинского контроля) осуществляется за счет средств, выделяемых организации на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

4.2. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий разделен на разделы, но в связи со спецификой учебно-тренировочных занятий по виду спорта «легкая атлетика», границы между ними несколько размыты. Тренер-преподаватель строит работу таким образом, чтобы не нарушать целостность учебно-тренировочного процесса, учитывая тренировочные цели, задачи физического воспитания и конкретные перспективы занимающихся.

Общая физическая подготовка (ОФП)

(для всех этапов спортивной подготовки)

Задачи тренировки. Развитие систем и функций организма занимающихся, овладение разнообразными умениями и навыками, воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества, создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки. Средствами ОФП в легкой

атлетике являются разнообразные общеразвивающие упражнения. На всех этапах спортивной подготовки в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие быстроту, гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Упражнения могут выполняться индивидуально, с партнером и в группе.

К средствам ОФП также относят упражнения с предметами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине) с использованием тренажерных устройств и технических средств, а также всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, гимнастика).

Немаловажные средства ОФП – это ходьба и бег:

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

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

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

ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Ещё одно средство ОФП – *общеразвивающие упражнения без предметов:*

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

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

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

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

упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

Выделяют также *общеразвивающие упражнения с предметами*:

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);

с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п.),

перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады).

броски набивного мяча ногами вперед, ведение баскетбольного мяча рукой в приседе, парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

Существует ещё один вид общеразвивающих упражнений – *упражнения с отягощениями:*

гантели, гири, мешки с песком (для всех учебно-тренировочных групп);

штанга (с третьего года учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки);

наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.;

подскоки, прыжки и выпрыгивания, приседания;

ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

жим, рывок, подъём на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

Специальная физическая подготовка (СФП)

(для всех этапов подготовки)

Задачи тренировки. Развитие функций всех органов и систем, необходимых для успешного овладения техникой и повышения спортивного мастерства. СФП осуществляется путем выполнения специальных упражнений, цель которых - повысить силу и быстроту отталкивания при беге и прыжках, скоростную выносливость в беге, мощность и быстроту заключительного усилия в метаниях.

Средства специальной физической подготовки. Средствами СФП в легкой атлетике являются специальные легкоатлетические упражнения, с одной стороны развивающие основные физические качества легкоатлета (быстроту, скоростную и скоростно-силовую выносливость, силу), а с другой стороны по своей структуре схожие с техникой выполнения основного упражнения. Наглядность и практическая ценность специальных легкоатлетических упражнений делают их основными в двигательной деятельности легкоатлетов, вне зависимости от выбранной ими специализации.

Специальные легкоатлетические упражнения можно условно разделить на упражнения, преимущественно развивающие быстроту и силу, и упражнения узкотехнической направленности, способствующие совершенствованию отдельных видов легкой атлетики.

Специальные упражнения, развивающие преимущественно быстроту, должны состоять из движений приближенных к элементам техники бега. Эти упражнения необходимо выполнять в условиях, которые позволяют выполнять движения с максимальной быстротой. Упражнения, развивающие преимущественно быстроту, должны быть кратковременными и выполняться многократно, на месте или в движении. К упражнениям данной категории можно отнести следующие.

Бег с высоким подниманием бедра. Упражнение следует выполнять сначала на месте, затем с небольшим продвижением вперед. Во время выполнения упражнения необходимо следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего в первом этапе выполнения руки можно держать на поясе. Бедро поднимается вверх до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется. Следует обращать внимание на большую частоту движений, колени в сторону не разводить, ногу ставить с носка. При дальнейшем изучении упражнения особенное внимание следует уделять активной работе рук.

«Толчковый бег». Упражнение выполняется, активно отталкиваясь стопой от грунта и полностью выпрямляя толчковую ногу во всех суставах, маховую ногу, согнутую в колене, следует быстрым движением выносить вперёд-вверх до положения горизонтали. Руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперёд. Упражнение выполняется с быстрым продвижением вперёд.

«Подскоки». Выполняются поочередные подскоки вверх-вперёд толчком одной ноги и махом другой с продвижением по беговой дорожке, сопровождаемые энергичными взмахами рук вперёд-назад. Следует обращать внимание на энергичное поднимание бедра вверх-вперёд, а также следить, чтобы плечи не подавались вперёд и не отклонялись назад.

«Семенящий бег». Упражнение выполняется маленькими шагами с большой частотой. При этом маховая нога движением сверху вниз ставится на переднюю часть стопы (на носок) с последующим опусканием почти на всю стопу. Толчковая нога в момент отталкивания полностью выпрямляется, толчок направлен больше вверх, туловище слегка наклонено вперёд, руки с небольшой амплитудой движутся в такт движению ног. Упражнение выполняется с места с ускоряющимся продвижением вперёд.

«Бег с захлёстыванием голени». Бег с небольшим продвижением вперёд и забрасыванием голени назад до касания пятками ягодиц. Необходимо обращать внимание, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперёд.

«Колесо». Бег с высоким подниманием бедра, выводом голени вперёд с последующим забрасыванием голени назад. Поднимая бедро по горизонтали, быстро продвигаться вперед. После того, как бедро начнёт опускаться, свободно висящая голень выносится вперёд так, чтобы стопа опускалась на землю загребающим движением. Необходимо следить, чтобы опорная нога в момент движения бедра маховой вперёд-вверх полностью выпрямлялась, а таз достаточно подавался вперёд.

Специальные упражнения, развивающие преимущественно силу, должны развивать мускулатуру всего тела и в первую очередь силу мышц нижних конечностей, работа которых является решающей в беге, стартовом разбеге, финальном усилии в метаниях. Для решения данных задач целесообразно использовать следующие упражнения.

Многоскоки. Многократные прыжки с активным отталкиванием стопой, обращая внимание на полное выпрямление толчковой ноги в колене.

Маховая нога сгибается в колене, выносится вверх-вперёд до положения горизонтали, руки согнуты в локтях. Упражнение следует выполнять с медленным продвижением вперёд, обращая внимание на мощное отталкивание от грунта. Возможно выполнение упражнения попеременно на обе ноги, а также с акцентом на отталкивание отдельно только левой и правой ногой.

Скачки на одной ноге. Упражнение следует выполнять с небольшого разбега, после толчка полностью сгибая толчковую ногу в коленном суставе и подтягивая её вверх до касания пяткой ягодицы. Следует обращать внимание на полное отталкивание от грунта и активную работу рук вперёд-назад во время движения.

Бег на прямых ногах. Отталкиваясь от грунта, необходимо поднимать толчковую ногу, выпрямленную в коленном суставе вверх-вперёд. Упражнение следует выполнять с установкой на активный подъём и полное сгибание бедра.

Прыжки через препятствия. Выполняются многоскоки на одной или двух ногах с преодолением препятствий небольшой высоты (набивные мячи, гимнастические скамейки, маленькие барьеры). В зависимости от уровня подготовленности занимающихся следует изменять высоту препятствий и расстояние между ними.

Прыжки на месте из различных исходных положений. Выполняются прыжки из положения приседа, смена ног в прыжке из положения выпада, прыжки с короткой скакалкой. Прыжки поочередно на левой и правой ноге, прыжки на двух ногах в разных направлениях.

Броски набивного мяча из различных исходных положений. Выполняются броски набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы, левой и правой рукой, из положения приседа, из-за спины, толчки набивного мяча бедром и т.д.

Помимо упражнений скоростной и скоростно-силовой направленности в учебно-тренировочный процесс необходимо включать определённый блок упражнений, направленных на развитие гибкости мышц, которые должны помочь занимающимся выполнять сложные технические элементы более раскрепощено, с большей амплитудой. Применительно к бегу на короткие дистанции относятся следующие упражнения.

Прыжки «в шаге» на пружинистой основе. Упражнение следует выполнять с акцентом на максимальное сведение-разведение бедер в отсутствие взаимодействия с опорой.

Махи с хлопком. Поочередные махи ногами вверх-вперед с продвижением вперед и одновременным хлопком руками под маховой ногой. Упражнение следует выполнять с акцентом на максимальный подъем ноги вверх-вперед.

