

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Алексеевская спортивная школа» Алексеевского городского округа

Рассмотрена и согласована на  
заседании педагогического совета

(протокол № 1 от 28 июня 2023г.)



А.В. Можейко  
2023г.

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

по этапам спортивной подготовки:  
этап начальной подготовки;  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).  
Этап совершенствования спортивного мастерства

**Программа разработана на основании:** Приказа Минспорта России от 16.11.2022 года № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022г №1282

### **Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2-3 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы-разработчики

А.Д. Волчанова, заместитель директора

Т.В. Король, инструктор-методист

В.Н. Зенин, старший тренер-преподаватель  
отделения легкой атлетики

г. Алексеевка 2023

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке легкой атлетике 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 года № 996 (далее – ФССП).

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

Основными задачами реализации программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществлению подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для спортивной сборной команды Белгородской области по легкой атлетике, формирование спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по легкой атлетике.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап	2-5	12	8

спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года обучения допускается при условии достижения минимального возраста в календарном году.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, представляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии мест).

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	-	14
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным мероприятиям	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
<b>Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции</b>					
1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20

2	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
1.	Общая физическая подготовка(%)	20-75	21-72	40-50	30-41
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические,	1-2	1-2	2-4	2-4

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)			
--	--	--	--	--

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

### Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	2	4	4
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	2

### 6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	6	9	12

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		1,5	2	2,5	3				
		Наполняемость групп (человек)							
		10	10	8	8				
		Год обучения							
		1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка	96-126	125	180	150	200	200-233	166	187
2.	Специальная физическая подготовка	80-99	100	120	108	143	143-167	225	253
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-6	6	8	19	25	25-29	50	56
4.	Техническая подготовка	35-50	50	67	112	150	150-175	216	243
5.	Тактическая подготовка	13-17	17	23	30	42	42-50	65	74
6.	Теоретическая подготовка	3-4	4	5	6	7	7-8	9	10
7.	Психологическая подготовка	3-4	4	5	6	7	7-8	9	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-3	3	4	9	13	13-16	24	27
9.	Инструкторская практика	0	0	0	9	12	12-14	20	22
10.	Судейская практика	0	0	0	9	13	13-15	30	34
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	2	2	5	6	6-7	9	10
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	5	6	6	9	10
Общее количество часов в год		234-312	312	416	468	624	624-728	832	936

## 7. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у спортсмена нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах. На протяжении

многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

#### **Основные воспитательные мероприятия:**

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности спортсменов;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у спортсменов должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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;	В течение года



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией,	В течение года

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

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимися или иным лицом.

- Назначение или попытка назначения обучающихся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица
- Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

#### План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.«Веселые старты»	«Честная победа»	тренер, инструктор-методист	ноябрь, январь, март, каникулы
	2. Теоретическое занятие	«Честная конкуренция и воспитание личностных качеств»	Ответственный по АД в СШ	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный по АД в СШ	1 раз в год

	5. Онлайн-обучение на сайте «Русада»		спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Последствия допинга для здоровья»	тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу»	Ответственный по АД в СШ	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.«Веселые старты»		тренер, инструктор-методист	ноябрь, январь, март, каникулы
	2. Онлайн-обучение на сайте «Русада»		спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный по АД в СШ	1 раз в год
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный по АД в регионе	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Последствия допинга для здоровья»	тренер	1-2 раза в год

## 9. План инструкторской и судейской практики

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

*По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Провести разминку в группе.
- Провести тренировочное задание под наблюдением тренера-преподавателя.

*По судейской практике каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

- Составить положение о проведении соревнований по легкой атлетике.
- Знать правила и уметь заполнять протокол.
- Знать и уметь выполнять обязанности помощника судьи, помощника секретаря.
- Участвовать в судействе контрольных соревнований.

- Провести судейство контрольных соревнований в качестве стартера, помощника судьи на финише, помощника судьи на старте.
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.
- Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата.

### План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	<p>Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.</p> <p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	<p>Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>
2.	<p>Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении</p>	<p>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.</p>	
3.	<p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту</p>	<p>Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях</p>	

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-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.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после учебно-тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

**Медико-биологические средства восстановления.** С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом

К **психологическим** средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

#### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

<b>Предназначение</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и мероприятия</b>	<b>Методические указания</b>
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Для групп начальной подготовки Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера,	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме



Для групп учебно-тренировочных групп			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

### III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

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

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

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика»

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки легкая атлетика и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по легкой атлетике.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчик и	девочки
1.1	Челночный бег	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 подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
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
<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>				
2.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,5

2.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»**

#### **Содержание программы**

##### **Группа начальной подготовки I года обучения**

##### **Раздел 1: Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.**

- Введение в легкую атлетику;
- Правила поведения во время занятий;
- История возникновения и развития легкой атлетики;
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;
- Основы техники безопасности во время занятий и в пути следования на занятия и по дороге домой;
- Антидопинговые правила;
- Цель и задачи разминки.

##### **Раздел 2: Общая физическая подготовка.**

###### **1. Прыжковая работа:**

прыжки на одной ноге, с ноги на ногу, в длину, высоту, с места, прыжки в глубину с последующим прыжком на возвышение, прыжки и скачки с ноги на ногу и на двух ногах на дальность.

2. Подвижные игры и эстафеты: игровые задания и использование строевых упражнений, заданий на координацию движений. Игры «Бег за мячом», «День и ночь», «Бег по прямой дорожке с преследованием», «Поочередный старт группами», «Челночный бег».

3. Акробатические и гимнастические упражнения: перекаты, кувырки вперед, назад, стойки, опорные прыжки, упражнения на координацию. Мальчики – прыжок согнув ноги через гимнастический козел, девочки – прыжок ноги врозь через гимнастический козел.

4. Метание: метание теннисного мяча на дальность и в цель, с места, с небольшого разбега (3-5 шагов), с полного разбега. Общее ознакомление с метанием гранаты.

5. Бег: спринтерский бег с низкого и высокого старта, эстафетный бег, бег с преодолением препятствий. Бег равномерный с изменением направления, бег с ускорением из разных положений (сидя, лежа, стоя), финиширование.

### **Раздел 3: Специальная физическая подготовка.**

1. Легкоатлетический бег: бег с высокого старта, бег с низкого старта, бег на время с хода. Бег в частом ровном темпе через мячи, расставленные на длину уменьшенного шага. «Семенящий» бег разучивается вначале на месте, затем переходить к медленному продвижению. Бег по прямой линии (узкой деревянной дорожке, коридору, скамейке). Бег по кругу и виражу в равномерном темпе.

2. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега и высоту.

Прыжки в длину с разбега: (способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»):

- имитация постановки ноги на место отталкивания в сочетании с махом ногой и руками;
- напрыгивание на снаряд (гимнастическая скамейка);
- прыжок на рейку гимнастической стенки с постановкой маховой ноги и хватом руками за гимнастическую стенку;
- тройной прыжок с места;
- прыжки с низкого приседа вверх.

Прыжки в высоту: способ «перешагивание»:

- вначале изучаются подпрыгивания на заданную высоту и подпрыгивания с доставанием ориентира над головой;
- прыжки на месте с акцентированием отталкивания ногами;
- отталкивание ногами в сочетании с махом руками;
- выполнение прыжка последовательно несколько раз или же с разбега с 1-3 шагов.

3. Круговая тренировка:

- стартовое ускорение (10-15м.)
  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
  - выпрыгивания из полного приседа;
  - прыжки на одной ноге поочередно 10м.;
  - упражнение на пресс;
  - челночный бег;
  - подтягивание на высокой и низкой перекладине;
  - прыжки «лягушка» с продвижением вперед.

4. Эстафеты, подвижные игры.

«Салки» (пятнашки), «Борющаяся цепь», «Чехарда», «Бой петухов» кто останется в круге. Эстафеты с набивными мячами, скакалками,

теннисными мячами, с гимнастическими палками, с преодолением препятствий.

#### 5. Динамические упражнения.

Упражнения с набивными мячами:

- бросок мяча вперед из-за головы двумя руками;
- толкание мяча одной рукой от плеча из положения стоя ноги врозь, лицом к партнеру;
- бросок мяча от груди двумя руками;
- передача или бросок мяча с поворотом туловища из положения стоя (сидя) спиной к партнеру.
- Упражнения со скакалкой:
- прыжки на двух ногах (на месте);
- прыжки на левой и правой ногах поочередно;
- прыжки с продвижением вперед.

### **Раздел 4: Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.**

Участие во внутригрупповых, внутришкольных соревнованиях, матчевых встречах.

#### **Группа начальной подготовки II года обучения**

##### **Раздел 1: Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.**

- История возникновения и развития легкой атлетики;
- личная и общественная гигиена;
- основы техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки;
- роль подвижных игр в легкой атлетике,
- антидопинговые правила.

