**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***ПРИНЯТО***  ***педагогическим советом***  ***МБУ ДО «СШ «Виктория»***  ***«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.***  ***протокол № \_\_\_\_\_\_*** | ***УТВЕРЖДАЮ***  ***Директор МБУ ДО «СШ «Виктория»***  ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_Б.Г. Полищук***  ***«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.*** |

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА***

***СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ   
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»***

*(Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду)*

*спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Минспорта России*

*16 ноября 2022 года № 996)*

Составители программы:

Черкашина Л.Л., заместитель директора по

спортивной работе МБУ ДО «СШ «Виктория»

Мишина С.В., тренер-преподаватель

***г. Курск***

***2023***

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка………………………………………………………. 3

1. Общие положения………………………………………………………….. 5

2. Характеристика дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки………………………………………………………. 6

2.1.Сроки реализации этапов подготовки и возрастные границы лиц проходящих подготовку, количество обучающихся в группах на этапах подготовки…………………………………………………………………… . 6

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………………………………………………………………. 7

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации

Программы …………………………………………………………………… 7

2.4. Годовой учебно-тренировочный план………………………………….. 9

2.5. Календарный план воспитательной работы……………………………10

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга

в спорте и борьбу с ним………………………………………………………16

2.7. Планы инструкторской и судейской практики…………………………24

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и

применения восстановительных средств……………………………………26

3. Система контроля…………………………………………………………..30 3.1. Требования к результатам прохождения Программы…………………30

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам

спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации……………32

4. Рабочая программа по виду порта легкая атлетика, состоящая из

программного материала для учебно-тренировочных занятий по

каждому этапу подготовки и учебно-тематического плана………………..35

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика"…………………64

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки, включающие материально-технические,

кадровые, информационно-методические условия…………………………64

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Легкая атлетика** – вид спорта, объединяющий естественные для

человека физические упражнения: бег, прыжки и метания. Благодаря

занятиям легкой атлетикой человек учится правильным двигательным

навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д.,

необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота,

сила, выносливость, точность и красота движений.

Популярность и массовость легкой атлетики объясняются

общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических

упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать

нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных

площадках, но и в естественных условиях.

Можно считать, что занятия легкой атлетикой являются одним из

«механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний,

вредных привычек, правонарушений, а также укреплению здоровья,

поддержанию высокой работоспособности человека, формированию

потребности личности в физическом и нравственном совершенствовании,

ведении здорового образа жизни, развитию волевых качеств личности.

Легкая атлетика – часть государственной системы физического

воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы по

физической культуре обучающихся, в планы тренировочной работы со

спортсменами всех видов спорта.

**Классифицировать** легкоатлетические виды спорта можно по

различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и

возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов

легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация

по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей

и девушек различных возрастов.

Классификация видов спорта легкой атлетики приводится по местам

проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссейные и

проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические,

ациклические и смешанные. С точки зрения преобладающего проявления

какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые,

скоростно-силовой выносливости, специальной выносливости.

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

**Ходьба** – циклический вид, требующий проявления специальной

выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

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

**Гладкий бег** – циклический вид, требующий проявления скорости,

скоростно-силовой выносливости, специальной выносливости

**Спринт**, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в

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

женщин.

**Длинный спринт** проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300,

400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

**Бег на выносливость:**

– средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на

стадионе и в манеже, у мужчин и женщин;

– длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на

стадионе (в манеже – только 3000 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, 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. Эстафетный бег включает классические

виды 4х100 м и 4х400 м, и проводятся у мужчин и женщин на стадионе.

Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так

называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м – у мужчин и 400 +

300 + 200 + 100 м – у женщин.

**Кроссовый бег** – смешанный вид, бег по пересеченной местности,

требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции:

1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин: 1, 2, 3, 4, 6 км.

**Легкоатлетические прыжки** делятся на две группы: прыжки через

вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега.

Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной

прыжок с разбега.

**Первая группа** легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту с разбега (К) – ациклический вид, требующий от

спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости,

гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

**Вторая группа** легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину с разбега (К) – смешанный по структуре вид,

требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных

качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и

в манеже;

б) тройной прыжок с разбега (К) – ациклический вид, требующий от

спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости,

гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

**Легкоатлетические метания** можно разделить на следующие группы:

1) метание снарядов из круга; 2) толкание снаряда из круга.

По технике выполнять толкание ядра можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать. Толкание ядра (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

**Многоборья.** Классическими видами многоборья являются: у мужчин

– десятиборье, у женщин – семиборье.

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

с/б, диск, шест, копье, 1500 м.

У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 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, которое раньше

называлось «пионерским», проводится для школьников 11–13 лет. Виды,

которые входят в состав многоборья, определяются спортивной

классификацией, замена видов не допустима.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по

легкой атлетике (далее – Программа) определяет основные направления и

условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика». Программа составлена на основании Федерального закона РФ

от 30.04.2021 № 127-ФЗ « О внесении изменений в Федеральный закон «О

физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный

закон «Об образовании в Российской Федерации», федерального стандарта

спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (приказ Минспорта

РФ от 16.11.2022 г. № 996).

Программа имеет следующую структуру и содержание:

1. Общие положения, включающие:

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной

Подготовки.

2. Характеристику дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки, включающую:

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные

границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц,

проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной

подготовки.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки,

включающие:

- учебно-тренировочные занятия;

- учебно-тренировочные мероприятия;

- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов

спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в

спорте и борьбу с ним.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и

применения восстановительных средств.

3. Систему контроля, содержащую:

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в

спортивных соревнованиях.

3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной

программы спортивной подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной

подготовки.

4. Рабочую программу по виду спорта легкая атлетика, состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и

информационно-методические условия.

В Программе предусматривается последовательность и непрерывность

многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов,

воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок

для достижения высоких спортивных результатов.

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной

подготовки по виду спорта «легкая атлетика (далее – Программа)

предназначена для организации образовательной деятельности по

спортивной подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта "легкая

атлетика", по которым осуществляется спортивная подготовка в МБУ ДО

«СШ «Виктория» (далее – «СШ «Виктория»), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 996 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и

поэтапного процесса спортивной подготовки.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и

физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений

и навыков в области физической культуры и спорта, физическое

совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа

жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и

подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки,

совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством

организации их систематического участия в спортивных мероприятиях,

включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения

обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку

кадров в области физической культуры и спорта.

**2.** **ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**2.1.** **Сроки реализации этапов подготовки и возрастные**

**границы лиц проходящих подготовку, количество обучающихся в группах на этапах подготовки**

Таблица 1

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

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы**

**спортивной подготовки**

Спортивная подготовка, как правило, является многолетним

круглогодичным процессом, который, включает в себя большой объём

разносторонней физической подготовки в общем объёме тренировочного

процесса, постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса

и постепенное достижение высоких объёмов тренировочных нагрузок,

повышение специальной подготовленности за счёт широкого использования

различных тренировочных средств. Общий годовой календарный график в

соответствии с Программой составляет 52 недели.

Объёмы максимальных тренировочных нагрузок на этапах спортивной

подготовки представлены в таблице 2.

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | | Учебно- тренировочный  (спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух  лет | свыше  двух лет |
| Количество часов  в неделю | 6 | 6 | 9 | 12 | 18 | 24 |
| Общее количество  часов в год | 312 | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248 |

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

**программы**

Основные формы обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- индивидуальные тренировочные занятия (на этапах углубленной

специализации и совершенствования спортивного мастерства);

- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);

- спортивные соревнования (таблица 4).

Таблица 3

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный  (спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке  к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского  обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Таблица 4

**Объем соревновательной деятельности**

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

Иные формы обучения:

- самостоятельная подготовка обучающихся;

- работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной

подготовки;

- теоретические занятия;

- медико-восстановительные и оздоровительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;

- прохождение обучающимися углубленного медицинского

обследования;

- инструкторская и судейская практика обучающихся.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

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

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один

день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более

восьми часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может

осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной

подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и

участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план по спортивным дисциплинам вида

спорта «легкая атлетика» представлен в таблице № 5.

Таблица 5

**Годовой учебно-тренировочный план по спортивным дисциплинам**

**вида спорта «легкая атлетика»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного  мастерства |
| До года | свыше года | до двух  лет | свыше двух  лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 6 | 6 | 9 | 12 | 18 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 10-16 | | 8-15 | | 2-4 | 1-3 |
| ***Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции*** | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 204 | 200 | 150 | 124 | 160 | 200 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 32 | 35 | 108 | 168 | 252 | 350 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 2 | 18 | 38 | 62 | 100 |
| 4. | Техническая подготовка | 50 | 46 | 113 | 162 | 252 | 336 |
| 5. | Тактическая подготовка | 12 | 13 | 30 | 42 | 89 | 98 |
| 6. | Теоретическая под готовка | 8 | 8 | 10 | 10 | 14 | 18 |
| 7. | Психологическая подготовка | 2 | 4 | 5 | 10 | 12 | 32 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 |
| 9. | Инструкторская практика  Судейская практика | - | - | 14 | 36 | 46 | 50 |
| 10. | Медицинские, медико-биоло-гические, вос-становительные мероприятия | 2 | 2 | 18 | 30 | 45 | 58 |
| **Общее количество часов в год** | | **312** | **312** | **468** | **624** | **936** | **1248** |
| ***Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции*** | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | **224** | **224** | **234** | **256** | **188** | **212** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | **56** | **94** | **280** | **424** |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | **-** | **6** | **20** | **38** | **66** | **100** |
| 4. | Техническая подготовка | **35** | **49** | **84** | **124** | **206** | **2012** |
| 5. | Тактическая подготовка Теоретическая под готовка Психологическая подготовка | **20** | **24** | **42** | **62** | **102** | **138** |
| **6** | Инструкторская практика  Судейская практика | **-** | **-** | **14** | **25** | **47** | **75** |
| **7** | Медицинские, медико-биоло-гические, вос-становительные мероприятия | **4** | **9** | **18** | **25** | **47** | **87** |
| **Общее количество часов в год** | | **312** | **312** | **468** | **624** | **936** | **1248** |
| ***Для спортивной дисциплин прыжки, метания*** | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | **234** | **224** | **150** | **131** | **160** | **200** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | **108** | **169** | **252** | **350** |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | **-** | **6** | **20** | **38** | **66** | **100** |
| 4. | Техническая подготовка | **47** | **49** | **112** | **162** | **252** | **335** |
| 5. | Тактическая подготовка Теоретическая под готовка Психологическая подготовка | **23** | **24** | **42** | **62** | **102** | **138** |
| **6** | Инструкторская практика  Судейская практика | **-** | **-** | **18** | **32** | **56** | **50** |
| **7** | Медицинские, медико-биоло-гические, вос-становительные мероприятия | **8** | **9** | **19** | **30** | **48** | **75** |
| **Общее количество часов в год** | | **312** | **312** | **468** | **624** | **936** | **1248** |
| ***Для спортивной дисциплины многоборье*** | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | **234** | **224** | **145** | **138** | **169** | **187** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | **112** | **156** | **243** | **324** |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | **-** | **6** | **19** | **38** | **56** | **87** |
| 4. | Техническая подготовка | **47** | **49** | **112** | **162** | **262** | **325** |
| 5. | Тактическая подготовка Теоретическая под готовка Психологическая подготовка | **23** | **24** | **42** | **62** | **103** | **200** |
| **6** | Инструкторская практика  Судейская практика | **-** | **-** | **18** | **37** | **56** | **50** |
| **7** | Медицинские, медико-биоло-гические, вос-становительные мероприятия | **8** | **9** | **19** | **31** | **47** | **75** |
| **Общее количество часов в год** | | **312** | **312** | **468** | **624** | **936** | **1248** |

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

План воспитательной работы составлен с целью конкретизации форм

и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями.