«Велосипед». Имитация беговых шагов из исходного положения «лёжа на полу, стойка на лопатках». Следует выполнять упражнение свободно с увеличением амплитуды движений.

Бег «по воздуху». Имитация беговых шагов из исходного положения

«руки в упоре на параллельных брусьях». При выполнении упражнения следует обращать внимание на максимальное разведение-сведение бедер.

Махи у опоры. Поочерёдные махи ногами, стоя боком у гимнастической стенки. Необходимо стараться выполнять упражнение с максимально возможной амплитудой движений.

Для каждого вида лёгкой атлетики существуют свои специальные упражнения, которые по своей структуре схожи с основными действиями спортсмена во время соревнований.

Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег. Следовательно, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку.

Специальные упражнения для бегунов:

бег с высоким поднимаем бедра;
семенящий бег;
движения руками, как при беге;
беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках»;
прыжковый бег;
прыжки на одной и двух ногах и др.

Специальные упражнения для прыгунов в высоту:

выпрыгивания;
полуприседания с отягощением;
выпрыгивания с гирей;
наклоны назад с поворотом влево и вправо;
спрыгивания и запрыгивания на возвышение в 40-60 см;
прыжки через препятствия (5-6 штук);
подпрыгивание на двух ногах в песке и др;

Специальные упражнения для прыгунов в длину:

подпрыгивание на двух ногах;
многократные прыжки с одной ноги на другую;
многократные прыжки на двух ногах через препятствия;
выпрыгивания из глубокого приседа и полу-приседа;
выпрыгивания «стоя на одной ноге на гимнастической скамейке»;
мах согнутой ногой из положения стоя и др.

Специальные упражнения для метателей:

жим штанги двумя руками;
жим штанги из положения штанги на плечах;
поднимание штанги к груди;
полуприседания с быстрым вставанием;
броски мяча двумя руками снизу-вперед;
броски мяча двумя руками назад через голову;
упражнения с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.

Специальные упражнения для многоборцев включают в себя специальные упражнения всех дисциплин легкой атлетики. Особое внимание в подготовке многоборца стоит уделить гармоничному развитию физических

качеств, так как явление отрицательного влияния некоторых качеств друг на друга на определенном уровне не позволяет добиваться их максимального развития. В специальную физическую подготовку входит развитие специальных физических качеств, таких как скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

Скоростно-силовая подготовка – процесс воспитания и совершенствования способности занимающегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

Специальная выносливость – способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Специальная сила – способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).

Специальные беговые и прыжковые упражнения выполняются, как правило, непосредственно после разминки, когда достигнута необходимая степень разогревания организма путем выполнения комплекса обще-развивающих упражнений на все основные группы мышц.

Техническая подготовка

(для всех этапов подготовки)

Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»

Особенностями техники бега в данной дисциплине является большая длина и частота шагов. Основными качествами, которыми должен обладать спортсмен, является максимальная скорость, скоростная выносливость и координационные способности. Вся техника в спринте делится на 4 этапа: старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Старт. Существует два способа старта на коротких дистанциях: низкий и высокий старт. Низкий старт осуществляется с помощью специального оборудования – колодок. Преимуществом старта является более быстрый выход со старта и быстрый набор оптимальной скорости.

Старт производится по трем командам: «на старт» - «внимание» - «марш». Команда «Марш» выполняется при помощи специального пистолета или взмахом флажка.

Положение спортсмена при низком варианте старта: толчковая нога впереди, маховая сзади на 1,5-2 стопы от пятки впереди стоящей, голова опущена вниз, плечевой пояс расслаблен. По команде «Внимание» спортсмен переносит вес тела на толчковую ногу, таз поднимается до уровня головы. По команде «Марш» или выстрелу из пистолета спринтер выполняет мощное отталкивание от колодок и начинает набирать скорость.

Стартовый разбег. После выхода со стартовых колодок спринтер выполняет 3 широких шага. Тело устремлено вперед, голова опущена вниз и поднимается спустя 30-50 метров, когда спортсмен достигает максимальной скорости.

Бег по дистанции. Набрав максимальную скорость, спортсмен поднимает голову и продолжает поддерживать набранный темп до окончания

дистанции. Не рекомендуется смотреть по сторонам, чтобы оценить свое положение в забеге. Это может привести к снижению скорости и потере позиции.

Стоит обращать внимание на плечевой пояс, который должен быть расслаблен. Работают только руки, плечи остаются расслаблены. Туловище должно быть наклонено на 5-7 градусов, что способствует продвижению вперед по инерции.

Финиширование. Победителем в беге на короткие дистанции становится спортсмен, который первым коснулся финишной черты. Если финиширование происходило в тесной борьбе и определить порядок прихода «на глаз» невозможно, судьи используют фотофиниш.

Когда до финишной черты остается 1 метр спортсмен выполняет один из двух специальных приемов: бросок грудью или финиш боком.

Бросок грудью заключается в резком рывке грудью вперед, при этом руки отводятся назад. Таким образом спринтер повышает шансы коснуться финишной черты первым.

Финиш боком преследует те же цели. Выполняется поворотом правого плеча к финишной линии.

Разница между способами финишного рывка относительно небольшая. Использование того или иного варианта зависит от личных предпочтений.

Спринтерский бег является технически сложным двигательным действием. Для более успешного изучения техники бега целесообразно разделение целого движения на более простые части и освоение каждой из них в отдельности.

Перед началом тренировок следует ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные достоинства и недостатки. Для этого выполняются повторные пробежки на отрезке 30-40 метров в свойственной каждому спортсмену манере. При этом группа располагается таким образом, чтобы были хорошо видны все детали техники бегущего.

Обучение технике бега по прямой. Для начального обучения технике бега по прямой используют следующие упражнения:

1) бег с ускорением на 50-80 м. в 3/4 интенсивности от максимальной;

2) бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м.);

3) бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м.);

4) семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м.);

5) бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м.);

6) бег прыжковыми шагами (30-60 м.);

7) движения руками (подобно движениям во время бега);

8) выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Методические указания. Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения сначала выполняются каждым в отдельности.

По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение и скованность.

Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

Обучение технике бега по повороту. В спринтерских дистанциях 200 и 400 м. спортсменам приходится часть пути преодолевать по повороту, при этом возникает центробежная сила, которая возрастает с увеличением скорости бега и уменьшением радиуса виража. Для более эффективного прохождения этой части дистанции бегунам необходимо вносить некоторые коррективы в технику бега. При входе в поворот и беге по повороту необходимо наклонять туловище влево. Ступни ног при этом ставятся с небольшим поворотом влево, правая рука движется больше внутрь, а левая наружу. Выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона влево.

Для начального обучения бегу по повороту используют следующие упражнения:

1) бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м. со скоростью 80-90% от максимальной;

2) бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м.) в 3/4 интенсивности;

3) бег по кругу радиусом 20-10 м. с различной скоростью;

4) бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м.) с различной скоростью;

5) бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м.) с различной скоростью.

Методические указания. Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (3-8 раз).

При выполнении упражнений бег должен быть свободным. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

Обучение технике высокого старта и стартовому разгону

Как было отмечено выше, бег на короткие дистанции спортсмены начинают с низкого старта. Перед его изучением целесообразно вначале освоить более простой вариант старта – высокий. Для этого используют следующие упражнения:

1) выполнение команды «На старт!» - одна нога (обычно толчковая) выставляется вперед к стартовой линии, а другая отставляется на пол шага назад, немного в сторону, носком, развернутым немного наружу, колени слегка согнуты. Плечи и руки опущены вниз, туловище прямое, тяжесть тела распределена на обе ноги;

2) выполнение команды «Внимание!» - туловище наклоняется вперед, вес тела переносится на согнутую впереди стоящую ногу, таз подается вперед, руки сгибаются в локтях. Положение рук и ног разноименное;

3) начало бега без сигнала, самостоятельно (15-20 м.). Первые шаги выполняются упругой постановкой стоп под себя, с активной работой рук при сохранении общего наклона;

4) начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м.);

5) начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м.) при большом наклоне туловища и энергичном (акцентированном) вынесении бедра вперед.

Методические указания. Начинать освоение техники бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Необходимо следить, чтобы спортсмены на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться дольше сохранять наклон. К выполнению старта по сигналу переходить следует только после уверенного усвоения техники старта.