##### **Раздел 2: Общая физическая подготовка.**

1. Прыжковая работа. Прыжки на одной ноге (поочередно левой, правой), прыжки с ноги на ногу, тройной, пятерной прыжок, прыжки на матах (многоскоки, прыжки из полного приседа вверх, «лягушка»).
2. Подвижные игры и эстафеты. «Знамя», «Казачьи разбойники», «Белка в колесе», «Заяц и лиса», игра - «Лови и бросай, упасть не давай», «Не пропускай мяч в ворота». Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, с элементами сопротивления, с мячами, скакалками, обручами. Спортивные игры: лапта, пионербол, футбол. Соблюдение правил игры. Роль ведущего.
3. Акробатические и гимнастические упражнения. Перекаты, кувырки вперед и назад, стойка на голове и руках возле стенки, стойка на лопатках, мостик из положения лежа. Упражнения на координацию.

Лазание по канату. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине (девочки на низкой, мальчики на высокой). Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, гимнастическая скамейка.

4. Метания. Метание теннисного мяча в цель на дальность. Метание мяча с места, с небольшого разбега (3-5 шагов), с полного разбега. Метание мяча из-за головы, через плечо.
5. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции с высокого и низкого старта, бег из различных исходных положений, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голенью назад, «колесо».

### **Раздел 3: Специальная физическая подготовка.**

1. Бег. Совершенствование техники бега:

- а) медленный бег в равномерном темпе;
- б) бег с изменением темпа;
- в) старт падением из положения согнувшись вперед;
- г) низкий старт;
- д) бег через набивные мячи;
- е) старт по различным сигналам, заменяющим стартовые команды;
- ж) бег в усложненных условиях с преодолением препятствий.

Совершенствование техники эстафетного бега:

- а) обучение передаче эстафетной палочки снизу, сверху, с перекладыванием и без перекладывания;
- б) бег с низкого старта с эстафетной палочкой;
- в) работа в парах на месте, учащиеся выстраиваются в две шеренги с интервалом 1м. Учащиеся первой шеренги по команде тренера отводят правую руку вниз-назад, а передающий вкладывает палочку;
- г) передача эстафетной палочки в ходьбе;
- д) передача эстафетной палочки во время бега с небольшой скоростью.

2. Прыжки. Совершенствование прыжка в длину с разбега.

- а) имитация постановки ноги на место отталкивания;
- б) имитация постановки ноги на место отталкивания в сочетании с махом ногой и руками;
- в) прыжки на гимнастическую стенку совершаются с одного, двух, трех шагов разбега;
- г) напрыгивание на снаряд, высота снаряда постепенно повышается;
- д) преодоление препятствия, упражнение выполняется с небольшого разбега.

Совершенствование прыжка в высоту:

- а) прыжки через резинку, протянутую посередине зала;
- б) прыжок через перевернутые гимнастические скамейки, расположенные в одну прямую линию;
- в) прыжок через скакалку, привязанную к гимнастической стенке;
- г) прыжки через наклонно установленные планки.

3. Круговая тренировка.

- а) быстрый бег с высокого и низкого старта 20-30м;
- б) прыжки на месте в широком выпаде со сменой положения ног 15 раз;

- в) челночный бег 3 раза по 10м;
- г) приседание с партнером на спине 5-10 раз;
- д) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- е) бег в упряжке (работа в парах);
- ж) прыжки на одной ноге, затем на другой с продвижением вперед 10-15м;
- з) подтягивание на низкой и высокой перекладине.

4. Эстафеты, подвижные игры, спортивные игры. Игры с мячами (волейбольный, футбольный, баскетбольный, теннисный). Игры с бегом, прыжками, метанием. Спортивные игры: футбол, баскетбол, лапта.

#### **Раздел 4: Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.**

Участие во внутригрупповых, внутришкольных соревнованиях, матчевых встречах.

### **Группа начальной подготовки III года обучения**

#### **Раздел 1: Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.**

- правила поведения во время занятий;
- история возникновения и развития легкой атлетики;
- личная и общественная гигиена, питание юных спортсменов;
- основы техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки;
- основные виды подготовки юного спортсмена;
- роль спортивных и подвижных игр в легкой атлетике;
- закаливание, как одна из форм оздоровления учащихся;
- антидопинговые правила.

#### **Раздел 2: Общая физическая подготовка.**

1. Прыжковая работа. Прыжки на левой и правой ноге по 15 раз на месте. Прыжки с ноги на ногу, с места, тройной, пятерной, десятерной. Прыжки в длину с короткого и полного разбега.
2. Спортивные, подвижные игры и эстафеты. Понятия о правилах игры, соблюдение правил игры, роль ведущего. Игры, развивающие силу, скоростные качества, общую выносливость; игры с элементами сопротивления, с бегом, прыжками. Спортивные игры: футбол, баскетбол, лапта.
3. Акробатические и гимнастические упражнения. Кувырки вперед и назад, перекаты. Стойка на лопатках, на голове, на руках (у стены). Упражнения на координацию. Лазание по канату. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Мостики из положения лежа и стоя.
4. Метания. Метание теннисного мяча на дальность и в цель. Метание со скрестного шага, ритм разбега и ускорение во время бросковых шагов. Метание мяча с небольшого и полного разбега. Обучение метанию гранаты с места.



5. Беговые упражнения: бег равномерный, с изменением направления, с ускорениями. Бег из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Бег с эстафетной палочкой по прямой и виражу. Бег с высокого и низкого старта по команде.

### **Раздел 3: Специальная физическая подготовка.**

1. Бег. Совершенствование техники низкого старта:

- а) бег по узкой прямой дорожке;
- б) бег с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 80 см набивные мячи или фишки;
- в) бег в положении «руки за спиной» или на поясе;
- г) бег в гору;
- д) старт падением из положения согнувшись вперед;
- е) старт под планку, находящуюся за линией старта на высоте примерно 120-150 см;
- ж) бег по виражу (вход в вираж, выход с виража);
- з) бег с низкого старта по команде.

2. Прыжки.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

- а) разбег;
- б) имитация постановки ноги на место отталкивания в сочетании с махом ногой и руками;
- в) прыжки по ступенькам на одной и двух ногах;
- г) прыжки с ноги на ногу в широком шаге;
- д) прыжки на скамейке со сменой ног;
- е) прыжки в длину с 3-5 шагов через препятствие;
- ж) преодоление двух гимнастических скамеек, накрытых матом, упражнение выполняется с разбега 5-7 шагов.

Совершенствование техники прыжка в высоту:

- а) бег по диагонали и дугой;
- б) выталкивание вверх;
- в) прыжок через перевернутые гимнастические скамейки, расположенные в одну прямую линию;

3. Круговая тренировка.

Упражнения по станциям:

- а) бег на месте в упоре руками о стену 15-20сек в максимальном темпе;
- б) прыжки на месте в широком выпаде со сменой положения ног 15-20 раз;
- в) упражнения на пресс;
- г) бег с низкого старта 2-3 раза;
- д) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- е) прыжки на левой и правой ноге, стоя на месте, 15-20 раз.

4. Эстафеты, подвижные игры, спортивные игры.

Эстафеты с бегом, прыжками, метанием. Понятие о правилах игры, соблюдение правил игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, лапта.

5. Динамические упражнения.

Упражнения с набивными мячами:

- а) бросок мяча двумя руками из-за головы;
- б) бросок двумя руками снизу;
- в) полуприседание с мячом у груди, затем толчок вверх с одновременным разгибанием рук, туловища и ног в направлении броска мяча;
- г) толкание мяча одной рукой от плеча из положения стоя ноги врозь, лицом к партнеру.

Упражнения с гантелями:

- а) сгибание прямых рук вперед, в стороны, вверх, вниз;
- б) вращательное движение прямыми руками, поднятие и опускание рук в различных плоскостях;
- в) смена исходного положения рук одновременно с поворотом туловища или его наклоном;
- г) движение рук и туловища в положении сидя и лежа.

Прыжки на скакалке:

- а) прыжки на левой и правой ноге поочередно;
- б) прыжки на двух ногах на месте;
- в) прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

#### **Раздел 4: Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.**

Участие во внутригрупповых, внутришкольных соревнованиях, матчевых встречах.

### **Тренировочная группа I года обучения**

#### **Раздел 1: Общая физическая подготовка.**

Тема 1. Акробатические и гимнастические упражнения.

Перекаты. Кувырки. Стойки. Опорные прыжки. Упражнения на координацию. Мостики.

Тема 2. Упражнения в парах.

Различные виды ходьбы. Строевые упражнения. Общефизические упражнения в парах.

Тема 3. Упражнения с предметами.