Реализация плана осуществляется одновременно во всех возрастных

группах с учетом их возрастных особенностей (физических,

интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное

воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность

спортсмена.

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

**Цель воспитательной работы**: воспитание гармонично развитого

человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным

богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта – формирование личностных качеств, характера

поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для

достижения наиболее высокого личного спортивного результата.

2. Через спорт, подготовка к жизни – формирование черт и свойств

личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной

жизни в обществе.

**Задачи воспитательной работы:**

1. Формирование нравственного сознания.

2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и

дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера.

3. Формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости,

решительности); нравственных (честности, доброжелательности,

скромности); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

**Принципы воспитательной работы:**

1. Принцип комплексного подхода (необходимость одновременно и во

взаимосвязи решать ряд воспитательных задач).

2. Связь воспитания с реальной жизнью и трудом.

3. Воспитание в коллективе.

4. Единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех

взрослых, контактирующих с ребенком.

5. Сочетание требовательности с уважением к личности обучающегося.

6. Учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

7. Систематичность и непрерывность воспитательного процесса – важные

условия воспитательного процесса.

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

1. Воспитание непосредственно в учебно-тренировочном процессе.

2. Воспитание при совместном проведении досуга, торжественных

собраний, экскурсий, бесед, спортивных соревнований и мероприятий.

**Основные направления воспитательной работы:**

1. Профориентационная деятельность;

2. Патриотическое воспитание обучающихся;

3. Спортивно-массовое направление;

4. Здоровьесберегающее направление;

5. Развитие творческого мышления.

Таблица 6

**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;  - обеспечение безопасности во время проведения соревнований; - оформление документов соревнований по видам дисциплин в легкой атлетике. | Учебно- тренировочный график |
| 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;  - формирование склонности к педагогической работе;  - освоение требований безопасности во время занятий физической культурой и спортом. | Режим учебно**-**тренировочного  процесса |
| 2. | **Здоровье сберегающие мероприятия** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  - оказание помощи товарищу в случае употребления наркотиков, курения, алкоголя, запрещенных препаратов;  - формирование навыков оказания первой помощи во время проведении учебно-тренировочных занятий | Учебно- тренировочный график |
| 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);  - правильно выстроенный распорядок дня позволяет сбалансировать режим дня: часы отдыха и активности и избежать перегрузок, и уравновесить обмен веществ;  -оформление специального дневника, в котором отображается примерный распорядок дня, и фактический суточный рацион.  -планирование режима дня с учетом всех тренировок. | Режим учебно**-**тренировочного  процесса |
| 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 Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;  - формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело. | Учебно- тренировочный график, график соревнований |
| 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;  - формирование патриотизма обучающихся через знание российской символики, Гимна России, которым открываются все мероприятия, проводимые школой, принятие активного участия вместе в проведении с тренерами-преподавателями и административными работниками школы. | Режим учебно**-**тренировочного  процесса, учебно- тренировочный график |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов;  - формирование убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок. | Режим учебно**-**тренировочного  процесса, учебно- тренировочный график |
| 5. | Эффективное использование средств воспитания при занятиях спортом | Создание субъективных условий - это знание воспитательной ситуации и существующих компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения тренера-преподавателя составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. | Режим учебно**-**тренировочного  процесса, учебно- тренировочный график |

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области

физической культуры и спорта к числу обязанностей образовательных

организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится

реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение

разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации врача.

Мероприятия антидопинговой программы преследуют следующие

цели:

- обучение обучающихся общим основам фармакологического

обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления

работоспособностью;

- обучение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению

применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа обучающихся, ведущих активную пропаганду по

неприменению допинга в спорте.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте

и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и

последствиях допинга в спорте на здоровье обучающихся, об

ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга

обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных

в применении допинга;

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

соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с

родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение азъясни-

тельной работы о вреде применения допинга.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте

представлен в таблице 7.

Таблица 7

**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;  - обеспечение безопасности во время проведения соревнований; - оформление документов соревнований по видам дисциплин в легкой атлетике. | Учебно- тренировочный график |
| 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;  - формирование склонности к педагогической работе;  - освоение требований безопасности во время занятий физической культурой и спортом. | Режим учебно-тренировочного  процесса |
| 2. | **Здоровье сберегающие мероприятия** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  - оказание помощи товарищу в случае употребления наркотиков, курения, алкоголя, запрещенных препаратов;  - формирование навыков оказания первой помощи во время проведении учебно-тренировочных занятий | Учебно- тренировочный график |
| 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);  - правильно выстроенный распорядок дня позволяет сбалансировать режим дня: часы отдыха и активности и избежать перегрузок, и уравновесить обмен веществ;  -оформление специального дневника, в котором отображается примерный распорядок дня, и фактический суточный рацион.  -планирование режима дня с учетом всех тренировок. | Режим учебно-тренировочного  процесса |
| 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 Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;  - формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело. | Учебно- тренировочный график, график соревнований |
| 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;  - формирование патриотизма обучающихся через знание российской символики, Гимна России, которым открываются все мероприятия, проводимые школой, принятие активного участия вместе в проведении с тренерами-преподавателями и административными работниками школы. | Режим учебно-тренировочного  процесса, учебно- тренировочный график |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов;  - формирование убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок. | Режим учебно-тренировочного  процесса, учебно- тренировочный график |
| 5. | Эффективное использование средств воспитания при занятиях спортом | Создание субъективных условий — это знание воспитательной ситуации и существующих компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения тренера-преподавателя составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. | Режим учебно-тренировочного  процесса, учебно- тренировочный график |

Специфический запрос этой аудитории обусловлен тем, что обучающиеся могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой, что молодые атлеты прекрасно осознают.

Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и

домыслы о применении допинга соперниками, особенно если спортсмен

объясняет этим собственное поражение. Кроме того, обучающиеся знают,

что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре

допинг-контроля, возможно – с необходимостью оформлять разрешение на

терапевтическое использование и т.п., поэтому им важно понимание

процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание

меры личной ответственности.

Поэтому программы для обучающихся характеризуются следующими

особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с

неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;

- углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот

факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические,

имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);

- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и

обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их

влияние на дальнейшую карьеру;

- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в т.ч.

обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

указан в таблице 8.

Таблица 8

**Программный материал по проведению антидопинговых**

**мероприятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Часы | | |
| Всего | Работа в группе | Самостоятельная работа |
| 1 | Что такое допинг? | 1 | 1 |  |
| 2 | Исторический обзор проблемы  допинга | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Мотивация нарушений  антидопинговых правил | 1 | 1 |  |
| 4 | Запрещенные субстанции | 1 | 1 |  |
| 5 | Запрещенные методы | 1 | 1 |  |
| 6 | Последствия допинга для  здоровья | 1 | 1 |  |
| 7 | Допинг и спортивная медицина | 1 | 1 |  |
| 8 | Психологические и имиждевые  последствия допинга | 1 | 1 |  |
| 9 | Допинг и зависимое поведение | 1 | 1 |  |
| 10 | Нормативно-правовая база  антидопинговой работы | 1 | 1 |  |
| 11 | Организация антидопинговой работы | 1 | 1 |  |
| 12 | Процедура допинг-контроля | 1 | 1 |  |
| 13 | Наказания за нарушение  антидопинговых правил | 2 | 1 | 1 |
| 14 | Профилактика допинга | 2 | 1 | 1 |
| 15 | Не допинговые методы  повышения спортивной  работоспособности | 1 | 1 |  |
| 16 | Контроль знаний | 1 | 1 |  |
|  | Итого: | 20 | 16 | 4 |

**Содержание тем**

**Тема 1. Что такое допинг?**

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента

регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил,

виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы

«фейрплей».

**Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга**

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

**Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил**

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга;

приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его

реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение,

«символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с

осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных

субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

**Тема 4. Запрещенные субстанции**

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

гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых

лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые

наименования препаратов.

**Тема 5. Запрещенные методы**

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами;

химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость

понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у

спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их

подмена).

**Тема 6. Последствия допинга для здоровья**

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

половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

**Тема 7. Допинг и спортивная медицина**

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств

фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости.

Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов.

Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость

консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при

употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта

препаратов.

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

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций.

Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты

допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его

использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые

последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

**Тема 9. Допинг и зависимое поведение**

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство

личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную

субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне

контекста спорта. *Задание для самостоятельной работы*: поиск

информационных материалов, направленных на профилактику зависимого

поведения (памятки, плакаты социальной рекламы).

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

Международные правила и стандарты, регламентирующие

антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям,

Международный стандарт по терапевтическому использованию,

Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские

антидопинговые правила.

**Тема 11. Организация антидопинговой работы**

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное

антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства,

федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их

функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

**Тема 12. Процедура допинг-контроля**

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления.

Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор

Допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора

крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах.

Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

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

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и

закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты

спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления

дополнительных санкций в рамках административного и уголовного

законодательства. Принцип безусловной личной ответственности

спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

*Задание для самостоятельной работы.*

**Тема 14. Профилактика допинга**

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение

психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная,

ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков;

пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к

альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных

материалов антидопинговой тематики. *Задание для самостоятельной работы.*

**Тема 15. Не допинговые методы повышения спортивной**

**работоспособности**

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные

условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное

питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка

спортсмена.

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе

спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного

мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике

привлекаются спортсмены-разрядники в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатываются

способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных

программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки,

предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя,

должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты

занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные

занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа

спортивной специализации).

На этапах спортивной подготовки обучающиеся привлекаются к

судейству школьных, городских, областных соревнований в качестве судей.

Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу

секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных

спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться

присвоение спортсменам-разрядникам «юный спортивный судья»

(обучающиеся 14-16 лет), «спортивный судья третьей категории»

(обучающиеся, достигшие возраста 16 лет).

Судейская категория присваивается после прохождения судейского

семинара и сдачи экзамена. Примерный объем занятий по инструкторской и

судейской практике указан в таблице 9.

Таблица 9

**Примерный объем занятий по инструкторской и судейской**

**практике**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Год обучения** | **Минимум знаний и умений обучаемых** | **Формы проведения** | **Кол-во часов** |
| Тренировочный этап | Первый | Овладение терминологией и  командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение  обязанностей тренера на занятиях. | Беседы, семинары,  практические  занятия. | 2 |
| Второй | Способность наблюдать за  выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных  элементов. Умение составить  конспект тренировочного занятия,  провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе.  Судейство: характеристика  судейства в беге, прыжках,  метаниях. Основные обязанности  судей. | Беседы, семинары,  практические  занятия. | 2 |
| Третий | Привлечение в качестве помощника тренера при  проведении разминки, разучивание  различных упражнений, контроля  за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений.  Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге, прыжках, метаниях. Судейская документация. | Беседы, семинары,  практические  занятия. | 8 |
| Четвертый  и пятый | Умение подбирать основные  упражнения для разминки и  самостоятельное ее проведение по  заданию тренера. Умение грамотно  демонстрировать технику  выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать  тренеру-преподавателю при  проведении занятий в младших  возрастных группах. Судейство: знать основные правила  соревнований, непосредственно  выполнять отдельные судейские  обязанности, обязанности секретаря и хронометриста. | Самостоятельное  изучение  литературы.  Самостоятельные и практические занятия | 12 |
| Этап совершенствования спортивного  мастерства | Весь  период | Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для  проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить  разминку, обучение основным  техническим элементам. Умение  составлять конспекты упражнений  для проведения тренировочных  заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега.  Судейство: знать правила  соревнований, привлекать для  проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах СШ к систематическому судейству  соревнований по бегу, прыжкам и  метаниям в соревнованиях. | Самостоятельное  изучение  литературы.  Самостоятельные и  Практические занятия | 12 |

**2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и**

**применения восстановительных средств**

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на

сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия

обучающихся, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства

здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144 н «Об утверждении

Порядка организации оказания медицинской помощи лицам,

занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при

подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих

пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и

спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и

обороне (ГТО)", который предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);

- углубленное медицинское обследование для обучающихся,

проходящих спортивную подготовку:

на тренировочном этапе – 1 раз в год,

на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства – 2 раза в год;

- наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами

тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача

по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение

физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным

нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и

реабилитационных мероприятий.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий

необходимо комплексное применение различных восстановительных

средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных

средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного

процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного

дня.