Освоение техники низкого старта и стартового разгона

После освоения техники высокого старта переходят к низкому старту. Для этого используют следующие упражнения:

1) выполнение команды «На старт!» (описание в разделе техника);

2) выполнение команды «Внимание!»;

3) начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м.);

4) начало бега по сигналу;

5) начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания. Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема.

Для устранения преждевременного выпрямления бегуна в фазе разгона применяют старты из различных исходных положений, вынуждающих бегуна сохранять наклон:

1) бег с высокого стартового положения с опорой на одну руку и горизонтальным положением туловища;

2) стоя у стартовой линии стопы параллельны, руки опущены, поднявшись на носки и подав плечи вперед, вывести тело из равновесия и начать бег, сохраняя наклон.

3) старты из различных исходных положений (выбегание из положения «упор присев», «упор лежа»).

Упражнение выполняется в парах. Стартующий стоит перед линией старта, стопы параллельны, руки отведены назад. Партнер стоит сзади и держит его за руки (кисти сцеплены в замок). Стартующий подает плечи вперед и выводит тело из равновесия, а партнер удерживает его, не давая упасть. Доведя наклон до оптимального, партнер, стоящий сзади подает команду «Марш!» и отпускает руки, а стартующий по команде начинает бег.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать, что нельзя начинать бег до сигнала – фальстарт. При фальстарте следует обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью, в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной, а также при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на начальном этапе тренировок следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции:

1) бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз);

2) наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз);

3) переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз);

4) наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов;

5) переменный бег - бег с 3-6 переходами от максимальных усилий

к свободному бегу по инерции.

Методические указания. Сначала необходимо обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на овладение умением переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Обучение правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки:

1) бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50-80 м, 4-8 раз);

2) наращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (80-100 м, 3-6 раз);

3) бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую.

Методические указания. Необходимо постепенно сокращать продолжительность свободного бега по инерции, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге.

Обучение финишному броску на ленточку.

1) наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз);

2) наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз);

3) наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

Методические указания. Обучая финишированию с броском на ленточку, надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

Дальнейшее совершенствование техники бега в целом.

1) все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке;

2) применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.;

3) пробегание полной дистанции;

4) участие в соревнованиях и прикидках.

Методические указания. Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои

движения.

*При описании обучения технике бега на короткие дистанции указано количество повторений каждого упражнения для одного учебно-тренировочного занятия. При включении большего количества упражнений дозировку следует уменьшить.

Техника барьерного бега как целостного легкоатлетического упражнения, разделена на три интегральные фазы: старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

В барьерном беге, как и в беге на короткие дистанции, применяется низкий старт. Однако в отличие от старта спринтеров особенность старта барьеристов заключается в более высоком положении таза по команде «Внимание!», что позволяет выполнить раннее выпрямление туловища при стартовом разгоне. Уже к 8-10 м дистанции барьерист должен иметь такое беговое положение, из которого удобно атаковать первый барьер.

Ознакомление с характеристикой барьерного бега.

Ознакомить с историей развития и современным состоянием этого вида легкой атлетики. Создать правильное представление о рациональной технике барьерного бега.

1) рассказ о главных особенностях бега;

2) показ видеозаписи с обязательной демонстрацией целостного бега.

Методические указания. Тренер-преподаватель должен обратить внимание на самые важные моменты: высокую скорость и динамичность бега между барьерами, слитность преодоления барьера, общую координацию движений.

Обучение технике преодоления барьера

1) стоя лицом к стенке на расстоянии 110-150 см., имитировать работу рук с одновременным подниманием бедра маховой ноги и последующим выбрасыванием голени пяткой вперед;

2) стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии 90-120 см. сбоку барьера, держаться за жердь на уровне груди, переносить толчковую ногу через барьер;

3) переход барьера или нескольких барьеров, поставленных на небольшом (2-3 м.) расстоянии друг от друга;

4) то же в медленном беге с высоким подниманием бедра и незначительным продвижением вперед;

5) преодоление учебных барьеров в медленном темпе.

Методические указания. Следить за синхронностью действий маховой и толчковой ноги, за активным продвижением таза вперед. Высоту барьеров и расстояние между ними надо увеличивать постепенно. Движению рук обучать в процессе выполнения перечисленных упражнений.

Обучение бегу между барьерами с преодолением препятствий

1) те же, что и при обучении техники преодоления барьера, но с увеличением расстояния и высоты барьеров;

2) бег сбоку барьеров в три шага;

3) бег с барьерами в три шага при их сближенной расстановке.

Методические указания. Важно следить за тем, чтобы спортсмены не

отталкивались близко к барьеру, не прыгали высоко через него. Необходимо своевременно изменять расстояние между барьерами, постепенно увеличивать длину и частоту шагов. Необходимо последовательно обращать внимание на основные моменты техники: активный вход на барьер, непрерывность перехода в беге после схода с барьера, отсутствие толчкового бега между барьерами.

Обучение техники высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров

1) специальные упражнения барьериста, бег с высокого старта за восемь шагов до барьера, поставленного на укороченном расстоянии;

2) барьер преодолевается сбоку;

3) бег с высокого старта с преодолением 2-4 барьеров.

Методические указания. Следует сразу обучить ритму восьми беговых шагов, делать акцент на длине первых 4-5 шагов и набеганию на барьер с выпрямлением туловища на остальных 3-4 шагах.

Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции

Дистанции от 500 до 3000 метров считаются средними. Бег на эти дистанции характеризуется ритмичностью смены фаз, равномерностью, экономичностью и естественностью. Как и все циклические виды (плавание, коньки, лыжи и др.) бег характеризуется тем, что отдельные звенья тела (и само тело) в процессе движения многократно возвращаются в положение, аналогичное исходному, т.е. многократно повторяет одни и те же циклы движений. На средних дистанциях спортсмен старается бежать быстро, но со скоростью, которая обеспечит ему возможность сохранить достаточно энергии, чтобы закончить дистанцию.

Каждому бегуну присущи свои особенности в технике бега, но, все же, должно присутствовать следующее: упругая постановка ноги, энергичное отталкивание, свободное (расслабленное) движение ног в фазе полета, постоянство беговой позы.

Бег нужно рассматривать как целостное упражнение, которое условно можно разделить на четыре основные части:

а) начало бега (старт)

б) стартовый разбег

в) бег по дистанции

г) финиширование

Обучение технике бега несколько отличается от обучения другим видам легкой атлетики. Это связано с тем, что все начинающие в какой-то степени владеют техникой бега, т.е. умеют бегать.

Существует определенная последовательность в обучении технике бега, одинаковая для всех возрастов:

Начать следует с выявления индивидуальных особенностей занимающихся. С этой целью им предлагается поочередно сделать несколько пробежек со средней скоростью на отрезках 80-100 м. Затем необходимо каждому указать на его наиболее грубые ошибки. Далее объясняются особенности техники бега, правила соревнований, и, наконец, тренер или

квалифицированный бегун демонстрирует технику бега.

Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции.

В технике бега принято выделять опорную и маховую ноги.

Создать представление о технике бега помогают кинограммы, фотографии, рисунки, наглядные пособия. После этого занимающиеся выполняют еще несколько пробежек на отрезках 5-100 м.

Обучение основным элементам техники бегового шага

1) имитация положений головы, туловища, рук и ног в разных фазах бегового шага;

2) имитация движений руками на месте; бег с высоким подниманием бедра (с переходом на обычный бег);

3) бег со складыванием голени (с переходом на обычный бег;

4) толчковый бег с ноги на ногу (с переходом на обычный бег);

5) бег с загребающей постановкой ноги (с переходом на обычный бег);

6) семенящий бег (с переходом на обычный бег);

7) бег спиной вперед.