Общие развивающие упражнения с набивными мячами, скакалками, с гимнастическими палками, с гимнастическими скамейками, в парах.

Тема 4. Динамические упражнения.

Упражнения с набивными мячами. Толкание набивного мяча от груди двумя руками, из-за головы двумя руками, от плеча одной рукой (поочередно левой, правой рукой) из положения, стоя на месте.

Тема 5. Прыжковая работа.

Прыжки на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, с места, тройной, в полном приседе «лягушка», в длину с разбега, в высоту.

Тема 6. Спортивные и подвижные игры:

Игровые задания, задание на координацию движений, соблюдение правил игры.

#### **Раздел 2: Специальная физическая подготовка.**

Тема 1. Бег.

Бег на короткие дистанции, бег с ходу на отрезках, повторный бег, бег с высокого старта, бег с низкого старта, финишный рывок, переменный бег, эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, барьерный бег.

**Техническое оснащение:** стартовые колодки, секундомер, флажки.

Тема 2. Прыжки в длину с разбега.

Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги и прогнувшись, тройной прыжок с места и короткого разбега. Различные прыжки с доставанием предметов головой, руками, ногами. Подводящие упражнения для совершенствования элементов техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги.

Тема 3. Метание мяча. Метание со скрестного шага, ритм разбега и ускорение во время бросковых шагов. Техника специальных упражнений в метании мяча, гранаты, метание на дальность, в цель. Совершенствование техники толкания ядра (толкание с места, стоя боком в сторону толкания, финальное усилие).

**Техническое оснащение:** стадион, ядро, мячи, гранаты, флажки.

4. Круговая тренировка.

- а) бег с низкого старта 20-30м.;
- б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- в) челночный бег 3 раза по 10м.;
- г) прыжки из полного приседа;
- д) упражнения на пресс;
- е) подтягивание на перекладине;
- ж) бег на выносливость 6 минут.
- з) прыжки через скакалку;
- и) бросок малого мяча в стенку на дальность отскока.

Тема 5. Эстафеты и подвижные игры.

Игры с мячами, скакалками, обручами, гимнастическими скамейками. Эстафеты «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга», «Школа мяча», «Беговая эстафета», «Эстафета с прыжками», «Эстафета с переброской мяча».

Тема 6. Динамические упражнения.

Упражнения с набивными мячами 2-3 кг., передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке до 30 раз; ходьба в полуприседе с набивными мячами до 70м.; передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках; прыжки с удержанием набивного мяча на прямых руках над головой.

Упражнения с грифом штанги на плечах:

подскоки 20-30 раз выпрыгивание из полуприседа 10-15 раз; из и.п. гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед-вверх сериями по 10 раз.

**Раздел 3: Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.**

- история физической культуры и спорта в России;
- история развития легкоатлетического спорта;
- личная и общественная гигиена;
- закаливание организма юного спортсмена;

- самоконтроль в процессе занятия спортом;
- антидопинговые правила;
- помощь в судействе соревнований в отдельных видах легкой атлетики;
- основа техники видов легкой атлетики;
- методика обучения и тренировки;

#### Совершенствование техники бега с низкого старта.

Для совершенствования техники бега используются специальные и подготовительные упражнения:

1. Старт «падением» из положения стоя на носках.
2. Старт падением из положения согнувшись вперед.
3. Высокий старт из положения стоя, выставив вперед сильнейшую ногу.
4. Низкий старт с параллельным положением ступней.
5. Старт в горку.
6. Старт под планку, находящуюся за линией старта на высоте примерно 120-150 см.
7. Выбегание со старта в заданном темпе; выбегание со старта с заданием ставить ступни на обозначенные на грунте поперечные отметки, соответствующие длине правильного шага. Эти упражнения позволяют при увеличении скорости увеличивать длину каждого последующего шага.
8. Выбегания со старта по начерченной прямой линии, коридору, обозначенному скамейками или планками. Это помогает соблюдению прямолинейности постановки стоп, что обычно не выполняется большинством юных спортсменов.
9. Старт по различным сигналам, заменяющим стартовые команды, которые подаются без произвольной очередности. Это вырабатывает хорошую реакцию на любой сигнал.
10. Старты из разных исходных положений: сидя на корочках, сидя на полу, лежа на животе и лежа на спине.

#### Совершенствование техники бега по виражу

11. Бег змейкой, бег по кругу радиусом 10-20 м.
12. Бег с ускорением по виражу на отрезках 50-60м. Повторить ускорение с различной скоростью при выходе из виража
13. Бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге.

#### Совершенствование техники финиширования:

14. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад.
15. То же, в спокойном и быстром беге.
16. Финиширование плечом со средней и максимальной скоростью.

#### Совершенствование техники прыжков:

Для совершенствования техники прыжков в высоту и длину используются специальные и подготовительные упражнения:

1. Подпрыгивания на заданную высоту, подпрыгивания с доставанием ориентира.
2. Спрыгивания, с какого либо предмета (например, с гимнастической скамейки), из полуприседа, из положения стоя.

3. Перепрыгивание. Оно выполняется с предмета на предмет, через широкое или высокое препятствие, с места и с разбега.
4. Прыжки на месте с акцентированием отталкивания ногами.
5. Отталкивание ногами в сочетании с махом руками. Прыжок усложняется путем увеличения высоты, ширины преодолеваемого препятствия или же увеличения глубины спрыгивания.
6. Выполнение прыжка последовательно несколько раз или же с разбега с 1-3 шагов.
7. Выполнение определенного вида прыжка в сочетании с другими в условиях игры или прыжков «на результат».
8. Выполнение прыжка согласно требованиям правил соревнований на полном по скорости и величине разбега.

#### Совершенствование техники метания

Для совершенствования техники метаний используются специальные и подготовительные упражнения: в технике метания снарядов выделяются три фазы: 1) разбег (подготовительная фаза); 2) бросок (основная фаза); 3) торможение после броска (заключительная фаза).

1. Овладения хватом мяча, гранаты, ядра, диска.
2. Овладение движением кисти. Ученики держат руку с мячом перед плечом на уровне головы, затем выполняют резкий бросок одной кистью вниз, ударив мячом в пол на расстоянии до 1 м. перед собой.
3. Бросок всей рукой с выпрямлением ее в локтевом суставе. Бросок делается строго вперед по направлению в ориентир, который расположен на стене в 2-2,5 м. от пола. Мяч бросается вперед предплечьем, рука разгибается в локтевом суставе, но при этом не опускается вниз.
4. Подбор и ритм разбега.
5. Метание на дальность.

#### Раздел 4: Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Соревнования. Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Соревнования среди школ, матчевые встречи, первенство города, области.

##### Инструктаж.

Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Обучение в составлении конспекта тренировочных занятий. Основные правила судейства соревнований, основные обязанности судей, судейская документация.

### **Тренировочная группа II года обучения**

#### **Раздел 1: Общая физическая подготовка.**

1. Прыжковые упражнения. Прыжки с места в длину, вверх, прыжки вперед и назад «лягушкой», прыжки на одной ноге, с ноги на ногу.
2. Метания: метание в цель, на дальность, метание гранаты на дальность, с места и с разбега.

3. Беговые упражнения: бег с ускорением до 20м, 30м, 50м, низкий старт и стартовый разбег до 30м, повторный бег, бег в чередовании с ходьбой (фартинг), медленный бег.
4. Подвижные игры: Лапта, «Белка в колесе», «Заяц и лиса», «Знамя», «Снайпер». Эстафеты с элементами сопротивления, с бегом, прыжками, преодоление препятствий.  
Спортивные игры: пионербол, волейбол, футбол, баскетбол.
5. Акробатические и гимнастические упражнения. Упражнения без предметов (упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза, для мышц брюшного пресса), упражнения с предметами (со скакалкой, с набивными мячами), упражнения на гимнастических снарядах (лазание по гимнастической стенке), перекувырки вперед, назад, кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.