В современной системе восстановления обучающихся применяются

педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические

средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и

предусматривают:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа

подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста

спортсменов; особенностей учебной и тренировочной деятельности; бытовых

и экологических условий;

- оптимальная организация и программирование тренировок в макро-,

мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение

различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их

динамическое развитие;

- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных

средств подготовки;

- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок

с необходимыми восстановительными циклами после напряженных

тренировок и соревнований;

- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных

микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий,

восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия.

При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что

обеспечивает не только быструю врабатываемость и настройку организма на

предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь,

способствует более эффективному восстановлению организма в процессе

работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между

тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного

отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в

расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после

занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с

целью создания положительного эмоционального фона для последующего

выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что

обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для

заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из

значительных нагрузок – эффективное средство для активного развертывания

восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется

комплекс специальных упражнений;

- обязательное применение после тренировки различных

восстановительных мероприятий.

**Гигиенические средства восстановления** включают основные и

дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный

суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание;

оптимальные экологические условия при проведении тренировок.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются

в виде комплексов, которые могут включать:

− гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ,

контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание;

− различные виды спортивного массажа – общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж;

− различные методики приема банных процедур – баня с парением,

кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

**Медико-биологические средства** восстановления включает в себя

следующее основные группы: фармакологические средства восстановления,

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

**Психологические средства восстановления** позволяют снизить

уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся

состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные

стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения

спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от

следующих основных факторов:

− педагогических задач на данном этапе подготовки;

− пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния

спортсменов;

− направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

− состояния эмоциональной сферы и психического утомления

спортсменов;

- особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов;

− условий для тренировок;

− особенностей питания;

− климатических факторов и экологической обстановки.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов

восстановительных средств следует постоянно применять оперативный

педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при

необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы

восстановительных средств.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость

психического состояния спортсменов при подготовке и участии в

соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные

упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация,

физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо

уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных

нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные

ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и

глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения).

**План психологической подготовки легкоатлетов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Задачи | Средства и методы |
| Обще-подготовител-ный | Формирование значимых мотивов  напряженной тренировочной работы | Постановка перед спортсменом  трудных, но выполнимых задач;  убеждение спортсмена в его больших  возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений |
| Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным  нагрузкам | Беседы, разъяснения, убеждения,  примеры выдающихся спортсменов  личный пример, поощрения и наказания |
| Совершенствование способности к  самоанализу, самокритичности,  требовательности к себе | то же |
| Развитие волевых качеств:  целеустремленности, настойчивости и  упорства, смелости и решительности,  выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности | Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для  занимающихся как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях |
| Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции | Лекции, беседы, семинары, изучение  специальной литературы,  самонаблюдение и самоанализ |
| Овладение приемами саморегуляции  психических состояний:  • изменение мыслей по желанию  • подчинение приказу  • успокаивающая и активизирующая  разминка  • дыхательные упражнения  • психорегулирующая тренировка  • успокаивающий и активизирующий  самомассаж | Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов. |
| Развитие психических свойств и качеств,  необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной памяти. | Специальные задания, регулярное  обновление учебного материала и  изучение нового. Применение  методических приемов позволяющих  акцентировать внимание на  развиваемых психических функциях и качествах |
| Специально-подготови-тельный | Формирование значимых мотивов  соревновательной деятельности | Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости |
| Овладение методикой формирования  состояния боевой готовности к  соревнованиям | Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях,  проанализировать, внести поправки.  Корректировать по мере  необходимости |
| Разработка индивидуального комплекса  настраивающих мероприятий | Разработать комплекс действий  спортсменов перед стартом, опробовать его. Вносить  коррективы по мере необходимости |
| Формирование соревновательной  устойчивости к соревновательному стрессу | Готовясь к основным соревнованиям,  провести занимающихся через систему учебно-подготовительных  соревнований, определить  индивидуально целесообразную норму таких соревнований |
| Соревно-вательный | Формирование уверенности в себе, своих  силах и готовности к высоким спортивным  достижениям | Объективная оценка качества  проделанной тренировочной работы,  реальной готовности спортсмена,  убеждение в возможности решить  соревновательные задачи |
| Мобилизация сил на достижение высоких  спортивных результатов | Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности |
| Снятие соревновательного напряжения | Разбор результатов соревнований,  анализ ошибок, обсуждение  возможности их исправления,  постановка задач на будущее,  отвлекающие, восстанавливающие  мероприятия. |

**3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

**3.1. Требования к результатам прохождения Программы**

По итогам освоения Программы применительно к этапам подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к

результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных

соревнованиях:

**На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

-повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта "конькобежный спорт";

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях; ежегодно

- выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки;

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической,

теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "легкая

атлетика" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта

"легкая атлетика";

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом,

втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с

четвертого года;

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

спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "легкая

атлетика";

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных

спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного

разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание),

необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам**

**спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации**

**обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

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

Для зачисления лиц, поступающих в «СШ «Виктория» на этап начальной

подготовки, необходимо наличие медицинского заключения о допуске к

тренировочным занятиям и соревнованиям по лёгкой атлетике и выполнение

контрольных нормативов ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе

начальной подготовки.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на

этап начальной подготовки представлены в таблице 10.

Таблица 10

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 10 | 5 | 13 | 7 | |
| 1.3. | Прыжок в длину  с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | |
| 130 | 120 | 140 | 130 | |
| 1.4. | Прыжки через скакалку  в течение 30 с | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 25 | 30 | 30 | 35 | |
| 1.5. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | | |
| 24 | 13 | 22 | 15 | |
| 1.6. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | |
| +2 | +3 | +4 | +5 | |
| 1.7. | Бег (кросс) на 2 км (бег  по пересеченной местности) | мин, с | без учета времени | | не более | | |
| 16.00 | | 17.30 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной

специализации) представлены в таблице 11.

Таблица 11

**Нормативы общей физической и специальной физической**

**подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап**

**(этап спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| **1**. **Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции** | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 9,3 | 10,3 |
| 1.2. | Бег на 150 м | с | не более | |
| 25,5 | 27,8 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 190 | 180 |
| **2.** **Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции** | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 9,5 | 10,6 |
| 2.2. | Бег на 500 м | мин, с | не более | |
| 1.44 | 2.01 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 170 | 160 |
| **3. Для спортивной дисциплины прыжки** | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 9,3 | 10,5 |
| 3.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| 5.40 | 5.10 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 190 | 180 |
| **4. Для спортивной дисциплины метания** | | | | |
| 4.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 9,6 | 10,6 |
| 4.2. | Бросок набивного мяча 3 кг  снизу-вперед | м | не менее | |
| 10 | 8 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 180 | 170 |
| **5. Для спортивной дисциплины многоборье** | | | | |
| 5.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 9,5 | 10,5 |
| 5.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| 5.30 | 5.00 |
| 5.3. | Бросок набивного мяча 3 кг  снизу-вперед | м | не менее | |
| 9 | 7 |
| 5.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 180 | 170 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного

мастерства представлены в таблице 12.

Таблица 12

**Нормативы общей физической и специальной физической**

**подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования**

**спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| **1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции** | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 7,3 | 8,2 |
| 1.2. | Бег на 300 м | с | не более | |
| 38.5 | 43.5 |
| 1.3. | Десятерной прыжок в длину с места | м | не менее | |
| 25 | 23 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 260 | 230 |
| **2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции** | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8 | 9 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 6.00 | 7.10 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 240 | 200 |
| **3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба** | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,4 | 9,2 |
| 3.2. | Бег на 5000 м | мин, с | не более | |
| 17.30 | - |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| - | 12.00 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 190 |
| **4. Для спортивной дисциплины прыжки** | | | | |
| 4.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 7,4 | 8,4 |
| 4.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 250 | 220 |
| 4.3. | Полуприсед со штангой весом не менее  80 кг | количество раз | не менее | |
| 1 | - |
| 4.4. | Полуприсед со штангой весом не менее  40 кг | количество раз | не менее | |
| - | 1 |
| **5. Для спортивной дисциплины метания** | | | | |
| 5.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 7,6 | 8,7 |
| 5.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 260 | 220 |
| 5.3. | Рывок штанги весом не менее 70 кг | количество раз | не менее | |
| 1 | - |
| 5.4. | Рывок штанги весом не менее 35 кг | количество раз | не менее | |
| - | 1 |
| **6. Для спортивной дисциплины многоборье** | | | | |
| 6.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 7,7 | 8,8 |
| 6.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| 7.60 | 7.00 |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 250 | 210 |
| 6.4. | Жим штанги лежа весом не менее 70 кг | количество раз | не менее | |
| 1 | - |
| 6.5. | Жим штанги лежа весом не менее 25 кг | количество раз | не менее | |
| - | 1 |

В случае, если на одном из этапов подготовки результаты прохождения подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами, обучающийся отчисляется на данном этапе. По заявлению обучающегося или одного из

родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося осуществляет его перевод на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

**4. Рабочая программа по виду порта легкая атлетика, состоящая из**

**программного материала для учебно-тренировочных занятий по**

**каждому этапу подготовки и учебно-тематического плана**

***Этап начальной подготовки***

Планирование, направленность и содержание тренировочного процесса

по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней

спортивной подготовки обучающихся. На этапах начальной подготовки и

учебно-тренировочном 1-го, 2-го годов обучения, для всех дисциплин легкой

атлетики необходимо большое внимание уделять всестороннему

физическому развитию. Одно из основных условий достижения высоких

результатов – единство общей и специальной физической подготовки

обучающегося, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки имеет многогранную

направленность.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общефизи-ческой подготовке. Тренировка строится в зависимости от поставленных задач. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе подготовки. На начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет

тренировок должен приближаться к 40– 50 %.

На этапе начальной подготовки решаются следующие основные

задачи:

- укрепление здоровья;

- улучшение физического развития;

- всестороннее физическое развитие;

- обучение умению выполнять различные физические упражнения;

- выявление задатков и способностей;

- привитие интереса к занятиям по легкой атлетике;

- воспитание черт характера.

Решению поставленных задач способствуют использование разнообразного арсенала средств и методов, методических приемов, форм организации занятий. Следует широко применять игровой метод, подвижные и спортивные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из

различных видов спорта. Не должны проводиться тренировочные занятия со

значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие

применение однообразного, монотонного практического и теоретического

материала. Физическое воспитание на этапе начальной подготовки требует

особого внимания, так как на этом этапе закладывается основа общей

работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и

слаженной деятельности всех систем организма, т. е. того, что обеспечивает в

дальнейшем достижение спортивного мастерства. В начале обучения

целесообразно сочетать показ с объяснением. В дальнейшем объяснения

занимают все большее место по мере овладения движением и приобретают

характер указаний. Большое внимание уделяется воспитанию физических

качеств, особенно *скоростно-силовых, гибкости и ловкости.*

На этом этапе важное значение имеет обучение обучающихся технике

выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений

создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования

рациональных движений, совершенствования двигательного анализатора.

Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали

основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями.

Обучение *технике* выполнения физических упражнений должно быть

посильным, способствовать их физическому и психическому развитию,

иметь воспитывающий характер.

Большое внимание должно быть уделено воспитанию физических

качеств обучающихся, прежде всего *быстроты* движений. Эффективными

средствами ее воспитания являются подвижные и спортивные игры по

упрощенным правилам, упражнения, формирующие способность к

выполнению быстрых движений, бег на коротких отрезках и дистанциях,

эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Основным

методом воспитания быстроты у занимающихся является комплексный

метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных

упражнений скоростного и скоростно-силового характера. В процессе

развития быстроты упражнения выполняются, как правило, повторно. Развитие мышечной *силы* у занимающихся осуществляется

кратковременными силовыми напряжениями динамического и статического

характера (например, лазание, пере лазание, простые висы).

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении

мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. С этой целью

в программу занятий включаются акробатически упражнения (кувырки,

стойки, повороты) гимнастические упражнения на снарядах

(подтягивания, подъемы, махи), всевозможные прыжки и метания, игры

и упражнения на местности. Для этого возраста характерен высокий темп

развития *ловкости* движений. Ловкость успешно воспитывается в процессе

новых упражнений при выполнении действий в новой обстановке, на основе

неожиданно возникающих новых двигательных ситуаций. Широко

используются подвижные и спортивные игры, требующие внезапного

изменения действий в различных игровых ситуациях, усложняющиеся

задания, требующие проявления координационных способностей, а также

упражнения с различными предметами. У спортсменов этой возрастной

группы имеются особенно благоприятные возможности для воспитания

*гибкости* (подвижности в суставах).

Следует не только повышать уровень развития активной и пассивной

подвижности в суставах, но и укреплять их. Целесообразно увеличивать

максимальную амплитуду в тех движениях, которые способствуют

эффективному овладению спортивной техникой. Типичными для развития

гибкости являются упражнения «на растягивание», которые характеризуются

постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном

занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как

правило, элементарные движения из основной и вспомогательной

гимнастики, которые избирательно воздействуют на определенные группы

мышц и связок (ног, рук, туловища, шеи).

С успехом используются разнообразные подвижные игры, упражнения

с движениями большой амплитуды, упражнения на гибкость в сочетании с

упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. В процессе

тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов

легкой атлетики.

Примерные план-схемы годичного цикла на этапе начальной

подготовки до года и на этапе начальной подготовки свыше года указаны в

таблицах 13, 14

Таблица 13

***Примерный план-схема годичного цикла на этапе начальной подготовки***

***до года***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура годичного цикла | Период | Подготовительный | | | Соревновательный | | | Подготовительный | | Соревновательный | | Переходный | |  |
| Этап | Втягивающий | 1-й базовый развивающий | | Зимний соревновательный | | | 2-й базовый развивающий | предсоревновательный | Летний соревновательный | | Переходный | | Итого за год |
| месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Основные задачи подготовки | | Повышение уровня разносторонней физической подготовленности | | | Повышение уровня СФП и тех-й подготовки | | Повышение уровня физ-й, функц-й и тех-й подготовки | | Повышение уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости | | | Поддержание спортивной работоспособности | |
| ОФП | | 20 | 18 | 18 | 17 | 17 | 17 | 16 | 17 | 15 | 17 | 16 | 16 | 204 |
| СФП | | - | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 32 |
| Техническая подготовка | | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 50 |
| Тактическая подготовка | | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 12 |
| Психологическая подготовка | |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 2 |
| Теоретическая подготовка | | 1 | 2 |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 8 |
| Тестирование и контроль | |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| Медико-биолог-е мероприятия | |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |
| **Итого:** | | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | **312** |

Таблица 14

***Примерный план-схема годичного цикла на этапе начальной подготовки***

***свыше год***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура годичного цикла | Период | Подготовительный | | | Соревновательный | | | Подготовительный | | Соревновательный | | Переходный | |  |
| Этап | Втягивающий | 1-й базовый развивающий | | Зимний соревновательный | | | 2-й базовый развивающий | предсоревновательный | Летний соревновательный | | Переходный | | Итого за год |
| месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Основные задачи подготовки | | Повышение уровня разносторонней физической подготовленности | | | Повышение уровня СФП и тех-й подготовки | | Повышение уровня физ-й, функц-й и тех-й подготовки | | Повышение уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости | | | Поддержание спортивной работоспособности | |
| ОФП | | 19 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 200 |
| СФП | | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 35 |
| Участие в соревнов-ях | |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 2 |
| Техническая подготовка | | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 46 |
| Тактическая подготовка | | - | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 13 |
| Психологическая подготовка | | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 4 |
| Теоретическая подготовка | | 1 | 2 |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 8 |
| Тестирование и контроль | |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| Медико-биолог-е мероприятия | |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |
| **Итого:** | | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | **312** |

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

В системе многолетней спортивной тренировки на тренировочном

этапе (этапе спортивной специализации) можно выделить два периода:

начальной спортивной специализации (тренировочные группы первого и

второго годов обучения) и углубленной тренировки (тренировочные группы

третьего, четвертого и пятого годов обучения), что требует распределения

спортсменов по специализациям, в зависимости от их способностей:

- бег на короткие дистанции;

- бег на средние и длинные дистанции,

- прыжки;

- метания;

- барьерный бег;

- многоборье.

Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной

специализации во многом определяет успех многолетней тренировки на последующих этапах. С одной стороны, важно не упустить время,

необходимое для достижения высот спортивного мастерства, и использовать

сенситивные периоды возрастного развития организма. С другой стороны,

следует избегать чрезмерно узкой форсированной специализации, хотя она и

дает в ближайшие годы быстрый прирост результатов, но в итоге

оказывается малоперспективной, приводит к преждевременной стабилизации

спортивных результатов. Цель тренировки на этом этапе - на основе ранее

заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности

приступить к созданию базы специальной подготовленности, являющейся

залогом успехов в избранном виде спорта в последующие годы.

Основными задачами периода начальной специализации являются:

- обеспечение дальнейшей всесторонней физической подготовленности

спортсменов;

- устранение недостатков в уровне их физического развития и

физической подготовленности;

- овладение рациональной техникой группы, сходных по структуре

видов спорта с предполагаемой специализацией;

- укрепление здоровья юных спортсменов, создание функциональной

базы для углубленной спортивной специализации.

В периоде начальной специализации преимущество отдается

всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со

специальной базовой подготовкой. При этом общей подготовке отводится

80/90% от общего объема упражнений, специальной - 15-20%. Поэтому

наряду со средствами ОФП уже в первые годы занятий спортом в программу

тренировки целесообразно включать комплексы специальных упражнений,

направленных на развитие физических качеств, имеющих важное значение в

избранном виде спорта. Специализация имеет «многогранный» характер.

Подвижные и спортивные игры должны занимать примерно 50% от общего

времени занятий с детьми.

На этом этапе создаются необходимые морфологические,

функциональные, психолого-педагогические предпосылки для периода

углубленной спортивной специализации. Эффективность спортивного

совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов

овладения техникой движений и методикой физической подготовки

занимающихся, так как успех спортивной подготовки в значительной мере

зависит от оптимального соотношения уровня развития физических качеств и

степени формирования двигательных навыков у спортсменов.

Комплекс тренировочных средств, используемых для формирования

двигательных навыков и умений, должен обеспечивать создание прочной

базы всесторонней физической подготовленности, оптимальную взаимосвязь

физических качеств, двигательных навыков и умений, что способствует

приобретению умения управлять своими движениями.

В занятиях с обучающимися основы спортивной техники изучаются в

облегченных условиях. Широко используются комплексы специальных

подготовительных и подводящих упражнений.

Эффективным средством овладения тактикой является участие в

соревнованиях, различных по условиям и составу.

Особое внимание уделяется воспитанию *скоростных способностей*

юного спортсмена. С этой целью широко используется бег как одно из самых

естественных движений человека. Применение специальных упражнений в

слишком большом объеме приводит к нарушению основ техники бега. В

занятиях используют самые различные варианты бега. Воспитание

скоростных способностей осуществляется путем использования комплексного метода тренировки, который предполагает применение подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие двигательных качеств. С возрастом и ростом подготовленности обучающихся, ведущая роль отводится методу повторного выполнения упражнений в различных его вариантах: метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий) без отягощения и с наибольшим отягощением; метод повторного выполнения скоростного упражнения с предельной и около предельной скоростью; метод повторного выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях.

Большое внимание целесообразно уделять воспитанию *скоростно-силовых качеств* юных спортсменов. Основными средствами воспитания

скоростно-силовых качеств являются прыжки, бег на короткие дистанции,

метания, упражнения с небольшими отягощениями, акробатические

упражнения. Основными методами воспитания скоростно-силовых качеств

являются: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения

без отягощения; метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения с отягощением малого и среднего веса; метод упражнения,

выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

*Воспитание выносливости* у юных спортсменов – важная составная

часть их всесторонней физической подготовки. Спортсмены этих возрастных

групп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего

у них повышаются возможности кислородно-транспортной системы, поэтому

на данном этапе целесообразно выполнять большие объемы работы с

невысокой интенсивностью.

Юному спортсмену независимо от его будущей специализации необходимо создать базу общей выносливости. Эффективным средством

воспитания общей выносливости являются длительный бег и кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание, подвижные и спортивные игры. Используется бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает от 8 до 30-60 минут. Более подготовленные спортсмены повышают общую выносливость, применяя бег в равномерном и переменном темпе еще большей продолжительности. Объемы беговых нагрузок в одном

занятии допустимы для детей 11-12 лет до12 км, для подростков 13-14 лет до

18 км.

Основными методами воспитания общей выносливости являются

равномерный, различные варианты переменного, игрового и кругового

методов. Методы должны оптимально сочетаться в различных периодах

годичного цикла тренировки. Круговой метод тренировки целесообразно

сочетать с бегом в различных вариантах, особенно, в игровой и

соревновательной формах. Это дает возможность выполнить значительную

по объему тренировочную нагрузку. Общий объем бега к концу периода

начальной специализации должен составлять примерно 60% от объема бега

высококвалифицированных спортсменов, а в период углубленной

специализации – 65-80%.

Значительное место в занятиях должно быть отведено *развитию и*

*совершенствованию ловкости*. С целью воспитания ловкости целесообразно

использовать всевозможные метания, прыжки, упражнения в равновесии с

дополнительными заданиями, подвижные и спортивные игры, упражнения,

требующие высокой координации движений. Важное значение имеет

*рациональное нормирование тренировочных нагрузок*.

Существенная особенность динамики тренировочных нагрузок -

неуклонное возрастание их объема и интенсивности в каждом годичном

цикле тренировки. Динамика результатов высока, что не соответствует величине тренировочных нагрузок (сравнительно невысокие нагрузки

сопровождаются более значительным приростом результатов, чем на

последующих этапах). Это обусловлено повышенной реактивностью

организма в начальные периоды его естественного развития и особенно

широким диапазоном переноса тренировочного эффекта в первой стадии

адаптации к тренирующим факторам. Эффект тренировочных нагрузок

суммируется с естественными прогрессивными изменениями

морфофункционального характера, что стимулирует существенный рост

спортивных результатов.

На тренировочном этапе 1-го, 2-го годов обучения заметно возрастает

роль соревновательной подготовки. Именно в процессе соревнований наиболее полно реализуются потенциальные возможности. Регулярное участие в соревнованиях стимулирует функциональные и морфологические перестройки в организме спортсмена, обусловливает значительное повышение его общей подготовленности. Однако при чрезмерно частом участии в соревнованиях такого рода нагрузки могут стать привычными и не вызывать должного роста специальной тренированности юного спортсмена.

Примерный план-схема годичного цикла на тренировочном этапе 1, 2 года

обучения указан в таблице 15.