Методические указания. Выполнять фронтальным способом. Обратить внимание на моменты постановки ноги на опору, вертикали, окончания отталкивания, разведения бедер. Выполняется при вертикальном положении головы и туловища и разведенных плечах ритмично и не напряженно. Выполнять поточным способом. Акцентированный вынос бедра с торможением в верхней точке. Выполняется на высокой стопе при небольшом продвижении вперед. Акцентирование на реактивном продвижении пятки под ягодицу. Упругая постановка стопы сверху с последующим взрывным продвижением вперед. Задания на вертикальные и горизонтальные направления толчка. Акцентировать на «захват» опоры всей стопой с последующим активным продвижением вперед. Упругость в постановке стопы. Постепенность увеличения амплитуды подъема бедра. Слитность в обратном выполнении основных элементов бегового шага.

Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью

1) ходьба с акцентированной имитацией основных элементов бегового шага (выноса бедра, постановки стопы, проталкивания вперед, разведения и сведения бедер) и их сочетания;

2) медленный бег с постановкой ног на дорожку по одной линии;

3) бег в полсилы с акцентом на отдельные моменты техники;

4) бег маховым шагом со средней скоростью;

5) бег с ускорением и переходом на маховый бег по инерции;

6) бег с переключениями по 80-100 м;

7) закрепление в непрерывном беге: кроссовом, переменном, темповом, фартлеке (разновидность интервальной тренировки с произвольным набором темповых и восстановительных участков);

8) закрепление и совершенствование элементов техники в специально-подготовительном режиме;

9) совершенствование на тренажерах.

Методические указания. Прохождение вертикали при угле в коленном суставе 140-150°, торможение бедра в верхней точке, складывание пятки под ягодицу, захватывающая постановка стопы с последующим активным протягиванием, последовательность проталкивания - сначала в тазобедренном, потом голеностопном суставах. Упругая постановка стопы, прямолинейность направления движения. Добиваться естественности выполнения: прыжкообразного проталкивания, быстрого складывания голени, поворота в тазобедренном суставе и т.д. Обратить внимание на ведущее значение маха бедром за счет его разгона и торможения. Поддерживать набранную скорость с оптимальным напряжением и максимальной свободой, и естественностью движений.

Обучение техники бега по повороту

1) бег с изменением направления движения: змейкой, по кругу, среди деревьев и т.д.;

2) бег по кругу с постепенным увеличением радиуса поворота;

3) выбегание с виража на прямую;

4) вбегание с прямой на вираж;

5) повторный бег по виражу.

Методические указания. Следить за изменением наклона туловища внутрь и перекрестной работой рук. Выполнять против часовой стрелки. Начинать с низкой скорости и диаметра 20-30 м, увеличивая постепенно диаметр и скорость. Плавность выхода, постепенность выпрямления туловища, переход на симметричную работу рук. Постепенный наклон туловища и переход на акцентированное выведение правой ноги и отведение правой руки. Следить за компенсационностью наклона туловища, постановкой правой стопы и работой правой руки.

Обучение техники высокого старта и стартового разгона

1) изучение стартовых положений: «На старт!», «Марш».;

2) выполнение стартов по одному и в группе;

3) стартовый разгон при беге на 1500 м.;

4) стартовый разгон при беге на 800 м.;

5) закрепление в повторных, интервальных и переменных работах.

Методические указания. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений при общем и раздельном старте. Обращать внимание на наклон туловища, размашистость работы рук, своевременность выталкивания вперед. Постепенность набора скорости и перехода к 1-й дорожке; умение поддерживать ее на отрезках в 200-300 м. Особенности разгона на повороте при общем и раздельном старте; умение поддерживать при этом скорость на отрезках 100-150 м. Добиваться наиболее оптимального прохождения стартового разгона.

Совершенствование техники бега на средние дистанции

1) совершенствование в режиме бега «на технику»;

2) совершенствование в режиме стартовых ускорений;

3) совершенствование в режиме планируемой средне-дистанционной

скорости и в режиме специальной выносливости;

5) совершенствование в режиме соревнований.

Методические указания. Повторные пробегания отрезков 4-8 х 60-100 м. Акцентирование на элементы и смысл. Использование видеокамеры для мониторинга своих действий. Повторное, переменное и интервальное совершенствование стартового разгона: 4-6 х 120-300 м. – 1-2 серии. Повторное, переменное и интервальное пробегание с соревновательной скоростью: 4-6 х 200-400 м. – 2-4 серии. Повторное и интервальное пробегание длинных отрезков с соревновательной скоростью: 2-6 х 400-800 м. В группе использовать поочередное ведение и переключения. Модельные тренировки, прикидки, контрольные старты с акцентом на технику по смыслу на целостность выполняемого упражнения.

По мере овладения основой и ведущими движениями техники бега на средние и длинные дистанции, в процессе тренировок необходимо установить индивидуальные особенности занимающихся и определять пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом.

В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

Основным методом тренировки в беге на средние дистанции является равномерный метод, способствующий развитию общей выносливости. В качестве тренировочного средства в этом случае используется непрерывный бег в равномерном темпе продолжительностью 30-60 мин. 2 раза в неделю и 90-120 мин. 1 раз в неделю. Интенсивность бега зависит от его скорости. У начинающих любителей бега скорость обычно не превышает 9-10 км/ч., а у более подготовленных - 10-11 км/ч.

Для спортивной дисциплины: прыжки.

Как целостное действие прыжок можно разделить на составные части: разбег и подготовка к отталкиванию (от начала движения до момента постановки толчковой ноги на место отталкивания); отталкивание (с момента постановки толчковой ноги до момента отрыва ее от места отталкивания); полет (с момента отрыва толчковой ноги от места отталкивания до соприкосновения с местом приземления); приземление (с момента соприкосновения с местом приземления до полной остановки движения тела).

Техника прыжков в длину с разбега имеет три разновидности: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».

При обучении прыжкам в длину последовательно решаются приведенные задачи с использованием ряда средств.

Обучение отталкиванию в прыжках в длину:

1) прыжки с одного шага разбега;

2) прыжок «в шаге», т.е. сделать фиксированное положение шага в полете, с 2-3 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении;

3) прыжок «в шаге» с 4-6 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении;

4) прыжок «в шаге» с 2-3 беговых шагов разбега с приземлением в положение выпада;

5) прыжок в длину с 3-4 беговых шагов разбега через невысокое препятствие.

Методические указания. Отталкивание следует выполнять с произвольного места, постановки ноги на дорожку с активным ее опусканием практически выпрямленной во всех суставах. Следить за сохранением вертикального положения туловища, соблюдением махового движения свободной ногой, сгибаемой в коленном суставе, энергичным выпрямлением всего тела вверх вперед. Последний шаг разбега выполняется быстрее, чем предыдущие.

Обучение сочетанию разбега с отталкиванием

1) многократные прыжки, имитирующие выход «в шаге» с различной скоростью движения;

2) пробегание по разбегу 6-8 беговых шагов с обозначением отталкивания;

3) прыжок в длину с 3-5 беговых шагов с постепенным набором скорости;

4) прыжок в длину со среднего разбега.

Методические указания. При разбеге отдавать предпочтение равномерному набору скорости до уровня, позволяющего контролировать движения во время всего выполнения упражнения. Следить за постепенным наращиванием темпа беговых шагов. Постановку ноги на отталкивание выполнять беговым «загребающим» движением впереди себя. Свести к минимуму подготовку к отталкиванию, что выражается в незначительном подседании на маховой ноге и соблюдении активности движения в последнем шаге разбега.

Обучение движениям в полете

Способ «согнув ноги»

1) имитация полетной фазы – прыжок вверх с места с двух ног с активным подтягиванием коленей к груди;

2) имитация полетной фазы – в положении неглубокого выпада, маховая нога впереди, подтянуть толчковую ногу к маховой;

3) прыжок в длину способом «согнув ноги» с ходьбы;

4) прыжок в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега;

5) прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по величине разбегов.

Методические указания: обратить внимание на почти вертикальное положение туловища в полетной фазе, активное подтягивание коленей при группировке перед приземлением.

Способ «прогнувшись»

1) имитация полетной фазы – прыжок вверх с места с двух ног с незначительным выведением таза вперед, легким прогибов туловища и

подниманием голеней сзади;

2) прыжок в длину способом «прогнувшись» с ходьбы;

3) прыжок в длину способом «прогнувшись» с короткого разбега (возможно с небольшого возвышения);

4) прыжок в длину способом «прогнувшись» с различных по величине разбегов.