### **Раздел 2: Специальная физическая подготовка.**

1. Бег: с высокого старта, неоднократное пробегание отрезков с низкого старта, челночный бег, бег из различных исходных положений, бег с хода на отрезках 30-40м с ускорением под уклон и в гору, повторный бег с максимальной скоростью, переменный бег, финишный рывок, кроссовый бег по дистанции. Передача эстафетной палочки при входе в поворот и по прямой.
2. Прыжки: одиночные и серийные, выпрыгивания из И.п., стоя толчковой ногой на опоре 50-60см, подпрыгивания на месте, в яме с песком на одной, двух ногах по 5-8 отталкиваний, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, прыжки со скакалкой. Прыжки со среднего и полного разбега способом «ножницы». Прыжки с разбега способом согнув ноги и прогнувшись. Тройной прыжок с места и с короткого разбега. Различные прыжки с доставанием предметов головой руками и ногами.
3. Метания: метание мяча, гранаты с места, со скрестного шага, с небольшого разбега, с полного разбега.
4. Эстафеты, подвижные игры: «Второй лишний», «Прыжки по кочкам», «Караси и щуки», «Подвижная цель», эстафета линейная с прыжками, эстафета с катанием набивных мячей, эстафета с бегом вокруг гимнастической скамейки, эстафета с лазанием и перелезанием.
5. Динамические упражнения.  
Упражнения с набивными мячами:
  - а) наклоны и повороты туловища с мячом в руках;
  - б) бросок мяча двумя руками снизу;
  - в) бросок мяча вперед двумя руками снизу;
  - г) полуприседание с мячом у груди, затем толчок вверх с одновременным разгибанием рук, туловища и ног в направлении броска мяча;
  - д) стоя спиной к партнеру бросать мяч прямыми руками через себя, прогибаясь в пояснице;
  - е) бросать мяч между ногами вниз – назад из положения стоя спиной к партнеру, ноги врозь.

### **Раздел 3: Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.**

- гигиенические основы режима труда и отдыха спортсмена;
- предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом;
- гигиенические требования к питанию спортсмена;
- самоконтроль в процессе занятий спортом;
- антидопинговые правила;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- психологическая подготовка в ходе тренировки;
- роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе.

#### 1. Совершенствование техники бега.

Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разбега на вираже:

- а) имитация движения рук на месте;
- б) бег с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 80-100см набивные мячи;
- в) бег в положении «руки за спиной» или на поясе;
- г) прыжки с ноги на ногу в широком шаге;
- д) выбегание со стартовых колодок;
- е) старты по виражу с разной скоростью;
- ж) бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1-й и 6-й дорожке);
- з) бег змейкой, бег по кругу радиусом 10-20см;
- и) выбегания со старта по начерченной прямой линии;
- к) старт по различным сигналам, заменяющим стартовые команды;
- л) старт «падением» из положения стоя на носках.

Совершенствование техники финиширования.

- а) ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
- б) то же, в спокойном и быстром беге;
- в) финиширование плечом со средней и максимальной скоростью.

#### 2. Совершенствование техники прыжков.

- а) прыжки на месте с акцентированием отталкивания ногами;
- б) отталкивание ногами в сочетании с махом руками. Прыжок усложняется путем увеличения высоты, ширины преодолеваемого препятствия или же увеличения глубины спрыгивания;
- в) выполнение прыжка последовательно, несколько раз или же с разбега с 1-3 шагов;
- г) выполнение определенного вида прыжка в сочетании с другими в условиях игры или прыжков «на результат»;
- д) выполнение прыжка согласно требованиям правил соревнований на полном по скорости и величине разбеге;
- е) прыжки на скамейке со сменой ног;
- ж) прыжки по ступенькам на одной и двух ногах.

#### 3. Совершенствование техники метаний.

- а) овладение хватом мяча;
- б) овладение движением кисти;
- в) бросок («хлест») всей рукой с выпрямлением ее в локтевом суставе;

г) в положении стоя, ноги параллельно, бросок с выведением правого плеча вниз-вперед, причем, мяч ударяется об пол так, чтобы он отскочил точно вверх;

д) поставить левую ногу вперед, плечи держать развернутыми в сторону отведенной назад прямой руки и бросить мяч из-за спины через плечо, стараясь попасть в линию, начерченную впереди за три шага.

#### **Раздел 4: Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.**

Участие во внутригрупповых, внутришкольных, городских, областных соревнованиях, матчевых встречах.

Ведение протоколов соревнований по легкой атлетике; разработка положений о соревнованиях; выполнение обязанностей судей, судьи-хронометриста, судьи-информатора.

### **Тренировочная группа III года обучения**

#### **Раздел 1: Общая физическая подготовка.**

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки на одной ноге, на двух ногах, тройной прыжок с места, прыжки в длину с разбега, прыжки на матах, выпрыгивание из полуприседа.

Метание: метание теннисного мяча с места, с разбега в цель, метание гранаты на дальность с места и с разбега, метание мяча на дальность.

Акробатические и гимнастические упражнения: упражнения на гимнастических снарядах (висы, подтягивание, размахивание, висы и упоры, обороты и соскоки), кувырки вперед, назад, стойка на голове, мостики.

Бег: бег равномерный, с изменением направления, с ускорениями, из разных положений, рывки с места с максимальной скоростью на отрезках до 30м, челночный бег.

Спортивные и подвижные игры: «Третий лишний», «Мяч капитану», «Защищая ворота», «Перемена мест», «Бой петухов», «Перетягивание через черту», эстафеты с мячом, бегом, прыжками и метанием. Футбол, волейбол, баскетбол, лапта.

#### **Раздел 2: Специальная физическая подготовка.**

Бег: бег на местности (кросс) проводится в естественных условиях: по лесу, полям, шоссейным и проселочным дорогам, в гору и с горы, эстафетный бег, бег с высокого и низкого старта, бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала, бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание (ускорение, остановка, изменение направления, поворот на 360°).

Прыжки: одиночные и серийные, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов, выпрыгивание из полного приседа, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, прыжки со скакалкой на скорость, прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх.

Круговая тренировка: работа по станциям:



- а) стартовая скорость (по 10-15м из разных исходных положений);
- б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- в) прыжки через скакалку, 100-150 раз;
- г) упражнения на пресс;
- д) прыжки из полного приседа.

Эстафеты, спортивные игры: «Гонка мячей по кругу», эстафета линейная с прыжками, эстафета с лазанием и перелезанием, эстафета с переноской набивных мячей, эстафета с бегом и метанием, эстафета с бросанием и ловлей мяча. Футбол, волейбол, баскетбол, лапта.

Динамические упражнения:

- а) наклоны и повороты туловища с мячом в руках;
- б) бросок мяча вперед из-за головы двумя руками;
- в) толкание мяча одной рукой от плеча из положения стоя ноги врозь, лицом к партнеру;
- г) метание мяча одной и двумя руками из положения сидя, лежа;
- д) прыжок вверх с зажатым ступнями мячом, бросок мяча ногами вверх или вперед партнеру;
- е) передача или бросок мяча с поворотом туловища из положения стоя (сидя) спиной к партнеру;
- ж) бросок мяча через голову из-за спины с наклоном вперед;
- з) упражнения со скакалкой.

### **Раздел 3: Теоретическая подготовка.**

- правила поведения во время тренировочных занятий;
- история возникновения и развития легкой атлетики;
- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;
- антидопинговые правила;
- основы техники безопасности во время тренировочных занятий и в пути следования на занятия;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных бегунов;
- значение техники и тактики для достижения высоких результатов;
- понятие о морально-волевых и физических качествах и их роль в становлении личности спортсмена;
- роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе;
- значение питания, как фактор сохранения и укрепления здоровья;
- ознакомление с положениями о соревнованиях;
- спортивные травмы и их предупреждение;

### **Раздел 4: Техничко-тактическая подготовка.**

Бег.

Совершенствование бега с низкого старта:

- а) старт «падением» из положения стоя на носках;
- б) старт «падением» из положения согнувшись вперед;
- в) высокий старт из положения стоя, выставив вперед сильнейшую ногу;
- г) низкий старт с параллельным положением ступней;
- д) старт в горку;

е) выбегание со старта в заданном темпе;

ж) старты из различных исходных положений;

Совершенствование техники барьерного бега:

а) имитация переноса толчковой ноги через барьер;

б) переход через препятствие «барьерным шагом» с места;

в) «атака» барьера с хватом руками за барьер;

г) переход барьера хватом за гимнастическую стенку;

д) переход барьера с последующим шагом толчковой ноги за стенку;

е) преодоление расстояний между барьерами с высоким подниманием бедра.

Совершенствование техники эстафетного бега:

а) имитация передачи эстафетной палочки;

б) принятие эстафетной палочки;

в) передача эстафетной палочки во время бега с небольшой скоростью, эта передача проводится парами;

г) низкий старт, держа эстафетную палочку в левой и правой руке.

Прыжки.

Совершенствование техники прыжков.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега:

а) перепрыгивание с разбега через постоянно увеличиваемую стопку гимнастических матов;

б) прыжки через коридор из двух планок, стоящих поперек направления полета прыгающего ученика на высоте 50-70см;

в) прыжки, отталкиваясь от повышенной опоры, с выполнением определенного задания в полете (движение руками или ногами);

г) прыжки с разбега с приземлением на отметку, устанавливаемую на доступном расстоянии;

д) прыжок в положении «шага» с приземлением маховой ногой на снаряд;

е) скачки на одной ноге с продвижением вперед.