Таблице 15

**Примерный план-график годичного цикла на тренировочном этапе**

**до двух лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура годичного цикла | Период | Подготовительный | | | Соревновательный | | | Подготовительный | | Соревновательный | | Переходный | |  |
| Этап | Втягивающий | 1-й базовый развивающий | | Зимний соревновательный | | | 2-й базовый развивающий | предсоревновательный | Летний соревновательный | | Переходный | | Итого за год |
| месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Основные задачи подготовки | | Повышение уровня разносторонней физической подготовленности | | | Повышение уровня СФП и тех-й подготовки | | Повышение уровня физ-й, функц-й и тех-й подготовки | | Повышение уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости | | | Поддержание спортивной работоспособности | |
| ОФП | | 13 | 1 3 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | 13 | 13 | 13 | 150 |
| СФП | | 9 | 8 | 8 | 11 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 10 | 9 | 9 | 108 |
| Участие в соревнов-ях | | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 |  | 1 | 1 | 18 |
| Техническая подготовка | | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 113 |
| Тактическая подготовка | | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 30 |
| Психологическая подготовка | | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 5 |
| Теоретическая подготовка | | 1 | 2 |  |  | 2 | 1 |  |  |  | 1 | 2 | 1 | 10 |
| Тестирование и контроль | |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| Инструкторско-судейская практика | |  | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 14 |
| Медико-биолог-е мероприятия | | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 18 |
| **Итого:** | | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | **468** |

**Программный материал для учебно-тренировочных групп свыше двух лет представлен по избранным дисциплинам легкой атлетики**

***Спринтерский бег.*** При планировании подготовки юных бегунов на

короткие дистанции в тренировочных группах 4,5 годов обучения в годичном

цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом

подготовительного периода на *общеподготовительном этапе* должны

решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической

подготовленности обучающихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой

системы в основном средствами ОФП (кроссовый бег, подвижные и

спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические

упражнения, другие дисциплины легкой атлетики - прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

*В специально-подготовительном этапе* определяются следующие задачи:

- дальнейшее повышение уровня специальной физической

работоспособности;

- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной

выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега;

- улучшение спортивного результата прошлого сезона на 1-2%;

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при

значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде на обще подготовительном

этапе основными задачами будут:

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным

образом средствами ОФП;

- развитие общей выносливости.

Увеличивается и возрастает применение средств ОФП, возрастает их

интенсивность.

*Специально-подготовительный этап* решает следующие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта,

- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня

специальной выносливости.

На раннем *соревновательном этапе* ставятся задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;

- улучшение спортивного результата прошлого года на своих

дистанциях на 2-3%.

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

На заключительном этапе основных соревнований решаются следующие задачи:

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;

- улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлым

годом;

- выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

***Барьерный бег.*** Задачи и преимущественная направленность тренировки

барьеристов на этапе углубленной специализации:

- совершенствование техники барьерного бега,

- воспитание специальных физических качеств,

- повышение функциональной подготовленности,

- увеличение объема и интенсивности выполняемых упражнений,

- накопление соревновательного опыта.

Тренировочный год делится на 2 основных цикла. Это *осенне-зимний* и

*весенне-летний*. *Осенне-зимний* цикл, хотя и является самостоятельной

частью круглогодичного тренировочного процесса, подчинен *весенне- летнему.*

Продолжительность всех периодов, этапов и циклов зависит от

времени проведения основного старта, как в зимнем, так и в летнем цикле.

Совершенствование физических качеств и технических возможностей

барьеристов может развиваться в нескольких направлениях. Однако

содержание тренировочных занятий должно основываться на большом

арсенале общих и специальных упражнений.

Только постепенно переходя от простого к сложному, увеличивая

объем и интенсивность тренировочной нагрузки, можно достичь более

высокого уровня подготовки. Большой объем беговой работы, а также

совершенствование спринтерской подготовки должны проходить красной

нитью в планировании круглогодичных тренировочных занятий. При этом

одним из основных средств в подготовке барьериста будут барьерные

упражнения и барьерный бег.

Планируя тренировочную нагрузку в подготовительном периоде

(16/18недель), надо исходить из уровня общей и специальной

подготовленности барьериста, достигнутого в прошлом сезоне. Рациональное

распределение нагрузки в подготовительном периоде может стать

фундаментом успешных выступлений барьериста в спортивном сезоне.

На обще подготовительном этапе (10 недель) осенне-зимнего

подготовительного периода решаются задачи:

- повышение функциональных возможностей;

- развитие силы, выносливости, быстроты;

- совершенствование техники преодоления барьера и отдельных ее

элементов.

Необходимо постепенно увеличивать как число занятий, так и

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

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

- совершенствование скорости бега, барьерной скорости и техники

преодоления барьера;

- дальнейшее совершенствование специальной физической подготовки

на базе развития основных качеств барьериста. При незначительном

сокращении объема интенсивность увеличивается. Прыжковая и силовая

работа проводится с учетом фиксации времени отрезков, замеров прыжков.

Продолжительность *зимнего соревновательного периода* (5-6 недель)

зависит от календаря соревнований (6 недель). В этом периоде ставятся

задачи дальнейшего повышения функциональных возможностей барьериста,

продолжается совершенствование качеств быстроты, силы, гибкости,

скоростной и специальной выносливости, овладение ритмом барьерного бега.

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

*Переходный период* состоит из одной разгрузочной профилактической

недели. Прохождение углубленного медицинского осмотра, лечение травм.

Прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах.

*Весенний подготовительный период* (до 25 недель) является переходом

от осенне-зимних к весенне-летним циклам. Задачами этого периода

являются:

- дальнейшее совершенствование функциональных возможностей;

- развитие качеств быстроты;

- специальной выносливости, силы.

В начале весеннего подготовительного периода

*обще подготовительного этапа* (4 недели) увеличивается объем

тренировочной нагрузки и снижается интенсивность, а затем увеличивается

«острота» тренировки. Далее вводится контроль за временем пробегания

отрезков, как на гладкой дистанции, так и с барьерами. Совершенствуется

ритм барьерного бега. Применяется большой объем барьерных упражнений.

Для развития барьерной скорости применяются отрезки 120 м с 10-12

барьерами. А на более коротких отрезках сокращается время отдыха между

пробежками.

Задачей *специально-подготовительного этапа* (6 недель) дальнейшее

совершенствование техники преодоления препятствий и ритма барьерного

бега. Продолжается совершенствование всех ведущих качеств. Объем

поддерживается на том же уровне. Интенсивность работы увеличивается.

Пробегание отрезков, близких к основной дистанции, с почти соревновательной скоростью. Проработав все 10-12 недель весеннего

подготовительного периода, принять участие в 2-4 соревнованиях.

Летний соревновательный период решает следующие задачи:

- дальнейшее совершенствование функциональной подготовки;

- развитие основных физических качеств;

- совершенствование техники барьерного бега на всей дистанции.

В этот период рекомендуется недельный цикл, состоящий из 5 тренировочных дней с двумя днями отдыха. В соревновательную неделю

объем тренировочной нагрузки сокращается и изменяется структура

недельного цикла: 4 дня тренировок, 1 день отдыха, 1 день разминки и 1 день

соревнований.

*Прыжки.* Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники легкоатлетических прыжков;

- воспитание специальных физических качеств;

- повышение функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном

завершается формирование всех функциональных систем подростка,

обеспечивающий высокую работоспособность и резистентность организма

по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе

напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно

возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные

подготовительные и соревновательные упражнения. В прыжках

доминирующее место занимают взрывные упражнения, которые в небольшой

степени способствуют развитию скоростно-силовых качеств и координации.

На этом этапе спортсмен начинает совершенствовать свои тактические

способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи,

возникающие в процессе соревнований.

*Метания.* Подготовку метателей целесообразно строить исходя из сдвоенного годичного цикла, включающего два подготовительных, два

соревновательных и один переходный периоды. Это позволяет более

динамично распределять возрастающие объемы тренировочных и

соревновательных нагрузок, создает условия для увеличения

соревновательной подготовки в зимний период. В начале втягивающего

микроцикла (4 недели) решается задача постепенного подведения организма

занимающихся к выполнению специальной тренировочной работы,

увеличению объемов нагрузок, особенно силовой направленности.

На этапе базовой подготовки (12 недель) обеспечивается повышение

функциональных возможностей основных систем организма,

способствующих дальнейшему росту общей и специальной физической

подготовленности с акцентом на развитие специальных силовых и

скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Важными задачами является обучение элементам техники метаний и

закрепление относительно устойчивого двигательного навыка, обучение

технике других видов легкой атлетики. Увеличение объема силовой нагрузки

решает задачи:

- укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата спортсмена,

- воспитание умений проявлять мышечные усилия динамического и

статического характера, формирования способности рационально

использовать мышечную силу в различных условиях.

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

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

- реализация достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности и приобретение соревновательного опыта;

- тренерам необходимо - выявление реакции спортсменов на «сбивающие»

факторы, определение погрешности техники в условиях соревнований.

Выявление этих недостатков позволит провести коррекцию технической подготовки.

Задачами втягивающего этапа второго подготовительного периода являются:

- восстановление организма спортсмена после тренировочных и

соревновательных нагрузок;

-достижение более высокого уровня общей работоспособности.

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

- увеличение объема средств специальной физической и технической

подготовки, направленной преимущественно на развитие взрывной силы и

скоростно-силовых качеств;

- совершенствование техники метаний;

- приобретение спортсменами умения распределять усилия при

выполнении соревновательного упражнения в условиях возрастающего уровня специальной подготовленности.

На этапе подводящих соревнований (4 недели) задача состоит в

устранении мелких недостатков в технике и формировании стратегии

целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона.

Задачами периода основных соревнований (9 недель) являются:

- избирательное совершенствование ведущих в каждом виде метаний

физических качеств, приведение в соответствие временных параметров и

ритма соревновательного упражнения достигнутому уровню физической

подготовленности;

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

*Бег на средние и длинные дистанции*. Планирование тренировки бегунов на

средние и длинные дистанции осуществляется с учетом следующих

методических положений:

- традиционной периодизации подготовки легкоатлетов;

- правильного распределения задач в годичном цикле и многолетнем

плане;

- соответствия основных средств и методов подготовки задачам

текущего года;

- динамика физической и функциональной подготовленности;

- основных принципов распределения тренировочных и

соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Планирование годичного цикла подготовки бегунов на этапах

углубленной специализированной подготовки осуществляется по

«сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный

периоды разделяются на два этапа: в первом случае – обще подготовительный (базовый) и специально подготовительный, во втором – ранний соревновательный и основных соревнований. Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом.

При планировании тренировки юных бегунов на средние и длинные

дистанции на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней

физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата. На этапе зимних соревнований ставятся задачи

повышения уровня специальной физической работоспособности, развития

скоростных качеств и специальной выносливости, участия в 4-6

соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных

нагрузок.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего

развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых

качеств, повышения уровня функциональной подготовленности. На

предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня

работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В летнем соревновательном периоде, на первом этапе ставится задача

улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и

смежных дистанциях. На заключительном этапе - достижение наивысшего

уровня специальной работоспособности и спортивного результата на

основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных

нормативов.

Примерный план-график годичного цикла тренировочного этапа обучения

свыше двух лет указан в таблице 16 (спринт), таблице 17 (бег на средние и

длинные дистанции), таблице 18 (прыжки).