Методические указания. Выполнять прогибание туловища без резкого движения тазом вперед, следить за сохранением свободы движений в полетной фазе.

Способ «ножницы»

1) имитация полетной фазы – прыжок вверх с места с одной ноги с попыткой выполнить беговые движения в полете с последующим приземлением на обе ноги;

2) прыжок в длину с нескольких шагов разбега с пробеганием маховой ноги при приземлении;

3) прыжок в длину с нескольких шагов разбега с пробеганием через толчковую ногу при приземлении;

4) прыжок в длину с короткого разбега со сменой положения ног в полете и приземлением на обе ноги в положении «выпада» (впереди толчковая нога);

5) прыжок в длину с короткого разбега способом «ножницы» с небольшого возвышения;

6) прыжок в длину с различных разбегов способом «ножницы».

Методические указания. Не затягивать удержание в полетной фазе положения «в шаге», что отрицательно сказывается на своевременности опускания маховой ноги вниз. Смена положения ног в полете должна соответствовать беговым движениям и согласовываться с работой рук.

Обучение приземлению

1) прыжок в длину с места;

2) прыжок в длину с короткого разбега через невысокое препятствие;

3) прыжок в длину с короткого или среднего разбега в обозначенные места приземления.

Методические указания. Основная двигательная установка для занимающегося – активная группировка перед приземлением с подниманием коленей к груди и отведением рук назад. В момент приземления соблюдать полное сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах.

Обучение определению длины и ритма полного разбега

1) пробегание в секторе с 2-3 наращиваниями скорости, имитирующими набегание на место отталкивания;

2) разбег с 5-6 или 7-8 беговых шагов с обозначением отталкивания, соблюдая прямолинейный набор скорости;

3) пробегание отрезков в секторе для прыжков с целью определения полного разбега.

Методические указания. Величина разбега определяется скоростными возможностями. Основным критерием в характере набора скорости для

начинающих является возможность равномерно увеличивать скорость до момента отталкивания. Обращать внимание на ведущее значение в конце разбега темпа движений.

Совершенствование техники движений в прыжках в длину

1) бег в ритме разбега без или с обозначением отталкивания;

2) прыжок в длину с короткого разбега осваиваемым способом;

3) прыжок в длину со среднего разбега осваиваемым способом;

4) прыжок в длину с полного разбега осваиваемым способом.

Методические указания: проводить оценку и анализ выполненных движений тренером и занимающимся. Ритм прыжка должен строится на умении набегать на место отталкивания за счет повышения темпа беговых шагов. Положение туловища в конце разбега и в отталкивании должно быть вертикальным.

Техника прыжка в высоту включает следующие фазовые структуры прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление.

Разбег подразделяется на фазы: начало разбега, стартовый разгон, бег по разбегу, подготовка к отталкиванию.

Двигательные задачи: набрать оптимальную скорость, осуществить подготовку к отталкиванию. Бег прыгуна в высоту отличается от бега спринтера более широкой амплитудой движений конечностей и более низкой посадкой на опорной ноге, сильнее выраженной асимметрией шагов. Отличия обусловлены необходимостью сложной координационной перестройки беговых движений при подготовке к отталкиванию.

Количество шагов в разбеге колеблется в значительных пределах (от 6 до 16), что зависит от индивидуальных особенностей и спортивной формы прыгуна. Скорость разбега постоянно возрастает и может достигать у спортсменов высокого класса 8 м/с. Длина шагов увеличивается к середине разбега до 2,5 м., а затем несколько сокращается.

Ознакомление с техникой прыжка в высоту: рассказ, показ, демонстрация наглядных пособий.

Методические указания. Независимо от того, на каком этапе изучения техники прыжка в высоту находятся обучающиеся, формируется ли общее представление, представление об отдельном элементе прыжка или о подводящем упражнении, указанная задача выступает в качестве первой.

Обучение прыжку способом «фосбери-флоп» толчком двух ног с места:

1) упругие подскоки на двух ногах без маха и с махом рук на упругих и твердых покрытиях («мячик»);

2) прыжки в глубину;

3) акробатические прыжки кульбит, полусальто, сальто после разбега с приземлением на мягкое покрытие;

4) стоя на поролоновых матах, упасть на спину, руки на груди или разведены в сторону; мостик «фосбери»; упражнения в стойке на лопатках для освоения приземления; из исходного положения упор присев перекат на спину с последующим прыжком на ноги за счет разгибания в суставах тела;

5) прыжки вверх толчком двух ног с организацией вращения тела вперед и назад;

6) прыжки вверх прогнувшись, приземляясь на ноги (с последующим перекатом на спину, с падением на спину);

7) прыжки вверх прогнувшись с обозначением входа на высоту со страховкой партнера; из исходного положения стоя спиной перед поролоновыми матами, ноги согнуты как для отталкивания, руки разведены в замах, туловище вертикально, обозначить отталкивание, подать плечи и грудь вверх-назад, опуститься плечами на поролон, высоко удерживая таз, руки вдоль туловища или в стороны, голову «взять» на себя;

9) то же, но опускаясь в положение мостика, доталкиваться стопами, в результате чего возникает небольшая полетная фаза;

10) прыжки в высоту способом «фосбери-флоп» толчком двух ног с места через резину, а затем через планку с постепенным подъемом высоты и варьированием условий выполнения упражнения и двигательных заданий.

Методические указания. Освоение прыжка толчком двух ног с места позволяет сформировать двигательное представление о прыжке способом «фосбери-флоп». Эта группа упражнений позволяет сформировать представление об отталкивании и необходимом для этого состояния опорно-двигательного аппарата, создать координационные предпосылки для последующего обучения. Туловище держать вертикально, вперед не наклонять, мах руками выполнять через стороны вверх, а не сзади-вперед-вверх. Осваивается то, каким следует быть при приземлении. Если этого не сделать, последующее обучение будет затруднено из-за дискоординаций, вызванных боязнью травм. Первое упражнение следует считать освоенным, если отсутствуют страховочные движения тазом и руками. Во втором упражнении таз удерживать высоко. В третьем упражнении - бедра разведены. Первое упражнение формирует координационные предпосылки для освоения временных параметров ритма прыжка. Во втором упражнении осваиваются механизмы организации вращения тела. Третье упражнение позволяет изучить своевременность переключения от движений в полете, прогнувшись к приземлению, а также механизм управления величиной вращения тела. Четвертое упражнение предлагается для изучения отталкивания и организации вращения в прыжке.

Обучение прыжку в высоту способом «фосбери-флоп» толчком двух ног с разбега

1) акробатические прыжки после предварительного разбега;

2) боковое полусальто толчком двух ног с разбега;

3) прыжок толчком двух ног после небольшого подхода, двигаясь спиной к планке; то же, но двигаясь полубоком, боком, лицом по отношению к планке;

4) челночный бег;

5) прыжок толчком двух ног с разбега, отталкиваясь с линии вертикальной проекций планки на грунт или заступая за нее;

6) прыжок вверх толчком двух ног с разбега перед вертикальной

стеной;

7) разнообразные прыжки с разбега толчком двух ног с варьированием высоты и дальности полета, двигательного состава в полетной фазе, характера отталкивания, скорости и формы разбега через резину и через планку.

Методические указания. Прыжок в высоту толчком двух ног с разбега представляет возможность сформировать двигательное представление о механизмах решения целого ряда двигательных задач: об особенностях бега прыгуна в высоту; об управлении ориентацией тела по отношению к планке («лицом» к планке в разбеге, «спиной» к планке в полетной фазе), о подготовке к отталкиванию, в частности о действиях, необходимых для постановки ног на место отталкивания впереди вертикальной проекции общего центра масс тела на опору; совершенствовать движения в полетной фазе; совершенствовать координационные механизмы, управляющие пространственной ориентацией, посредством изменения скорости разбега, места отталкивания высоты преодолеваемых препятствий и т.д.

Обучение основам прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» толчком одной ноги:

1) подскоки на двух ногах с акцентированным подъемом маховых звеньев;

2) отталкивания вверх толчковой ногой через шаг, через три шага, через пять шагов;

3) то же в условиях передвижения по дуге;

4) имитация отталкивания с преодолением разновысоких препятствий;

5) прыжки толчком одной ноги на «горку» из поролоновых матов;

6) прыжки в высоту через резину;

7) прыжки в высоту через планку;

8) прыжки в высоту с акцентом на освоение разбега;

9) прыжки в высоту с разбега с различными двигательными заданиями.