Совершенствование техники прыжка в высоту:

а) толчок с места, стараясь достать стопой маховой ноги флажок, подвешенный чуть выше роста;

б) прыжки на постепенно повышающиеся снаряды в положении «над планкой»;

в) прыжки с отталкиванием от повышенной опоры или подкидного мостика;

г) прыжки в высоту с трех шагов разбега с приземлением за планкой на повышенную опору маховой ногой;

д) прыжки в высоту, пробегая и отталкиваясь в коридоре, обозначенном планками, затем приземляясь между двумя ориентирами, расположенными согласно плоскости, необходимой для приземления тела.

Совершенствование техники метания (мяча, гранаты):

а) метание малого мяча в стену способом из-за спины, через плечо с заданием поймать мяч после отскока;

б) команды метают мяч в стену и стараются достигнуть большей дальности отскока в обозначенные цифрами – очками зоны;

в) метание снаряда на дальность из положения сидя, стоя на коленях или стоя на одной ноге;

г) метание мяча или гранаты в обозначенную цель;  
 д) метание снаряда на дальность двумя руками сразу (из различных исходных положений);

е) быстрая передача мяча в команде учащихся, стоящих или сидящих на полу. Мяч передается над головой, сбоку, катанием, толчком.

Тактика лидирования, преследования на дистанции, финишный рывок за 100м. Выбор тактического варианта бега по дистанции и его отработка во время занятий и на соревнованиях, тактика бега на средние дистанции. Управление и контроль предстартовых состояний.

#### **Раздел 5: Соревновательная подготовка**

Матчевые встречи, отборочные соревнования, соревнования различных уровней по легкой атлетике.

#### **Раздел 6: Инструкторская и судейская практика.**

Ведение протоколов соревнований по легкой атлетике, судейство матчевых встреч, школьных соревнований; разработка положений о соревнованиях; выполнение обязанностей судей, судьи-хронометриста, судьи-информатора.

#### **Раздел 7: Восстановительные мероприятия**

Туристические походы, экскурсии, плавание, спортивно-оздоровительный лагерь, посещение бани, сауны, поездки в лечебно-профилактические учреждения, спортивные праздники, конкурсы, викторины.

#### **Раздел: Медицинское обследование**

Диспансеризация, заполнение медицинских карточек.

## **Тренировочная группа IV года обучения**

### **Раздел 1: Теоретическая подготовка.**

- физическая культура и спорт в России;
- краткий обзор состояния и развития легкой атлетики в России и за рубежом;
- техника безопасности на занятиях легкой атлетикой на улице и в зале;
- общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Формы организации занятий в спортивной тренировке;
- гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи;
- антидопинговые правила;
- гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- основы техники и тактики отдельных видов легкой атлетики;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных легкоатлетов;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- ЕВСК – присвоение спортивных разрядов и званий;

- организация, проведение и судейство спортивных соревнований. Умение составлять положение о соревнованиях;
- психологическая подготовка. Введение и анализ дневника самоконтроля;

## **Раздел 2: Общая физическая подготовка.**

### Легкоатлетические упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, выталкивания вверх, прыжки вперед и назад «лягушкой», прыжки на одной ноге, многоскоки, прыжки с доставанием высоко висящего предмета.

Метание: метание теннисного мяча, гранаты в цель, на дальность, метание гранаты на дальность с места и с разбега.

Беговые упражнения: бег с ускорением 20м, 30м, 50м, 80м, 100м, низкий старт и стартовый разбег до 30-50м, повторный бег, бег в гору, бег по песку, кроссовый бег.

Подвижные игры (народные игры): лапта, салки, третий лишний, игры, развивающие силу, скоростные качества, общую выносливость; игры с элементами сопротивления, с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

Спортивные игры: настольный теннис, волейбол, футбол, баскетбол.

Акробатические и гимнастические упражнения: перекаты вперед, назад, влево, вправо, кувырки вперед, назад, с разбега, стойка на лопатках, голове, руках, мостик, переворот левым (правым) боком, опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, лазанье по гимнастической стенке, канату.

Круговая тренировка: работа по станциям с использованием средств общефизической подготовки.

## **Раздел 3: Специальная физическая подготовка.**

Бег: с высокого (низкого) старта, многократное пробегание отрезков с низкого старта, челночный бег, бег из различных исходных положений, бег с хода на отрезках 30-40м, 60-80м, бег с ускорением под уклон и в гору, повторный бег с максимальной скоростью, переменный бег 400-600м, фартлек, темповый бег 4-6 км, кроссовый бег 6-8 км. Передача эстафетной палочки при входе в поворот и по прямой. Подводящие упражнения для совершенствования техники барьерного бега, барьерный бег на дистанциях 100м, 400м, бег с препятствиями.

Прыжки: одиночные и серийные многоскоки, выпрыгивания из И.п., стоя толчковой ногой на опоре 50-60см. подпрыгивание на месте в яме с песком на одной, двух ногах по 5-8 отталкиваний, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, прыжки со скакалкой, прыжки через гимнастическую скамейку, прыжки с доставанием высоко висящего предмета, прыжки с отягощениями. Прыжки со среднего и полного разбега в высоту способом «ножницы». Прыжки с разбега способом согнув ноги и прогнувшись. Тройной прыжок с места и короткого разбега. Различные прыжки с доставанием предметов головой, руками, ногами. Прыжки в высоту «перекатом», фосбери-флоп» с места и с разбега.

Метание:

Метание мяча, гранаты с места, со скрестного шага, с небольшого разбега, с полного разбега. Толкание ядра с места, стоя боком, финальное усилие,

толкание из круга, со скачка, стоя спиной в сторону толкания. Метание мяча, гранаты (толкание ядра) на дальность и в цель, с места и с разбега.

Эстафеты, подвижные игры: «Второй лишний», «Кто дальше прыгнет», «Подвижная цель», эстафета линейная с прыжками эстафета с набивными мячами, эстафета с лазанием и перелезанием, эстафета с барьерами.

Круговая тренировка: работа по заданиям с целью развития двигательных качеств и развитием определенных групп мышц.

Динамические упражнения: упражнения с набивными мячами, со штангой, со скакалкой, сгибание рук в упоре, упражнения для брюшного пресса на тренажерах.

#### **Раздел 4: Техничко-тактическая подготовка.**

Совершенствование техники бега.

Совершенствование бега с низкого (высокого) старта, стартового разбега, техники бега на вираже:

- а) имитация движения рук на места;
- б) бег с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 80-100 см набивные мячи или какие-либо другие предметы;
- в) бег в положении «руки за спиной» или на поясе;
- г) прыжки с ноги на ногу в широком шаге;
- д) выбегание со стартовых колодок с ускорением 10-15м;
- е) старты по виражу с разной скоростью 10-50м;
- ж) бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1-й и 6-й дорожке);
- з) бег со змейкой, бег по кругу радиусом 10-20м;
- и) выбегание со старта по начерченной прямой линии;
- к) старт по различным сигналам, заменяющим стартовые команды;
- л) старт «падением» из положения стоя на носках;
- м) старт из разных исходных положений;
- н) семенящий бег.

Совершенствование техники финиширования

(финиширование – это усилие бегуна на последних метрах дистанции)

- а) ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
- б) то же, в спокойном и быстром беге;
- в) финиширование плечом со средней и максимальной скоростью;
- г) ускорение с пробеганием финишной черты на максимальной скорости.

Совершенствование техники барьерного бега:

- а) «атака» барьера (имитация упражнения возле стены);
- б) имитация переноса толчковой ноги через барьер;
- в) переход через препятствие «барьерным шагом» с места;
- г) «атака» барьера с хватом руки за барьер;
- д) «атака» препятствия разгибанием ноги в колене и одновременным движением вперед противоположной руки с последующим опусканием ноги вниз;
- е) сохранение наклона туловища вперед при приземлении за барьером и выполнение быстрого и активного загребающего движения маховой ногой за препятствие;

ж) бег между препятствиями, не опускаясь на пятку.

Совершенствование техники эстафетного бега

а) захват и передача эстафетной палочки на месте, в движении;

б) передача эстафетной палочки в «коридоре»;

в) передача эстафетной палочки в условиях, приближенных к соревновательным;

Прыжки.

Совершенствование техники прыжков.

Для совершенствования техники прыжков используются специальные и подготовительные упражнения:

а) прыжки на месте с акцентированным отталкиванием ногами;

б) отталкивание ногами в сочетании с махом руками. Прыжок усложняется путем увеличения высоты, ширины преодолеваемого препятствия или же увеличения глубины спрыгивания;

в) выполнение прыжка последовательно несколько раз или же с разбега с 1-3 шагов;

г) выполнение определенного вида прыжка в сочетании с другими в условиях игры или прыжков «на результат»;

д) прыжки на скамейке со сменой ног;

е) прыжки по ступенькам на одной и двух ногах.