Таблица 16

**Примерный план-график годичного цикла учебно-тренировочного этапа**

**обучения свыше двух лет (спринт)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура годичного цикла | Период | Подготовительный | | | Соревновательный | | | Подготовительный | | Соревновательный | | Переходный | |  |
| Этап | Втягивающий | 1-й базовый развивающий | | Зимний соревновательный | | | 2-й базовый развивающий | предсоревновательный | Летний соревновательный | | Переходный | | Итого за год |
| месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Основные задачи подготовки | | Повышение уровня разносторонней физической подготовленности | | | Повышение уровня СФП и тех-й подготовки | | Повышение уровня физ-й, функц-й и тех-й подготовки | | Повышение уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости | | | Поддержание спортивной работоспособности | |
| ОФП | | 12 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 11 | 11 | 124 |
| СФП | | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 168 |
| Техническая подготовка | | 13 | 14 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 15 | 13 | 14 | 13 | 13 | 162 |
| Тактическая подготовка | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 42 |
| Психологическая подготовка | | 2 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 10 |
| Теоретическая подготовка | | 1 | 1 | 1 |  | 2 | 3 |  | 2 |  | 1 |  | 1 | 10 |
| Участие в соревнов-ях | | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 38 |
| Тестирование и контроль | |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 4 |
| Инструкторско-судейская практика | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 36 |
| Медико-биолог-е мероприятия | | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 30 |
| **Итого:** | | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | **624** |

Таблица 17

**Примерный план-график годичного цикла учебно-тренировочного этапа**

**обучения свыше двух лет (бег на средние и длинные дистанции)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура годичного цикла | Период | Подготовительный | | | Соревновательный | | | Подготовительный | | Соревновательный | | Переходный | |  |
| Этап | Втягивающий | 1-й базовый развивающий | | Зимний соревновательный | | | 2-й базовый развивающий | предсоревновательный | Летний соревновательный | | Переходный | | Итого за год |
| месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Основные задачи подготовки | | Повышение уровня разносторонней физической подготовленности | | | Повышение уровня СФП и тех-й подготовки | | Повышение уровня физ-й, функц-й и тех-й подготовки | | Повышение уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости | | | Поддержание спортивной работоспособности | |
| ОФП | | 22 | 23 | 23 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 21 | 21 | 24 | 24 | 256 |
| СФП | | 9 | 8 | 5 | 11 | 10 | 10 | 9 | 8 | 8 | 6 | 5 | 5 | 94 |
| Техническая подготовка | | 8 | 7 | 8 | 9 | 9 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 14 | 14 | 124 |
| Тактическая  Психологическая  Теоретическая подготовка | | 6 | 6 | 9 | 6 | 5 | 4 | 6 | 6 | 3 | 6 | 3 | 2 | 62 |
| Медико-биолог-е мероприятия | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| Участие в соревнов-ях, тестирование | | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 38 |
| Инструкторско-судейская практика | | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |  | 2 | 2 | 3 | 3 |  | 3 | 25 |
| **Итого:** | | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 51 | 52 | **624** |

Таблица 18

**Примерный план-график годичного цикла учебно-тренировочного этапа**

**обучения свыше двух лет (прыжки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура годичного цикла | Период | Подготовительный | | | Соревновательный | | | Подготовительный | | Соревновательный | | Переходный | |  |
| Этап | Втягивающий | 1-й базовый развивающий | | Зимний соревновательный | | | 2-й базовый развивающий | предсоревновательный | Летний соревновательный | | Переходный | | Итого за год |
| месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Основные задачи подготовки | | Повышение уровня разносторонней физической подготовленности | | | Повышение уровня СФП и тех-й подготовки | | Повышение уровня физ-й, функц-й и тех-й подготовки | | Повышение уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости | | | Поддержание спортивной работоспособности | |
| ОФП | | 22 | 23 | 23 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 21 | 21 | 24 | 24 | 256 |
| СФП | | 9 | 8 | 5 | 11 | 10 | 10 | 9 | 8 | 8 | 6 | 5 | 5 | 94 |
| Техническая подготовка | | 8 | 7 | 8 | 9 | 9 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 14 | 14 | 124 |
| Тактическая  Психологическая  Теоретическая подготовка | | 6 | 6 | 9 | 6 | 5 | 4 | 6 | 6 | 3 | 6 | 3 | 2 | 62 |
| Медико-биолог-е мероприятия | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| Участие в соревнов-ях, тестирование | | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 38 |
| Инструкторско-судейская практика | | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |  | 2 | 2 | 3 | 3 |  | 3 | 25 |
| **Итого:** | | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 51 | 52 | **624** |

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

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

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

Спринтерам высокой квалификации, выступающим зимой в

ответственных соревнованиях, целесообразно годовую тренировку разделять

на два цикла с тем, чтобы эффективно готовиться к зимним соревнованиям.

Тренировка строится так, чтобы наиболее высоких результатов достичь в

летних состязаниях второго полугодичного цикла. Соответственно повышается и интенсивность тренировки во втором цикле; увеличивается

время активного отдыха с использованием всех возможностей для наиболее

полного восстановления сил спринтера перед состязанием.

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

отдыха + 3 дня занятий.

В подготовительном периоде очень важно улучшить скоростно-силовую подготовку спринтеров, чтобы повысить способность выполнять работу максимальной мощности. В первом большом тренировочном цикле эта задача решается путем применения обширного комплекса упражнений, в который, прежде всего, входят упражнения со штангой, гирями и мешками, набитыми песком, а также гимнастические упражнения, прыжки и специальные подготовительные упражнения спринтера.

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

Спринтеру целесообразно повторять многократно упражнения с

отягощениями малого и среднего веса, или выполнять их максимальным и предельным весом с незначительным числом повторений.

Тренировки в подготовительном периоде должны включать большое

количество разнообразных прыжков и специальных подготовительных

упражнений спринтера. Эти упражнения целесообразно выполнять сериями и

постепенно к концу подготовительного периода довести время их почти

непрерывного выполнения до 20-25 мин.

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

В подготовительном периоде второго (летнего) тренировочного цикла

общая и специальная физическая подготовка осуществляется более

интенсивными упражнениями. С более высокой скоростью выполняется и

спринтерский бег.

На весеннем этапе подготовительного периода первого большого цикла

ставится основная задача: постепенно перейти к соревновательному периоду

тренировки. Большое внимание уделяется повышению скорости и

специальной выносливости.

Тренировка в соревновательном периоде специализируется еще больше. Проводятся напряженные интенсивные тренировки несколько меньшего объема, чем в подготовительном периоде. На протяжении всего

соревновательного периода необходимо регулярно проводить скоростно-силовые упражнения, чтобы не снизить уровень и стабильность спортивных результатов.

На этапе основных соревнований спринтер участвует в большом

количестве соревнований (почти еженедельно). В связи с этим нужно

внимательно планировать соревновательные и тренировочные нагрузки,

чередуя их с отдыхом.

В тренировочных занятиях между ответственными соревнованиями

следует по возможности устранять те формы работы, которые требуют

чрезмерного нервного напряжения.

*Барьерный бег*. Чтобы показать I разряд и выше, барьерист должен

иметь отличную физическую подготовленность. Преимущество имеют атлеты более высокого роста, хорошо бегающие 100 м, обладающие гибкой и

сильной мускулатурой, высокой координацией движений. Для достижения

хороших результатов требуется 4-5 лет упорной работы.

Основные данные для примерного планирования круглогодичного цикла тренировки барьеристов следующие:

1) проведение за год до 312 тренировочных занятий;

2) участие в 10 и более основных соревнованиях;

3) участие в 10-14 соревнованиях по другим видам легкой атлетики.

В основе тренировки барьериста лежит всесторонняя физическая

подготовка и плановая круглогодичная работа.

Барьерист должен быть хорошим бегуном на короткие дистанции и в

совершенстве владеть техникой преодоления препятствий, расставленных на

дистанции. От того, насколько удастся сочетать скорость бега с техникой

преодоления барьеров, и будет зависеть результат. В отличие от тренировки

бегунов на короткие дистанции, тренировка барьериста значительно

осложняется работой над техникой преодоления препятствий. В свою

очередь, это требует большого внимания к развитию специальных качеств.

При освоении техники барьерного бега рекомендуются многократные

повторения элементов ее с целенаправленными заданиями.

В первые месяцы подготовительного периода тренировки нужно в

большей мере применять специальные упражнения барьериста,

спринтерские и прыжковые упражнения, позволяющие значительно повысить специальную и общую физическую подготовленность.

Следует чаще выполнять всевозможные перемахи, соскоки и другие

элементы на гимнастических снарядах, способствующие развитию смелости,

необходимой для овладения техникой перехода через барьер. Если позволяют условия занятий в помещении, то надо упражняться в беге через

2-3 барьера на укороченных расстояниях.

Занятия проводятся на местности и в помещении. В зале помимо

специальной тренировки в барьерном беге и в других видах легкой атлетики

широко используются гимнастические упражнения. Упражнения подбираются так, чтобы развить у барьериста отстающие качества и

устранить недостатки в технике барьерного бега.

К концу подготовительного периода в первых соревнованиях

спортсмен должен достигнуть хороших результатов в гладком беге и в

прыжках в длину с разбега. На всех этапах тренировки не следует бояться

выступать в соревнованиях.

Во второй половине осенне-зимнего этапа тренировки проходят

интенсивнее и с большей специализацией в избранной дистанции барьерного

бега. Для повышения и поддержания общей физической подготовленности

применяются упражнения на гимнастических снарядах. Используются

упражнения для совершенствования техники барьерного бега, а также

физических и волевых качеств. Барьеристу крайне важно развивать

эластичность мышц. Правильное приземление за барьерами и быстрый бег

между ними с опорой на переднюю часть стопы требуют отличной

эластичности мышц ног, иначе бегун не сможет выдержать больших

нагрузок и овладеть современной техникой барьерного бега.

На осенне-зимнем этапе барьеристам лучше проводить тренировку

совместно с бегунами на короткие дистанции. Основные задачи и средства

тренировки барьериста и спринтера на этом этапе являются близкими.

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

Раздел упражнений на гибкость должен быть расширен за счет упражнений, обеспечивающих максимальную амплитуду разведения ног (как

в переднезаднем, так и в боковых направлениях).

Упражнения со штангой, отягощениями, а также различного рода

многократные и легкоатлетические прыжки должны обеспечить отличную

силовую подготовку ног барьериста.

Работа над техникой бега проводится барьеристами по двум направлениям:

1. Совершенствование техники гладкого бега (совместно со

спринтерами).

2. Применение специализированных упражнений на гибкость,

ловкость и координацию движений в целях подготовки к последующей

работе непосредственно над техникой преодоления барьеров.

Тренировка в весеннем подготовительном этапе завершает в основном

подготовку барьериста к соревнованиям. На основе всесторонней

подготовленности, которую барьерист получает на первых двух этапах

тренировки, он должен весной главным образом приобрести общую и

скоростную выносливость. Особенно это необходимо бегунам на 200-400 м.

Исходя из задач тренировки, барьеристы должны чаще тренироваться с

бегунами на короткие дистанции, а специализирующиеся в беге на 200-400 м,

кроме того, и с бегунами на 400-800 м.

На занятиях в зале (и тем более на воздухе) больше времени уделяется

гладкому и барьерному бегу. Меньше проводится занятий на снарядах и со

штангой большого веса, предпочтение отдается упражнениям для

совершенствования скоростно-силовых качеств, повышения эластичности

мышц и подвижности в суставах.

Большое значение в весеннем подготовительном этапе тренировки

имеют кроссовой бег в переменном темпе и общеразвивающие упражнения

на свежем воздухе. Кроссовые пробежки лучше всего проводить в лесу. Бег в

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

В соревновательном периоде (на раннем соревновательном этапе)

барьерист должен близко подойти к своему лучшему результату прошлого

года (особенно в беге на 100 и 110 м с барьерами).

Объем общеразвивающих упражнений уменьшается, и занятия

проводятся более специализированно, в зависимости от выбранной

дистанции.

Для совершенствования в технике барьерного и гладкого бега в

основном применяются те же средства, что и на весеннем этапе тренировки.