Методические указания. Специфическими двигательными задачами, овладеть которыми предстоит занимающимся при решении данной педагогической задачи, являются: осуществить переход от отталкивания двумя ногами к отталкиванию одной ногой; освоить механизм организации вращений тела в полетной фазе; освоить предварительные основы дугообразного разбега; совершенствовать механизмы решения двигательных задач, освоенных на предыдущих этапах. Все вышеперечисленные упражнения позволяют сформировать навык отталкивания одной ногой с использованием толчковых и маховых управляющих движений.

Обучение механизмам решения двигательных задач в различных фазах прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»:

1) комплексы подводящих упражнений для освоения механизмов решения двигательных задач отталкивания, подготовки к отталкиванию, полетной фазы, входа в дугу поворота, приземления, различных фаз разбега.

Методические указания. Подбираемые комплексы специальных упражнений должны позволить сформировать возможность вариативного

решения двигательных задач, что позволит избежать стабилизации результатов, повысит эффективность и надежность действий прыгуна.

Совершенствование техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»:

1) прыжки через планку с короткого и полного разбега;

2) комплексы специальных упражнений для различных фаз прыжка;

3) прыжки в соревновательных условиях; средства тактической подготовки.

Методические указания. Существенное внимание должно уделяться формированию «чувства снаряда»: чувства планки, чувства места отталкивания и т.д.

Для спортивной дисциплины: многоборье

Процесс обучения видам многоборья осуществляется на протяжении всей спортивной деятельности. Для этого необходимо соблюдать следующие общие подходы в обучении:

- развивать те физические качества, от которых зависит верное техническое исполнение;
- постоянно корректировать и совершенствовать технику в связи с изменением подготовленности или влиянием внешних воздействий;
- мало видеть ошибки в технике, важнее установить причину их возникновения, создать условия, обеспечивающие исправление этих ошибок;
- формировать навыки и закреплять элементы техники необходимо в начале тренировочных занятий, так как утомление мешает этому;
- использовать идеомоторные упражнения в комбинации с практическими при условии правильного представления техники, знания теоретических основ и умения словесно описать технику вида многоборья.

Наиболее разностороннее влияние на овладение техникой исполнения оказывают тренировки в беге и прыжках. Беговые упражнения улучшают результат в других видах на 46%, прыжковые – на 52% и метания – на 19%. Особенностью технической подготовки многоборцев является широкое использование переноса двигательных навыков при сходстве структуры двигательных действий. Положительный перенос успешно реализуется применением разнообразных специально-подводящих и имитационных упражнений. В случае отрицательного переноса навыка надо выбирать такую последовательность обучения, чтобы взаимовлияние двигательных действий было минимальным.

Обучение и совершенствование техники проводится на всех этапах годового цикла не менее двух раз в неделю. Ступенчатое включение видов многоборья в программу обучения по годам не только ставит в неравное положение отдельные виды, но и приводит к сужению средств подготовки.

Беговые упражнения, особенно барьерные, помогают развить постоянную длину шага прыгунам в длину и копьеметателям; хорошую гибкость и подвижность прыгунам с шестом и в высоту с разбега; силу и ловкость для метателей. Барьерный бег выполняется 2-3 раза в неделю и

проводится в начале занятий. Специальные упражнения барьериста выполняются ежедневно. В обучении используются упражнения: «атака» барьера, перенос толчковой и маховой ноги, пробегание отрезков сбоку в один, три или пять шагов от одного до десяти барьеров разной высоты.

В прыжках необходимо овладеть техникой быстрого ритмичного разбега и правильного мощного отталкивания. Так, ритм разбега в прыжках в длину и с шестом можно изучать и совершенствовать почти на каждой тренировке путем различных ускорений в режиме разбега.

В прыжках в высоту необходимо сначала обучать не способу, а школе прыжка. При этом через определенные упражнения, учить всему сразу: разбегу, отталкиванию, переходу через планку.

При обучении метаниям используются облегченные снаряды, имитационные упражнения, выполняемые как подражание целостной спортивной технике или ее отдельным элементам (полезно это делать перед большим зеркалом).

Особая роль в обучении всем видам многоборья отводится умению выполнять технические действия свободно, без лишних мышечных усилий. Главный метод здесь – выполнять движения не в полную силу, а с постепенным доведением до максимума. Один из эффективных способов овладения расслаблением – это выполнение упражнения с различной интенсивностью.

Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой

Тактическая подготовка

(на всех этапах спортивной подготовки)

Тактическая подготовка – это овладение тактикой, т.е. приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для принятия правильных решений в ходе состязания.

В процессе освоения спортивной тактики решается ряд задач, к которым относятся:

1) изучение закономерностей тактики, ее эффективных форм и тенденций; систематический отбор сведений о возможных спортивных соперниках и условиях предстоящих соревнований, а также разработка тактических планов;

2) совершенствование тактических умений и навыков в единстве с реализацией задач физической, технической и психической подготовки к важнейшим соревнованиям;

3) воспитание тактического мышления.

Основной путь совершенствования тактического мастерства легкоатлетов – это путь систематического участия в соревнованиях различного ранга, а также тщательного анализа с целью конкретизации задач дальнейшей тактической подготовки. В различных соревнованиях спортсмен может преследовать различные цели, а именно: победить с максимально высоким для себя результатом; выиграть соревнования при любом

результате; занять определенное место в забеге или показать результат, позволяющий выступать в следующем этапном состязании.

Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсменов

В легкой атлетике выделяют индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика также может быть активной, пассивной и комбинированной (смешанной).

Пассивная тактика – это заранее спланированное предоставление инициативы сопернику с тем, чтобы в нужный момент предъявить решительные действия.

Активная тактика – это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с регулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег.

Смешанная тактика включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Тактика спортсмена в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят, перед ним. От решения какой-либо одной задачи в соревновании и будет зависеть, какую тактику изберет спортсмен или команда.

Принято различать общую и специальную тактическую подготовку.

- общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам;

- специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование тактики в избранном виде спорта.

Теоретическая подготовка

(на всех этапах спортивной подготовки)

Сегодня успехов в большом спорте могут достичь лишь те спортсмены, у которых высокий уровень физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовки сочетается с достаточно высокой теоретической подготовленностью.

Приобретение необходимых знаний в избранном виде спорта позволяет спортсменам правильно оценивать социальную значимость спортивной деятельности определять свое отношение к ней, понимать объективные закономерности спортивной тренировки как педагогического явления, осознанно относиться к учебно-тренировочным занятиям, выполнению тренерских установок и заданий, в большей мере проявлять самостоятельность и активность, творчество и инициативу на тренировках и соревнованиях

Теоретическая подготовка должна рассматриваться как своеобразная база обеспечения и повышения уровня физической, технико-тактической и психологической подготовленности. Ее содержание должно органически сочетаться с практической работой и охватывать весь период подготовки спортсмена – от первых шагов в спорте до высочайшего уровня спортивного мастерства и включать в себя следующие темы:

1) общие понятия системы физического воспитания и спорта, историю и перспективы ее развития в своей стране и в мире;

2) история развития спортивного движения и избранного вида спорта в стране и в мире, выдающихся спортсменов и уровень достижений в своем виде спорта;

3) научно-практическое обоснование техники и тактики избранного вида спорта, методика овладения технико-тактическими действиями и мути их совершенствования;

4) цель, задачи, этапы и принципы, средства и методы, физиологические основы спортивной тренировки;

5) влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм человека в различные периоды возрастного развития;

6) основы контроля и самоконтроля состояния организма спортсмена, профилактика травм и заболеваний, оказание первой помощи и восстановительные мероприятия в спорте;

7) основы личной и общественной гигиены, режим труда и отдыха, закаливание организма, питание и сон спортсмена;

8) свои индивидуальные морфофункциональные и психические особенности, слабые и сильные стороны своей подготовленности, переносимость нагрузки и продолжительность процессов восстановления, что требует изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики;

9) основы инструкторской и судейской практики, агитационно-просветительские основы спортивной деятельности;

10) основы и формы самообразования и самовоспитания в спортивной сфере;

11) правила и культура общения и поведения в спортивном коллективе, правила и культура ведения спортивной борьбы, правила и исторические традиции соревнований.