Для совершенствования прыжка в высоту используются следующие приемы:

а) прыжок через резинку, протянутую посередине зала;

б) выпрыгивание перед планкой;

в) прыжки в высоту с места;

г) прыжки в высоту с мостика;

д) прыжки с укороченного (удлиненного) разбега;

е) выполнение прыжков в высоту с разбегом по разметке;

ж) выполнение прыжков в высоту с разбега на определенной высоте;

з) ритм разбега;

и) освоение техники мягкого приземления.

Для совершенствования техники прыжка в длину с разбега используются подводящие упражнения:

а) имитация постановки ноги на место отталкивания;

б) имитация постановки ноги на место отталкивания в сочетании с махом ногой и руками;

в) прыжок на рейку гимнастической стенки с постановкой маховой ноги и хватом руками за гимнастическую стенку;

г) напрыгивание на снаряд, высота снаряда постепенно повышается;

д) преодоление препятствия. Упражнение выполняется с небольшого разбега (3-5 шагов) с последующим перепрыгиванием через препятствие и приземлением на мат (прыжковую яму);

е) преодоление двух гимнастических скамеек, покрытых матом. Упражнение выполняется с разбега 5-7 шагов;

ж) совершенствование техники приземления с полного разбега, отталкиваясь на расстоянии 1,5 – 2,5 метра от положенных один на другой 5-6 матов или от места отталкивания в прыжковую яму.

Совершенствование техники метания (мяча, гранаты):

- а) метание малого мяча в стену способом из-за спины, через плечо с заданием поймать мяч после отскока;
- б) команды метают мяч в стену и стараются достигнуть большей дальности отскока в обозначенные цифрами – очками зоны;
- в) метание снаряда на дальность из положения сидя, стоя на коленях или стоя на одной ноге;
- г) метание мяча или гранаты в обозначенную цель;
- д) метание снаряда на дальность двумя руками сразу (из различных исходных положений);
- е) быстрая передача мяча в команде учащихся, стоящих или сидящих на полу.

Мяч передается над головой, сбоку, катанием, толчком.

Тактика лидирования, преследования на дистанции, финишный рывок. Выбор тактического варианта бега по дистанции и его отработка во время занятий и на соревнованиях, тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. Управление и контроль предстартовых состояний. Тактика выступлений в соревнованиях по прыжкам в высоту: выбор начальной высоты, пропуск попыток, пропуск высоты, изменения ритма и длины разбега.

Тактика выступлений в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега, метаниями, толканию ядра: использование пробных попыток, подбор разбега, использование прыжков в предварительных соревнованиях и при выходе в финал.

#### **Раздел 5: Соревновательная подготовка**

Матчевые встречи, отборочные соревнования, соревнования различных уровней по легкой атлетике.

#### **Раздел 6: Инструкторская и судейская практика**

Ведение протоколов соревнований по легкой атлетике, судейство матчевых встреч, школьных соревнований; разработка положений о соревнованиях; выполнение обязанностей судей, судьи-хронометриста, судьи-информатора.

#### **Раздел 7: Восстановительные мероприятия**

Восстановительные кроссы, туристические походы, экскурсии, плавание, тренировочные сборы, посещение бани, сауны, поездки в лечебно-профилактические учреждения, спортивные праздники, конкурсы, викторины.

#### **Раздел 8: Медицинское обследование**

Диспансеризация, заполнение медицинских карточек. Пульсометрия и самоконтроль на тренировках.

### **Тренировочная группа V года обучения**

#### **Раздел 1: Теоретическая подготовка**

- международное спортивное движение. Олимпийские игры;

- сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических нагрузок на организм спортсмена;
- техника безопасности на занятиях легкой атлетикой на улице и в зале;
- организация и проведение спортивных соревнований;
- правила соревнований по легкой атлетике (практика судейства школьных и городских соревнований, заполнение протоколов соревнований);
- психологическая подготовка в отборочных соревнованиях с заведомо более сильными или слабыми соперниками, соревнования с гандикапом;
- антидопинговые правила;
- режим дня спортсмена;
- роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе;
- характерные особенности периодов годового цикла. Управление и контроль предстартовых состояний;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- ЕВСК – присвоение спортивных разрядов и званий;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- психологическая подготовка. Введение и анализ дневника самоконтроля.

## **Раздел 2: Общая физическая подготовка**

### Легкоатлетические упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега, прыжки в гору, с горы на одной, двух ногах, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, прыжки через скакалку с максимальной частотой, прыжки с поворотом на 180, 360 градусов, выталкивания вверх, прыжки вперед и назад «лягушкой», прыжки на одной ноге, многоскоки, прыжки с доставанием высоко висящего предмета.

Метание: метание теннисного мяча, гранаты в цель, на дальность, метание гранаты на дальность с места и с разбега, метание мяча после кувырков, поворотов в цель.

Беговые упражнения: бег с ускорением 20м, 30м, 50м, 80м, 100м, низкий старт и стартовый разбег до 30-50м, повторный бег, бег в гору, бег по песку, кроссовый бег.

Подвижные игры (народные игры): лапта, салки, третий лишний, игры, развивающие силу, скоростные качества, общую выносливость; игры с элементами сопротивления, с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

Спортивные игры: настольный теннис, волейбол, футбол, баскетбол.

Акробатические и гимнастические упражнения: перекуты вперед, назад, влево, вправо, кувырки вперед, назад, с разбега, стойка на лопатках, голове, руках, мостик, переворот левым (правым) боком, опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, лазанье по гимнастической стенке, канату.

Круговая тренировка: работа по станциям с использованием средств общефизической подготовки.

### *Раздел:* Специальная физическая подготовка

Бег: с высокого (низкого) старта, многократное пробегание отрезков с низкого старта, челночный бег, бег из различных исходных положений, бег с хода на



отрезках 30-40м, 60-80м, бег с ускорением под уклон и в гору, повторный бег с максимальной скоростью, переменный бег 400-600м, фартлек, темповый бег 4-6 км, кроссовый бег 6-8 км. Передача эстафетной палочки при входе в поворот и по прямой. Подводящие упражнения для совершенствования техники барьерного бега, барьерный бег на дистанциях 100м, 400м, бег с препятствиями.

Прыжки: одиночные и серийные многоскоки, выпрыгивания из И.п., стоя толчковой ногой на опоре 50-60см. подпрыгивание на месте в яме с песком на одной, двух ногах по 5-8 отталкиваний, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, прыжки со скакалкой, прыжки через гимнастическую скамейку, прыжки с доставанием высоко висящего предмета, прыжки с отягощениями. Прыжки со среднего и полного разбега в высоту способом «ножницы». Прыжки с разбега способом согнув ноги и прогнувшись. Тройной прыжок с места и короткого разбега. Различные прыжки с доставанием предметов головой, руками, ногами. Прыжки в высоту «перекатом», фосбери-флоп» с места и с разбега.

Метание:

Метание мяча, гранаты с места, со скрестного шага, с небольшого разбега, с полного разбега. Толкание ядра с места, стоя боком, финальное усилие, толкание из круга, со скачка, стоя спиной в сторону толкания. Метание мяча, гранаты (толкание ядра) на дальность и в цель, с места и с разбега.

Эстафеты, подвижные игры: «Второй лишний», «Кто дальше прыгнет», «Подвижная цель», эстафета линейная с прыжками эстафета с набивными мячами, эстафета с лазанием и перелезанием, эстафета с барьерами.

Круговая тренировка: работа по заданиям с целью развития двигательных качеств и развитием определенных групп мышц.

Динамические упражнения: упражнения с набивными мячами, со штангой, со скакалкой, сгибание рук в упоре, упражнения для брюшного пресса на тренажерах.

## **Раздел 2: Техничко-тактическая подготовка**

Совершенствование техники бега.

Совершенствование бега с низкого (высокого) старта, стартового разбега, техники бега на вираже:

- а) имитация движения рук на места;
- б) бег с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 80-100 см набивные мячи или какие-либо другие предметы;
- в) бег в положении «руки за спиной» или на поясе;
- г) прыжки с ноги на ногу в широком шаге;
- д) выбегание со стартовых колодок с ускорением 10-15м;
- е) старты по виражу с разной скоростью 10-50м;
- ж) бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1-й и 6-й дорожке);
- з) бег со змейкой, бег по кругу радиусом 10-20м;
- и) выбегание со старта по начерченной прямой линии;
- к) старт по различным сигналам, заменяющим стартовые команды;
- л) старт «падением» из положения стоя на носках;

м) старт из разных исходных положений;

н) семенящий бег.

Совершенствование техники финиширования

(финиширование – это усилие бегуна на последних метрах дистанции)

а) ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;

б) то же, в спокойном и быстром беге;

в) финиширование плечом со средней и максимальной скоростью;

г) ускорение с пробеганием финишной черты на максимальной скорости.