Однако в это время большее внимание уделяется бегу через барьеры,

совершенствованию техники на более высокой и максимальной скорости.

Для развития специальной выносливости барьериста следует применять повторный бег через барьеры на той дистанции, на которой бегун

готовится выступать в соревнованиях: повторный бег со старта через 8-10 барьеров при тренировке на 110 м и через 3-6 барьеров при тренировке на

200-400 м.

В занятиях на дорожке большое место отводится повышению скорости

и специальной выносливости в беге на короткие дистанции,

совершенствованию техники преодоления барьеров. Важно следить за

соотношением длины шагов, ритмом и техникой бега между барьерами.

Особое внимание уделяется бегу со старта и преодолению первых барьеров, а

также ритму пробегания всей дистанции.

В занятия следует включать и другие упражнения для поддержания

высокого уровня развития силы, быстроты, прыгучести, гибкости. Бегунам на

200-400 м с барьерами нужно пробегать больше коротких отрезков со

скоростью, приближающейся к соревновательной.

В занятия включается много повторных пробежек на дистанции с барьерами (7-10 барьеров) в оптимальном ритме, благодаря чему

одновременно повышается уровень скорости и специальной выносливости.

Для этого пробегают: 4-5 раз по 100 м с барьерами, 4-5 раз по 110 м с

барьерами, 4-5 раз по 5-6 барьеров для дистанции 200 м и 3-5 раз по 5-6

барьеров для дистанции 400 м.

*Прыжки. Прыжки в высоту с разбега.* В подготовительном периоде уже с

первых занятий следует совершенствоваться в технике прыжка. С этой целью

необходимо применять подводящие упражнения, специальные упражнения,

одновременно развивающие силу, быстроту, выносливость, подвижность в

суставах, ловкость.

В первые 2-3 месяца начальной тренировки обучающиеся осваивают

технику прыжка и бега, добиваются улучшения скорости в нем. Вводятся

постепенно элементы техники барьерного бега, чтобы развить глазомерный

расчет шагов, улучшить ловкость прыгуна и смелость.

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

прыжки с доставание рукой или головой высоких предметов, различные

напрыгивания на предметы или прыжки через расставленные барьеры и

др. Посредством этих упражнений хорошо развиваются сила и быстрота

толчка, а также осваиваются маховые движения руками и свободной ногой

при отталкивании.

В подготовительном периоде тренировки занятия начинаются с бега в

медленном темпе (3-5 мин.). Затем переходят к общеразвивающим

упражнениям (для развития силы мышц живота, спины, рук, плечевого пояса), которые одновременно используются и для активного отдыха (15-20

мин.), и снова к прыжкам, развивающим главным образом прыгучесть (20 мин.). Число повторений от занятия к занятию должно постепенно

возрастать. После прыжков в течение 20-25 мин. Выполняются упражнения

со штангой или с другими отягощениями (диски от штанги, гири, мешки с

песком, набивные мячи, гантели, ядра).

Занятие заканчивается бегом в медленном темпе и упражнениями на

расслабление. Иногда проводят двустороннюю игру в баскетбол, волейбол,

футбол по упрощенным правилам (20-30 мин).

Во второй половине осенне-зимнего этапа тренировочные занятия

включают больше прыжковых упражнений, причем более интенсивных. Так,

прыжки через планку выполняются больше с соревновательного разбега,

чаще повышается преодолеваемая планка, отталкивания выполняются с

более быстрого разбега. В это время целесообразно устраивать прикидки в

различных прыжках, использовать контрольные упражнения (тесты).

На весеннем подготовительном этапе при первой возможности тренировка проводится на местности (в лесу, парке), но чаще на стадионе. Во время занятияй на стадионе продолжается совершенствование техники прыжка.

Следует чаще выполнять прыжки через планку, добиваясь слаженного ритма

движения. Быстрота движений повышается также посредством бега на

короткие дистанции (старты, ускорения, преодоление барьеров).

В соревновательном периоде на раннем этапе основное внимание

уделяется совершенствованию техники прыжка через планку.

На этапе основных соревнований прыгун продолжает тренироваться и

участвует в соревновании (целесообразно 2 раза в неделю). В связи с этим

число тренировочных занятий уменьшается, снижается также в них объем, но

увеличивается интенсивность упражнений, что позволит повысить силу и

быстроту толчка в прыжке в высоту.

*Прыжки в длину с разбега*. В подготовительном периоде в первые 2 месяца большинство тренировочных занятий желательно проводить на

открытых площадках. Даже с переходом в закрытое помещение 1-2 занятия

также полезно проводить на открытой площадке. В этом случае несколько

изменяется содержание занятий, уменьшается продолжительность, но

упражнения выполняются более интенсивно.

Во второй половине осенне-зимнего этапа тренировочные занятия

носят более специализированный характер. В них включаются многократно

повторяемые специальные упражнения и прыжки в длину с разбега разной

длины. Раз в неделю проводятся прикидки в спринте и прыжках.

В спринтерской подготовке наряду со специальными беговыми

упражнениями выполняются повторные пробежки с низкого старта. Если

помещение позволяет, то повторные пробежки проводятся на 30-40 м, а в

занятиях на открытых площадках – на 100-200 м.

Задача повышения общей физической подготовленности решается

почти также, ка в первой половине осенне-зимнего этапа.

На зимнем соревновательном этапе (февраль – первая половина марта)

прыгун принимает участие в соревнованиях в прыжках в длину и в беге на

короткие дистанции. Тренировочные занятия, в связи с этим специально не

перестраиваются, а участие в соревнованиях должно органически входить в

план тренировки.

Занятия на весеннем этапе подготовительного периода проводятся

преимущественно на открытых площадках, в лесу, в парке, на стадионе на

мягком, эластичном грунте. Специально беговые упражнения выполняются

весьма интенсивно, но в меньшем объеме. В большей мере выполняются

повторные пробежки на 30-60 и 150-200 м. Кроме беговой подготовки, в

тренировку включаются специальные прыжковые упражнения и прыжки в

длину. Чтобы увеличить количество прыжков на большой скорости для

совершенствования разбега в сочетании с отталкиванием, а также сильного и

быстрого толчка, применяется разбег по наклонной дорожке.

Для повышения общей физической подготовки проводятся кроссы,

применяются силовые и прыжковые упражнения.

На этапе основных соревнований тренировка продолжается почти так

же, как на этапе ранних соревнований. Но если раньше на занятиях

выполнялось много прыжков в длину с разбега, то теперь характер прыжков

меняется. Количество прыжков несколько уменьшается, но зато каждый

прыжок выполняется более интенсивно (прыжки с полного разбега, прыжки

на результат)

На этапе специальной подготовки прыгун должен совершенствовать

техническое мастерство, и в особенности точность попадания на место

толчка. В этот период важную роль играет концентрированное (почти

ежедневное) применение в большом объеме специальных упражнений для

дальнейшего увеличения силы быстроты применительно к отталкиванию в

прыжке в длину.

Необходимо продолжать тренировку в многократных повторных

разбегах с отталкиванием (длина прыжка на 50-70 см меньше личного

рекорда), делая это легко, свободно и точно.

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

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

Количество занятий и общее время, отводимое для толкания ядра и

совершенствования техники в подготовительном периоде, постепенно

увеличиваются и доходят до половины общего времени, затрачиваемого

метателем на тренировочный процесс.

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

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

Отдельные тренировочные занятия зимой полностью или частично

следует проводить на свежем воздухе.

Во второй половине осенне-зимнего этапа тренировки носят более

специализированный характер, вводится больше упражнений для

совершенствования в технике толкания. Наряду с этим увеличивается объем

упражнений, способствующих развитию быстроты и силы. Большое значение

в этом периоде придается силовой подготовке толкателей ядра, которая

обеспечивается упражнениями, комплексно воздействующими на развитие

мышц туловища, ног и рук.

На весеннем этапе подготовительного периода тренировочные занятия

переносятся на спортивную площадку или местность. В это время проводятся

кроссовый и спринтерский бег, старты, метания и толкания тяжелых

снарядов, толкание ядра.

В соревновательном периоде на раннем этапе применяются все

средства, рекомендованные для весеннего этапа подготовительного периода,

но объем их уменьшается. Меньше применяется продолжительный бег, а

толкание ядра проводится с учетом условий соревнований.

На этапе основных соревнований тренировки более специализированы

и направлены на достижение наивысших спортивных результатов.

Упражнения общей физической подготовки применяются главным образом для активного отдыха. Основными средствами тренировки наряду с

толканием ядра у квалифицированных спортсменов остаются упражнения с

отягощениями, в том числе и со штангой, прыжки и бег на короткие

дистанции. Все эти упражнения проводятся в меньшем объеме, но

интенсивнее.

Количество занятий в неделю соревновательного периода может

изменяться в зависимости от напряженности тренировки, от состояния,

тренирующегося и от возможности показать высокий результат в

предстоящих соревнованиях. Если количество занятий уменьшается, то все

же их должно быть достаточно, чтобы поддерживать уровень развития силы.

Соревнования на этом этапе являются средством достижения высоких

и стабильных результатов. Метателям, достигшим спортивной формы,

необходимо научиться сохранять ее.

Дальнейшее повышение спортивного мастерства толкателей ядра,

выполнивших I разряд и КМС, требует еще более специализированной

тренировки с учетом приобретенного опыта и нового уровня скоростно-силовой и технической подготовленности.

*Бег на средние и длинные дистанции.* Планы тренировки составляются с тщательным учетом индивидуальных особенностей бегунов; рост их спортивных результатов планируется не только по годам, но и по отдельным периодам. В неделю обычно проводится 5-7 тренировочных занятий, а если считать утренние специализированные занятия, то общее количество тренировочных занятий увеличится до 10-14.

Бегуны на средние и длинные дистанции старших разрядов выполняют

значительно больший объем тренировочной работы. Это достигается

увеличением объема каждого занятия и количества этих занятий.

Динамика общего объема беговой нагрузки имеет незначительные

колебания между подготовительным и соревновательным периодами, что

связано с выступлениями в соревнованиях. Однако недельный объем

нагрузки в соревновательном периоде, когда нет состязаний, должен

находиться на уровне подготовительного периода.

В тренировочной работе применяются те же средства и методы, что и

для бегунов младших разрядов. Увеличивается объем бега, проводимого с

более высокой скоростью, сокращаются интервалы отдыха между

пробежками, увеличивается длина пробегаемых отрезков.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий

тренировки, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий

приводит к более быстрому утомлению бегуна. Тренировочная нагрузка у

бегуна должна повышаться постепенно. Отдельные тренировочные занятия с

большой нагрузкой полезно чередовать с занятиями с малой или средней

нагрузкой. После 2-3 недель напряженной тренировки желательно неделю

заниматься с меньшей нагрузкой.

В тренировке бегунов старших разрядов важное значение имеют

занятия на мягком, эластичном грунте, применение спортивного массажа,

использование различных гигиенических мероприятий. Проводятся, как индивидуальные, так и групповые тренировочные занятия.

Особое значение имеют участие бегунов в соревнованиях.

Число стартов для бегунов на средние дистанции:

а) на 800-1500 м – до 8-10 стартов;

б) на более короткие дистанции – до 10;

в) на более длинные – до 7.

Для бегунов на длинные дистанции:

а) на 5000-10000 м – до 7 стартов;

б) на более короткие дистанции – до 6 стартов;

в) на более длинные – 1-2.