Теоретическая подготовка спортсменов проводится главным образом в формах, характерных для процесса умственного воспитания – беседы, лекции, семинары, рассказы, комментарии, пояснения, изучение передового спортивного опыта и материалов в средствах массовой информации, просмотр и анализ тренировочных и соревновательных материалов, учебных фильмов, самостоятельное изучение специальной литературы и т.д.

К числу специфических знаний в легкой атлетике относится информация о требованиях к спортивной одежде для тренировок и соревнований в различных погодных условиях, о мерах предупреждения переохлаждения или теплового удара, что не является предметом изучения в видах спорта, где тренировка и соревнования проводятся в закрытых помещениях.

Кроме того, специфичной темой для теоретического освоения легкоатлетами является информация о тактике прохождения дистанции в зависимости от ее длины, тактики соперника, погодных условий, статуса соревнований и т.д.

Таким образом, теоретическая подготовка имеет важное значение в подготовке спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Очевидно,

что не понимая значения развития того или иного двигательного качества, трудно убедить спортсмена, особенного юного, старательно и добросовестно выполнять силовые или координационные упражнения, терпеть большую тренировочную нагрузку и т.д.

Психологическая подготовка

(на всех этапах спортивной подготовки)

Занимаясь спортом, можно укрепить здоровье, получить хорошее физическое развитие, стать более сильным, быстрым, ловким, выносливым. Спорт приучает к правильному режиму, закаливает организм, но он еще и влияет на развитие морально-волевых качеств, психологическую подготовленность спортсмена.

В спортивной практике есть множество примеров, когда бесспорные лидеры сезона в силу срывов психологического характера не попадали в финалы, а спортсмены, не входившие в число фаворитов, во многом благодаря предельной волевой мобилизации часто добивались побед на чемпионатах Европы и мира, на Олимпийских играх.

Психологическая подготовка должна занимать значительное место в воспитании спортсмена на всех этапах его совершенствования.

Психологическую подготовку можно разделить на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям. Такое деление условно, так как в реальной жизни учебно-тренировочный процесс все время чередуется с состязаниями и задачи общей психологической подготовки решаются в условиях соревновательной деятельности.

Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

К ним относятся:

- создание правильной и стойкой системы мотиваций;
- создание четких представлений о своих качествах, необходимых для совершенствования и успешных выступлений;
- формирование качеств характера, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;
- развитие процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);
- развитие умения управлять своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей;
- овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

В процессе психологической подготовки можно выделить два относительно самостоятельных и одновременно тесно взаимосвязанных направления:

1) воспитание моральных и волевых качеств;

2) совершенствование специфических психических возможностей.

Воспитание моральных качеств заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу. Среди мероприятий по нравственному воспитанию спортсменов следует выделить: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей; просмотры кино-и видеофильмов; чтение литературы; встречи с выдающимися людьми; вовлечение спортсменов в общественную работу; укрепление традиций спортивных коллективов (чествование победителей, торжественный прием в члены сборной, празднования дней рождения, посещение театров, музеев, исторических мест, походы, поездки за город и т.п.).

Важнейшими задачами волевой подготовки спортсмена являются:

1) научиться максимально мобилизоваться для достижения успеха;

2) научиться управлять своим эмоциональным состоянием;

3) воспитывать у себя такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению учебно-тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов – убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели.

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства – технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности.

В качестве основных средств интегральной подготовки выступают: *упражнения избранного вида* легкой атлетики, выполняемые в условиях соревнований различного уровня; *упражнения специально-подготовительного характера,* которые максимально приближены, по структуре и особенности деятельности функциональных систем, к соревновательным.

В легкой атлетике наименее остро стоит проблема интегральной подготовки *в упражнениях циклического характера* (спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции), где арсенал технических приемов и тактических действий ограничен, а тренировочная работа

(подавляющий ее объем) максимально приближена (по форме, структуре и особенностям функционирования систем организма) к соревновательной.

Для более всесторонней и полноценной интегральной подготовки наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование, целесообразно выделить следующие преимущественные направления:

- совершенствование индивидуальных техническо-тактических действий;
- совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;
- совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности, на периоды относительного расслабления, для обеспечения высокой работоспособности.

Развитию этих направлений помогут разнообразные методические приемы: облегчение условий выполнения упражнений, за счет применения различных моделирующих устройств; усложнение условий за счет применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и т.д.); интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности и другие.

Интегральная подготовка должна привести весь комплекс способностей спортсмена к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов на соревнованиях.

Состояние спортивной формы должно быть приобретено к началу соревновательного периода, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к главнейшему состязанию. В течение даже длительного сезона соревнований, легкоатлет, будучи в хорошей спортивной форме, стремится к более высоким результатам и достигает их.

Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достичь своего максимума ко времени основных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки в специализируемом виде спорта.

Подготовленность легкоатлета должна возрастать из года в год, но, разумеется, до определенного уровня. Однако нельзя установить точные возрастные пределы ее повышения, так как огромную роль играют индивидуальные особенности спортсмена, условия его жизни, уровень медицинского и научного обеспечения учебно-тренировочного процесса, состояние мест занятий, спортивный инвентарь и оборудование и т.д.

4.3. Учебно-тематическое планирование по каждому этапу спортивной подготовки

Таблица 16

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН*

для этапа ___НП-1__ 52 недели ___4,5___часов (в неделю)

Виды подготовки (в соответствии с ФССП)		Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Для спортивной дисциплины: многоборье															
1	Общая физическая подготовка	12	13	13	12	12	10	12	12	11	12	13,5	19,5	152	65
	Самостоятельная подготовка					6						10,5	19,5	36	15
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2		24	10
	Самостоятельная подготовка														
3	Техническая и тактическая подготовка	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3		35	15
4	Участие в спортивных соревнованиях													-	-
5	Теоретическая, психологическая и иные виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой	2,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	2,5	1,5	1,5	2,5		19	8
	Самостоятельная подготовка														
6	Инструкторская и судейская практика													-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,										2			2	1
8	Тестирование и контроль									2				2	1
9	Спортивная подготовка (собственно физическая нагрузка)	19,5	19,5	19,5	19,5	13,5	16,5	18	19,5	19,5	22,5	10,5	-	198	85
	Самостоятельная подготовка					6						10,5	19,5	36	15
10	Всего часов в год	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	16,5	18	19,5	19,5	22,5	21	19,5	234	100

Таблица 17

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН*

для этапа ___НП-2,3__52 недели __6 часов (в неделю)

Виды подготовки (в соответствии с ФССП)		Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Для спортивной дисциплины: многоборье															
1	Общая физическая подготовка	16	15	14	14	13	12	15	15	10	12	16	26	178	57
	Самостоятельная подготовка					6						16	26	48	15
2	Специальная физическая подготовка	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4		47	15
	Самостоятельная подготовка													-	-
3	Техническая и тактическая подготовка	4	5	5	5	7	5	4	4	4	4	3		50	16
4	Участие в спортивных соревнованиях									3	3			6	2
5	Теоретическая, психологическая и иные виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4		25	8
	Самостоятельная подготовка													-	-
6	Инструкторская и судейская практика													-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,				1						1	1		3	1
8	Тестирование и контроль									3				3	1
9	Спортивная подготовка (собственно физическая нагрузка)	26	26	26	26	20	23	25	26	26	28	12	-	264	85
	Самостоятельная подготовка					6						16	26	48	15
10	Всего часов в год	26	26	26	26	26	23	25	26	26	28	28	26	312	100

Таблица 18

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН*

для этапа ___УТ-1,2,3___52 недели ___10___часов (в неделю)