Совершенствование техники барьерного бега:

а) «атака» барьера (имитация упражнения возле стены);

б) имитация переноса толчковой ноги через барьер;

в) переход через препятствие «барьерным шагом» с места;

г) «атака» барьера с хватом руки за барьер;

д) «атака» препятствия разгибанием ноги в колене и одновременным движением вперед противоположной руки с последующим опусканием ноги вниз;

е) сохранение наклона туловища вперед при приземлении за барьером и выполнение быстрого и активного загребающего движения маховой ногой за препятствие;

ж) бег между препятствиями, не опускаясь на пятку.

Совершенствование техники эстафетного бега

а) захват и передача эстафетной палочки на месте, в движении;

б) передача эстафетной палочки в «коридоре»;

в) передача эстафетной палочки в условиях, приближенных к соревновательным;

Прыжки.

Совершенствование техники прыжков.

Для совершенствования техники прыжков используются специальные и подготовительные упражнения:

а) прыжки на месте с акцентированным отталкиванием ногами;

б) отталкивание ногами в сочетании с махом руками. Прыжок усложняется путем увеличения высоты, ширины преодолеваемого препятствия или же увеличения глубины спрыгивания;

в) выполнение прыжка последовательно несколько раз или же с разбега с 1-3 шагов;

г) выполнение определенного вида прыжка в сочетании с другими в условиях игры или прыжков «на результат»;

д) прыжки на скамейке со сменой ног;

е) прыжки по ступенькам на одной и двух ногах.

Для совершенствования прыжка в высоту используются следующие приемы:

а) прыжок через резинку, протянутую посередине зала;

б) выпрыгивание перед планкой;

в) прыжки в высоту с места;

г) прыжки в высоту с мостика;

д) прыжки с укороченного (удлиненного) разбега;

- е) выполнение прыжков в высоту с разбегом по разметке;
- ж) выполнение прыжков в высоту с разбега на определенной высоте;
- з) ритм разбега;
- и) освоение техники мягкого приземления.

Совершенствование техники метания (мяча, гранаты):

- а) метание малого мяча в стену способом из-за спины, через плечо с заданием поймать мяч после отскока;
- б) команды метают мяч в стену и стараются достигнуть большей дальности отскока в обозначенные цифрами – очками зоны;
- в) метание снаряда на дальность из положения сидя, стоя на коленях или стоя на одной ноге;
- г) метание мяча или гранаты в обозначенную цель;
- д) метание снаряда на дальность двумя руками сразу (из различных исходных положений);
- е) быстрая передача мяча в команде учащихся, стоящих или сидящих на полу. Мяч передается над головой, сбоку, катанием, толчком.

Тактика лидирования, преследования на дистанции, финишный рывок. Выбор тактического варианта бега по дистанции и его отработка во время занятий и на соревнованиях, тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. Управление и контроль предстартовых состояний. Тактика выступлений в соревнованиях по прыжкам в высоту: выбор начальной высоты, пропуск попыток, пропуск высоты, изменения ритма и длины разбега.

Тактика выступлений в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега, метаниями, толканию ядра: использование пробных попыток, подбор разбега, использование прыжков в предварительных соревнованиях и при выходе в финал.

### **Раздел 3: Соревновательная подготовка**

Матчевые встречи, отборочные соревнования, соревнования различных уровней по легкой атлетике.

### **Раздел 4: Инструкторская и судейская практика**

Ведение протоколов соревнований по легкой атлетике, судейство матчевых встреч, школьных соревнований; разработка положений о соревнованиях; выполнение обязанностей судей, судьи-хронометриста, судьи-информатора.

### **Раздел 5: Восстановительные мероприятия**

Восстановительные кроссы, туристические походы, экскурсии, плавание, спортивно-оздоровительный лагерь, посещение бани, сауны, поездки в лечебно-профилактические учреждения, спортивные праздники, конкурсы, викторины.

### **Раздел 6: Медицинское обследование**

Диспансеризация, заполнение медицинских карточек. Пульсометрия и самоконтроль на тренировках.

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	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, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры 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	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников

				спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	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 личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. 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 соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «легкая атлетика»

### Бег на короткие дистанции

К бегу на короткие, или спринтерские, дистанции относится бег на 60, 100, 200, 400 м. Спринтерский бег отличается высокой скоростью (до 11,0—11,5 м/с), большой мощностью и быстротой движений.

Достижение высоких результатов в беге на короткие дистанции невозможно без достаточной разносторонней и специальной физической подготовленности, особенно без достаточно высокого уровня развития быстроты, силы и скоростно-силовых качеств, а также координационных способностей.

Согласно принятому в последнее время делению в многолетней подготовке юных бегунов на короткие дистанции выделяют условно три этапа: этап предварительной подготовки (дети 10—12 лет); этап начальной спортивной специализации (подростки 13—15 лет); этап углубленной спортивной тренировки (юноши и девушки 16—17 лет).

В процессе предварительной подготовки юных спринтеров решаются следующие задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие; обучение основам техники выполнения широкого комплекса общеразвивающих упражнений; воспитание устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом вообще и легкой атлетикой в особенности.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; элементы акробатики (кувырки, стойки, перевороты и др.); упражнения на гимнастических снарядах (подъемы, подтягивания, висы, упоры, махи, качи и др.); различные прыжковые упражнения и прыжки; различные бросковые упражнения и метания; широкий комплекс упражнений скоростно-силового характера; пробежки по прямой (в гору, под уклон) с различной скоростью на отрезках 20—60 м; различные подвижные игры.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой и контрольный.

Необходимо учитывать общие методические положения, свойственные тренировке юных спринтеров на этапе предварительной подготовки.

Упражнения, развивающие преимущественно быстроту движений, требуют большого нервного напряжения. По этой причине комплексы

упражнений на быстроту следует включать в начало тренировки, сразу же после разминки (т. е. в то время, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна). После комплексов упражнений, развивающих быстроту, целесообразно включать в тренировку подвижные игры, закрепляющие это качество.

Упражнения, развивающие силу, целесообразнее всего включать во вторую половину тренировки, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности обеспечивающих систем организма — дыхания, кровообращения и др. Как и в предыдущем случае, комплексы силовых упражнений подкрепляются подвижными играми с элементами силовой борьбы.

Основные средства тренировки на этом этапе: бег на отрезках до 200- 300 м с различной скоростью; подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики (кувырки, перевороты и др.) гимнастические упражнения на снарядах, различные прыжки и прыжковые упражнения; различные бросковые упражнения и метания; специально подготовительные упражнения спринта и барьериста.

Все эти упражнения выполняются с помощью игрового, повторного, равномерного, кругового, контрольного и соревновательного методов тренировки.

Хотя на этом этапе разносторонняя физическая подготовка все еще остается главной задачей тренировки, более существенное место уже отводится специально подготовительным упражнениям. Это обеспечивает единство общей и специальной физической подготовки юных бегунов на короткие дистанции.

На этапе углубленной тренировки решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие; совершенствование скоростно-силовой подготовленности с учетом специализации в спринтерском беге; совершенствование быстроты движений; обучение и совершенствование техники легкоатлетических видов; постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основные средства: общеразвивающие упражнения, специально подготовительные упражнения; различные прыжки и прыжковые упражнения; разнообразные бросковые упражнения и метания; комплексы специальных беговых упражнений, упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи и др.); бег с различной скоростью на отрезках 20—400 м; подвижные и спортивные игры; длительный медленный бег (кроссы) до 30—40 мин.

Кроме повторного применяются переменный, повторно-переменный, а также круговой, контрольный, соревновательный методы.

Спринтерский бег включен в нормативы комплекса ГТО.

Уровень общей физической подготовленности на всех этапах подготовки спринтеров повышается главным образом с помощью различных гимнастических упражнений без снарядов и на снарядах. При этом главное

внимание необходимо уделять развитию тех мышц и мышечных групп, которые несут основную нагрузку в беге на короткие дистанции: сгибатели и разгибатели стопы, бедра и туловища.

Общая выносливость — фундамент работоспособности спринтера. На ее базе успешнее развиваются другие физические качества. Целесообразнее всего общую выносливость развивать с помощью равномерного бега на местности (кросса) с невысокой скоростью, а также разнообразных подвижных и спортивных игр и других видов спорта (ходьбы на лыжах, плавания).

Силовые качества для юных бегунов на короткие дистанции имеют большое значение. Эти качества развиваются в процессе как общефизической, так и специальной подготовки. В настоящее время в практике спортивной тренировки окончательно утвердилось положение о том, что силовые качества спортсменов следует развивать исходя из особенностей спринтерского бега. Иными словами, силовые качества бегунов на короткие дистанции эффективнее совершенствуются в процессе выполнения упражнений скоростно-силового характера: разнообразных прыжков и прыжковых упражнений, бега в усложненных условиях (в гору, с отягощением, сопротивлением партнера), бросков набивного мяча различной массы из разных исходных положений, гимнастических и акробатических упражнений.