Примерный план-график годичного цикла на этапе ССМ указан в

таблице 21 (спринт), таблице 22 (бег на средние и длинные дистанции), в

таблице 23 (прыжки)

**Таблица 19**

**Примерный план-график годичного цикла этапа совершенствования спортивного мастерства (спринт)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура годичного цикла | Период | Подготовительный | | | Соревновательный | | | Подготовительный | | Соревновательный | | Переходный | |  |
| Этап | Втягивающий | 1-й базовый развивающий | | Зимний соревновательный | | | 2-й базовый развивающий | предсоревновательный | Летний соревновательный | | Переходный | | Итого за год |
| месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Основные задачи подготовки | | Повышение уровня разносторонней физической подготовленности | | | Повышение уровня СФП и тех-й подготовки | | Повышение уровня физ-й, функц-й и тех-й подготовки | | Повышение уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости | | | Поддержание спортивной работоспособности | |
| ОФП | | 18 | 18 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 16 | 18 | 18 | 160 |
| СФП | | 12 | 12 | 30 | 26 | 26 | 26 | 26 | 30 | 26 | 14 | 12 | 12 | 252 |
| Техническая подготовка | | 12 | 12 | 30 | 26 | 26 | 26 | 26 | 30 | 26 | 14 | 12 | 12 | 252 |
| Тактическая,  Психологическая  Теоретическая подготовка | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 3 | 3 | 102 |
| Медицинское, медико-биолог-е, восстанови-тельные мероприятия | | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 |  | 49 |
| Участие в соревнов-ях | | 4 |  | 4 | 12 | 4 | 4 | 4 | 4 | 12 | 11 |  |  | 65 |
| Инструкторско-судейская практика | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 56 |
| **Итого:** | | 65 | 61 | 94 | 95 | 87 | 87 | 86 | 93 | 94 | 72 | 54 | 48 | **936** |

Таблица 20

**Примерный план-график годичного цикла этапа совершенствования спортивного мастерства (бег на средние и длинные дистанции)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура годичного цикла | Период | Подготовительный | | | Соревновательный | | | Подготовительный | | Соревновательный | | Переходный | |  |
| Этап | Втягивающий | 1-й базовый развивающий | | Зимний соревновательный | | | 2-й базовый развивающий | предсоревновательный | Летний соревновательный | | Переходный | | Итого за год |
| месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Основные задачи подготовки | | Повышение уровня разносторонней физической подготовленности | | | Повышение уровня СФП и тех-й подготовки | | Повышение уровня физ-й, функц-й и тех-й подготовки | | Повышение уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости | | | Поддержание спортивной работоспособности | |
| ОФП | | 20 | 20 | 18 | 10 | 10 | 18 | 18 | 16 | 9 | 9 | 20 | 20 | 188 |
| СФП | | 20 | 20 | 20 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 20 | 20 | 15 | 15 | 280 |
| Техническая подготовка | | 8 | 8 | 8 | 22 | 22 | 20 | 20 | 24 | 24 | 20 | 15 | 15 | 206 |
| Тактическая,  Психологическая  Теоретическая подготовка | | 8 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 102 |
| Медицинское, медико-биолог-е, восстанови-тельные мероприятия | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 47 |
| Участие в соревнов-ях | | 6 | 2 | 2 | 12 | 4 | 4 | 4 | 6 | 12 | 8 | 6 |  | 66 |
| Инструкторско-судейская практика | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 47 |
| **Итого:** | | 70 | 68 | 66 | 92 | 82 | 88 | 90 | 92 | 81 | 73 | 70 | 64 | **936** |

Таблица 21

**Примерный план-график годичного цикла этапа совершенствования спортивного мастерства (прыжки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура годичного цикла | Период | Подготовительный | | | Соревновательный | | | Подготовительный | | Соревновательный | | Переходный | |  |
| Этап | Втягивающий | 1-й базовый развивающий | | Зимний соревновательный | | | 2-й базовый развивающий | предсоревновательный | Летний соревновательный | | Переходный | | Итого за год |
| месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Основные задачи подготовки | | Повышение уровня разносторонней физической подготовленности | | | Повышение уровня СФП и тех-й подготовки | | Повышение уровня физ-й, функц-й и тех-й подготовки | | Повышение уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости | | | Поддержание спортивной работоспособности | |
| ОФП | | 18 | 18 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 16 | 18 | 18 | 160 |
| СФП | | 12 | 12 | 30 | 26 | 26 | 26 | 26 | 30 | 26 | 14 | 12 | 12 | 2252 |
| Техническая подготовка | | 12 | 12 | 30 | 26 | 26 | 26 | 26 | 30 | 26 | 14 | 12 | 12 | 252 |
| Тактическая,  Психологическая  Теоретическая подготовка | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 3 | 3 | 102 |
| Медицинское, медико-биолог-е, восстанови-тельные мероприятия | | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 |  | 3 | 48 |
| Участие в соревнов-ях | | 4 |  | 4 | 12 | 4 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 6 |  | 66 |
| Инструкторско-судейская практика | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 56 |
| **Итого:** | | 65 | 61 | 94 | 95 | 87 | 87 | 85 | 93 | 94 | 73 | 54 | 48 | **936** |

Таблица 22

**Учебно-тематический план теоретической подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (мин) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап  началь  ной подго  товки | **Всего на этапе начальной**  **подготовки до одного года**  **обучения/свыше одного года**  **обучения:** | ≈  120/180 |  |  |
| История возникновения вида  спорта и его развитие. | ≈  13/20 | Сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии  выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры  Олимпийских игр |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈  13/20 | Октябрь | Понятие о физической  культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура -как средство воспитания трудолюбия,  организованности, воли,  нравственных качеств и  жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы  физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈  13/20 | Ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах |
|  | Закаливание организма | ≈  13/20 | Декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Закаливание на занятиях  физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе  занятий физической культурой и спортом | ≈  13/20 | Январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. | ≈  13/20 | Май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения |
| Теоретические основы  судейства. Правила вида спорта | ≈  14/20 | Июнь | Классификация спортивных  соревнований. Команды  (жесты) спортивных судей.  Положение о спортивном  соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных  судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание  обучающихся | ≈  14/20 | Август | Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание |
| Оборудование и спортивный  инвентарь по виду спорта | ≈  14/20 | Ноябрь, май | Правила эксплуатации и безопасного использования  оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебн-  трениро  вочный  этап  (этап  спортив  ной специали  зации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:** | ≈  600/960 |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании  личностных качеств | ≈  70/107 | Сентябрь | Физическая культура и спорт  как социальные феномены.  Спорт - явление культурной  жизни. Роль физической культуры в формировании специализации  личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств,  уверенности в собственных  силах. |
| История возникновения  олимпийского движения | ≈  70/107 | Октябрь | Зарождение олимпийского  движения. Возрождение олимпийской идеи. еждународный Олимпий-ский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание  обучающихся | ≈  70/107 | Ноябрь | Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное,  сбалансированное питание. |
|  | Физиологические основы  физической культуры | ≈  70/107 | Декабрь | Спортивная физиология.  Классификация различных  видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.  Физиологические механизмы  развития двигательных навыков |
| Учет соревновательной  деятельности, самоанализ  обучающегося | ≈  70/107 | Январь | Структура и содержание. Дневни-ка обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы  техники вида спорта | ≈  70/107 | Май | Спортивная техника и тактика.  Двигательные представления.  Методика обучения. Метод  использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного  результата. |
| Психологическая подготовка | ≈  60/106 | Сентябрь  -  апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологи-ческая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества  личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта  . | ≈  60/106 | Декабрь  - май | Классификация спортивного  инвентаря и экипировки для  вида спорта, подготовка к  эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям |
| Правила вида спорта | ≈  60/106 | Декабрь - май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных сорев-нований. Правила поведения при  участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совер  шенств  ования  спортивного мастерства | **Всего на этапе**  **совершенствования спортивного мастерства:** | ≈ 1200 |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | Сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие междун-х спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма.  Перетренированность/ недотренированность. | ≈ 200 | Октябрь | Понятие травматизма.  Синдром "перетренированности".  Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной  деятельности, самоанализ  обучающегося | ≈ 200 | Ноябрь | Индивидуальный план  спортивной подготовки.  Ведение Дневника обучающихся.  Классификация и типы соревно-й. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности |
| Психологическая подготовка | ≈ 200 | Декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологич-я  подготовка. Базовые волевые  качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов  психологической подготовки  обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | Январь | Современные тенденции  совершенствования системы  спортивной тренировки.  Спортивные результаты -  специфический и интегральный продукт соревнов-й деятельности. Система спортивных сорев-й.  Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | Февраль - май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая  структура соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений |
|  | Восстановительные средства и  мероприятия | в переходный  период  спортивной  подготовки | | Педагогические средства  восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных  занятий; рациональное чередование тренировочных  нагрузок различной направленности; организация  активного отдыха. Психологические средства  восстановления: аутогенная  тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание;  гигиенические и  физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения  восстановительных средств |

**5. Особенности осуществления спортивной подготовки**

**по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика"**

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика", содержащим в

своем наименовании слово "бег" с указанием дистанции до 400 м

включительно (далее - бег на короткие дистанции), слово "бег" с указанием

дистанции более 400 м (далее - бег на средние и длинные дистанции), слово "прыжок" (далее - прыжки); слова "метание" и "толкание" (далее - метания), слово "барьер" (далее - многоборье), основаны на особенностях вида спорта "легкая атлетика" и его спортивных дисциплин.

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

5.3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее

пройти подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки

5.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного

мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при

условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду

Курской области по виду спорта "легкая атлетика" и участия в

официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "легкая атлетика"

не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных

занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка

обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения

требований безопасности, учитывающих особенности осуществления

спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая

атлетика"

**6. Условия реализации дополнительной образовательной программы**

**спортивной подготовки, включающие материально-технические,**

**кадровые, информационно-методические условия**

6.1. Спортивная школа должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов

подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.2. Требования к кадровому составу:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку,

должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденный приказом Минтруда

России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021,

регистрационный N 62203),

6.3. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в

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

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

- наличие беговой дорожки;

- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для

разбега и места (ямы) для приземления;

- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на

которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега,

с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для

приземления снарядов;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с

приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка

организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся

физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)»;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 23);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 24);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных

мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период

проведения спортивных мероприятий.

Таблица 23

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий | |
|  | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 | |
|  | Брус для отталкивания | штук | 1 | |
|  | Буфер для остановки ядра | штук | 1 | |
|  | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг.) | комплект | 10 | |
|  | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг.) | комплект | 10 | |
|  | Гири спортивные (16, 24, 32 кг.) | комплект | 3 | |
|  | Грабли | штук | 2 | |
|  | Доска информационная | штук | 2 | |
|  | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 | |
|  | Колокол сигнальный | штук | 1 | |
|  | Конус высотой 15 см | штук | 10 | |
|  | Конус высотой 30 см | штук | 20 | |
|  | Конь гимнастический | штук | 1 | |
|  | Круг для места толкания ядра | штук | 1 | |
|  | Мат гимнастический | штук | 10 | |
|  | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 | |
|  | Мяч для метания (140 г) | штук | 10 | |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 8 | |
|  | Палочка эстафетная | штук | 20 | |
|  | Патроны для пистолета стартового | штук | 1000 | |
|  | Пистолет стартовый | штук | 2 | |
|  | Планка для прыжков в высоту | штук | 8 | |
|  | Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м) | штук | 1 | |
|  | Рулетка (10 м) | штук | 3 | |
|  | Рулетка (100 м) | штук | 2 | |
|  | Рулетка (50 м) | штук | 3 | |
|  | Секундомер | штук | 10 | |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 20 | |
|  | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 | |
|  | Стартовые колодки | пар | 10 | |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 2 | |
|  | Электромегафон | штук | 1 | |
| Для спортивных дисциплин метания, многоборье | | | | |
|  | Ядро массой 3,0 кг | штук | | 20 |
|  | Ядро массой 4,0 кг | штук | | 20 |
|  | Ядро массой 5,0 кг | штук | | 10 |
|  | Ядро массой 6,0 кг | штук | | 10 |
|  | Ядро массой 7,26 кг | штук | | 20 |