Виды подготовки (в соответствии с ФССП)		Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Для спортивной дисциплины: многоборье															
1	Общая физическая подготовка	15	13	13	13	13	11	15	14	10	13	13	23	166	32
	Самостоятельная подготовка					8						9	23	40	7,5
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120	23
	Самостоятельная подготовка											10	10	20	3,75
3	Техническая и тактическая подготовка	11	12	11	10	11	10	11	11	10	12	10	6	125	24
4	Участие в спортивных соревнованиях				4	3	3			3	4	4		21	4
5	Теоретическая, психологическая и иные виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47	9
	Самостоятельная подготовка					5						6	9	20	3,75
6	Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3				3		3	4		21	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,		4	1		1		2	2					10	2
8	Тестирование и контроль									5		5		10	2
9	Спортивная подготовка (собственно физическая нагрузка)	42	46	42	44	29	38	42	44	42	46	25	-	440	85
	Самостоятельная подготовка													80	15
10	Всего часов в год	42	46	42	44	42	38	42	44	42	46	50	42	520	100

Таблица 19

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН*

для этапа ___УТ-4,5_____52 недели ___12___часов (в неделю)

Виды подготовки (в соответствии с ФССП)		Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Для спортивной дисциплины: многоборье															
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15	125	20
	Самостоятельная подготовка			5		10	5	5				10	15	50	8
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	169	27
	Самостоятельная подготовка											6	15	21	3
3	Техническая и тактическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	8	162	26
4	Участие в спортивных соревнованиях			3	4	5	5	5		5	5	5		37	6
5	Теоретическая, психологическая и иные виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	7	5	62	10
	Самостоятельная подготовка											3	13	16	2
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	37	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	2	2						2		2	2	6	16	2,5
8	Тестирование и контроль	4			4					4		4		16	2,5
9	Спортивная подготовка (собственно физическая нагрузка)	52	54	48	54	50	46	52	52	50	54	60	52	528	85
	Самостоятельная подготовка			5		10	5	5				19	52	96	15
10	Всего часов в год	52	54	48	54	50	46	52	52	50	54	60	52	624	100

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика" (бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, прыжки, метания, многоборья) учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при:

формировании программ спортивной подготовки, в том числе планировании годового учебно-тренировочного плана;

составлении планов по этапам спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

составлении календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

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".

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать:

требованиям профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

В Учреждении в настоящее время учебно-тренировочный процесс в отделении легкой атлетики осуществляют тренеры-преподаватели, имеющие высшее профессиональное образование:

2 – высшей квалификационной категории

5 - первой квалификационной категории

1 - Заслуженный работник ФК и спорта Кубани

В соответствии с планом повышения квалификации один раз в три года обучаются на курсах повышения квалификации (действующие курсы – апрель, 2022 год), 1 раз в пять лет проходят аттестацию на подтверждение квалификационной категории.

6.2. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривает наличие спортивного оборудования и инвентаря или наличие договоров безвозмездного пользования:

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 кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной;

обеспечение спортивной;

обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;

осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Таблица 20

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N 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.	Грабли	штук	2
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
8.	Круг для места толкания ядра	штук	1
9.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
11.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
13.	Палочка эстафетная	штук	20
14.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
15.	Пистолет стартовый	штук	2
16.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
17.	Рулетка (20 м)	штук	1
18.	Рулетка (50 м)	штук	3
19.	Секундомер	штук	10
20.	Скамейка гимнастическая	штук	20
21.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
22.	Стартовые колодки	пар	10
23.	Стенка гимнастическая	штук	2
24.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
25.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
1.	Диск массой 1,0 кг	штук	2
2.	Диск массой 1,5 кг	штук	2
3.	Копье массой 600 г	штук	2
4.	Копье массой 700 г	штук	2
5.	Копье массой 800 г	штук	2
6.	Ядро массой 4,0 кг	штук	2
7.	Ядро массой 5,0 кг	штук	2
8.	Ядро массой 6,0 кг	штук	2

Таблица 21

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

				количество	срок эксплуатации (лет)	количес-тво	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1
6.	Шиповки для бега на средние и дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1
7.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1
9.	Шиповки для прыжков в длину и с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1

6.3. Иные условия реализации Программы

Программа рассчитывается на 52 недели учебно-тренировочных занятий, включая самостоятельную подготовку обучающихся в каникулярный период.

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

Самостоятельная подготовка, осуществляется в праздничные и каникулярные дни, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Комплектование групп осуществляется с 1 сентября по 15 октября текущего года. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 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

осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий. Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

6.4.1. Список литературных источников

1. Грецова Г.В., Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высшего профессионального образования/ под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – М.: Академия, 2013.- 288 с.
2. Губа В.П., Никитушкин В., Гапеев В. Легкая атлетика. - Изд.: Олимп: Олимпия Пресс, 2006. – 87 с.
3. Губа В.П., Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
4. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 240 с.
5. Курамшина Ю.Ф., Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010
6. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба): Примерная программа спортивной подготовки для юношеских спортивных учреждений, специализированных юношеских учреждений олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 108 с.
7. Матвеев Л.П., Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев (издание 5-е исправленное и дополненное). – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
8. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. – Екатеринбург, 2003. – 131 с.

9. Никитушкина В.Г., Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: ВНИИФК, 1994. – 112 с.

10. Оганджанов А.Л., Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л. Оганджанов. – М.: Физическая культура, 2005. – 200 с.

11. Озолин Н.Г., Настольная книга тренера: Наука побеждать (профессия тренер). – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.

12. Озолина Н.Г., Легкая атлетика, Учебник для институтов физической культуры / под ред. Н.Г. Озолина и Д. П. Маркова, 2 изд., М., 2002. – 48 с.

13. Попов В.Б., 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов (издание 2-е стереотипное) – М.: Человек, 2012. – 2014 с.

14. Попов В.Б., 1001 упражнение в тренировке легкоатлетов. – М.: ФОН, 1995. – 245 с.

15. Ростовцев В.Л., Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.

16. Травин Ю.Г., Основы тренировки в легкой атлетике. М.: ГЦОЛИФК, 1977. – 58 с.

6.4.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Обучающее видео «Основы техники бега на 100 и 200 метров»
2. Обучающее видео «Бег на средние и длинные дистанции»
3. Обучающее видео «Толкание ядра. Современная техника»
4. Обучающее видео «Техника метания копья»
5. Обучающее видео «Прыжки в длину. Обучение технике»
6. Обучающее видео «Кросс. Организация, техника, тактика»
7. Обучающее видео «Прыжки в высоту»
8. Обучающее видео «Подготовка спринтера в годичном цикле»
9. Обучающее видео «Техника барьерного бега»
10. Обучающее видео «Физическая подготовка спортсмена»
11. Обучающее видео «Технологии спорта – лёгкая атлетика»

6.4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими и проходящими спортивную подготовку

1. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс]. URL: http://www.kubansport.ru.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru.
3. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики [Электронный ресурс]. URL: http://rusathletics.info/
4. Легкая атлетика. История развития, правила соревнований, анализ техники и методика обучения [Электронный ресурс]. URL:

https://atlox.ru/1-klassifikaciya-i-harakteristika-legkoatleticheskih-uprazhneniy.html
5. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс]. URL: https://www.olympic.org.
6. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: http://lib.sportedu.ru/press/tpfk.
7. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: http://www.rusada.ru.
8. Физическая культура Будущего [Электронный ресурс]. URL: http://www.fizkult-ura.ru/legkay_atletika

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций по форме, представленной в таблице 22. И является неотъемлемой частью Программы.

Таблица 22

План физкультурных и спортивных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения мероприятия	Участники мероприятия
1	Участие в официальных всероссийских соревнованиях по легкой атлетике	в соответствии с положением о проведении соревнований	спортсмены организации (в соответствии с положением о проведении соревнований)
2	Участие в официальных региональных соревнованиях по легкой атлетике		
3	Участие в официальных соревнованиях муниципальных образований субъекта Российской Федерации по легкой атлетике		
4	Участие в контрольных соревнованиях, проводимых организацией		
5	Участие в учебно-тренировочных сборах по подготовке к спортивным соревнованиям	в соответствии с положением об учебно-тренировочных сборах	спортсмены организации (в соответствии с положением об УТС)
6	Участие в специальных учебно-тренировочных сборах		
7	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	в соответствии с графиком проведения мероприятия	спортсмены организации