Во всех случаях нужно помнить, что силовые упражнения должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление.

Быстрота — это основное качество, определяющее успех в беге на короткие дистанции. Вместе с тем быстрота труднее других качеств поддается развитию в процессе тренировки, так как диапазон индивидуального совершенствования этого качества генетически обусловлен. Установлено, что если быстроту движений спринтера развивать преимущественно с помощью коротких пробежек с около максимальной и максимальной скоростью, то очень скоро такой метод становится малоэффективным и наступает так называемый скоростной барьер. Для развития быстроты нужны длительный период и разнообразие упражнений прыжкового и броскового характера, проводимых в максимальном темпе, имитирующих отдельные моменты спринтерского бега (работа рук, бег на месте в упоре и др.), а также различных подвижных и спортивных игр, включающих быстрый кратковременный бег, прыжки, метания. С возрастом, увеличением стажа регулярных тренировок и ростом спортивного мастерства должна увеличиваться доля специальных средств развития быстроты движений — разнообразных пробежек с предельной и около предельной скоростью.

Специальная выносливость выражается в способности спринтера поддерживать высокую скорость бега на протяжении всей дистанции. Развивается это качество с помощью пробежек на отрезках 100—300 м с около предельной и предельной скоростью. Чтобы сохранить возможность каждый повторный отрезок пробегать с заданной скоростью, необходим достаточный отдых между пробежками. Эффективным средством развития и совершенствования специальной выносливости бегунов на короткие дистанции



являются переменный и интервальный бег, а также беговая игра («Фартлек») на пересеченной местности.

Очень часто, когда соревнуются равные по силам спортсмены, успех сопутствует тому из них, у кого лучше морально-волевая подготовка. Регулярное и неукоснительное выполнение тренировочных планов независимо от погодных и иных условий отлично воспитывает волю спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях приучает спортсменов подавлять чрезмерное волнение, бороться с чувством неуверенности в борьбе с сильным соперником.

Применительно к тренировке бегунов на короткие дистанции, имеющих уже результаты на уровне III—II разрядов, в течение осенне-зимнего подготовительного этапа прежде всего необходимо добиться повышения общей физической подготовленности, совершенствования общей выносливости, улучшения техники бега. Как правило, спринтеры III разряда выполняют на этом этапе 3—4 тренировочных занятия в неделю по 1,5—2 ч каждое, чередуя тренировки в зале (манеже) и на открытом воздухе.

Задача зимнего соревновательного этапа — дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности за счет тренировок и регулярного участия в контрольных прикидках и соревнованиях.

На весеннем подготовительном этапе происходит дальнейшее повышение уровня общей и скоростно-силовой подготовленности, совершенствуется специальная выносливость. В это время постепенно уменьшается объем общефизической подготовки и возрастает объем специальных средств тренировки. Постепенно увеличивается скорость пробегания отрезков с низкого старта, что позволяет совершенствовать быстроту и технику старта и стартового разгона.

Основные задачи летнего соревновательного периода — это совершенствование быстроты, специальной выносливости, техники бега, поддержание на достигнутом уровне общей физической подготовленности и, наконец, непосредственная подготовка к основным соревнованиям, достижение максимально высоких результатов. В этот период несколько снижается объем тренировочных средств и возрастает их интенсивность. Спринтеры низших разрядов даже в летнем соревновательном периоде должны значительное внимание уделять общефизической подготовке, выполняя упражнения с отягощениями, продолжая улучшать кроссовую подготовку.

### **Бег на средние и длинные дистанции**

Соревнования по бегу на средние дистанции проводятся обычно на 800 и 1500 м. Однако спортсмены нередко соревнуются и на дистанции 1000 м, на которой также фиксируются рекорды. Дистанция стайерского бега — бег от 3000 до 10 000 м. Основными здесь считаются 5000 и 10 000 м.

Главным критерием хорошей техники бега на средние и длинные дистанции является эффективность, экономичность движений спортсмена, затрачивающего на продвижение вперед минимум усилий, умеющего чередовать фазы напряжения мышц с фазами расслабления. Внешними признаками такого бега является его прямолинейность, мягкость и плавность,

отсутствие каких-либо порывистых и судорожных усилий. Во время бега туловище спортсмена незначительно наклонено вперед. Угол наклона не превышает  $85^\circ$ . Большой наклон неизбежно приведет к сокращению длины шагов. С изменением скорости бега будет изменяться и наклон туловища. У бегунов на средние и особенно длинные дистанции положение тела приближается к вертикали. Наклон при беге должен осуществляться не за счет сгибания в тазобедренном суставе, а за счет отклонения от вертикали всего тела. Таз же при беге, особенно в момент отталкивания, несколько подается вперед, что характеризуется небольшим прогибом в пояснице и обеспечивает более эффективное приложение усилий при отталкивании.

Угол отталкивания в беге на средние дистанции менее острый, чем в спринтерском беге (не более  $50—55^\circ$ ), однако мощность отталкивания, его эффективность имеют не меньшее значение. Признаком хорошего отталкивания является полное выпрямление во всех суставах ноги, выполняющей толчок. Этому в значительной мере способствует энергичное движение маховой ноги вперед-вверх. Высота подъема этой ноги тем меньше, чем длиннее дистанция.

Бег со старта, на финише и поворотах. Описанная выше техника бега характерна для движения на большей части дистанции, после того как бегун наберет скорость. Отличительной особенностью этой техники является постановка стоп впереди проекции ОЦТ тела.

**Техника бега со старта (стартового ускорения) и финиширования** несколько отличается от техники бега на дистанции, и отличия эти тем заметнее, чем короче дистанция.

**Цель стартового ускорения** — набрать высокую скорость в кратчайшее время, облегчить переход к маховому бегу, используя полученную инерцию, а также занять выгодную позицию на дорожке.

Для получения необходимой скорости в беге на средние и длинные дистанции в обычных условиях достаточно  $30—40$  м, однако часто на практике стартовое ускорение длится значительно больше. Это зависит от силы участников и их решимости бороться за лучшее место. При беге на длинные дистанции стартовое ускорение длится значительно меньшее время и с тактической точки зрения имеет меньшее значение.

При стартовом ускорении длина шагов заметно короче, чем при беге на дистанции, но темп их значительно выше и достигает 4 и более шагов в секунду. Движения бегуна энергичны, наклон тела больше, задний толчок мощнее, отталкивание производится под острым углом.

Перед стартовым ускорением бегун принимает положение низкого или высокого старта.

Низкий старт применяется при беге на  $800$  м, да и то не всеми. Многие бегуны на  $800$  м настоящего времени предпочитают высокий старт, хотя стартуют по раздельным дорожкам. Высокий старт определяется следующим положением бегуна. Сильнейшая нога ставится согнутой у стартовой черты, туловище подано вперед и ОЦТ тела находится над носком. Другая нога отставлена на  $10—15$  см назад и на несколько сантиметров в сторону. Она также

согнута в коленном суставе и упирается носком в землю. Стопы параллельны. Одноименная выставленной ноге рука согнута и отведена назад, противоположная рука — вперед. Голова слегка приподнята, чтобы видеть дорожку на 5—10 м вперед. Чем короче дистанция, тем сильнее сгибаются ноги, тем больше наклоняется вперед туловище.

В беге на 800 м, а иногда и на 1500 м при высоком старте ОЦТ тела выводится вперед настолько далеко, что появляется необходимость в дополнительной опоре о землю рукой, противоположной выставленной ноге. При этом кисть руки ставится параллельно и вплотную к стартовой линии, как при низком старте (большой палец обращен к выставленной ноге).

При финишировании, так же как при рывках и ускорениях на дистанции, наклон тела увеличивается, движения руками делаются энергичнее, отталкивание и мах свободной ногой производится сильнее.

При беге на повороте туловище слегка наклоняется влево, носок правой стопы ставится больше внутрь и локоть правой руки отводится в сторону.

**Дыхание.** При беге на средние и длинные дистанции потребность организма в кислороде резко возрастает. Количество воздуха, проходящего через легкие в одинаковый промежуток времени, увеличивается по сравнению с покоем в 10—15 и более раз и может превышать 100 л/мин. Такое увеличение легочной вентиляции осуществляется повышением частоты и глубины дыхания.

Дыхание при беге должно быть естественным, ритмичным и глубоким. Условия бега дают неограниченные возможности бегуну добиваться в процессе тренировки именно такого дыхания с учетом индивидуальных особенностей. Дыхание производится одновременно через нос и рот или, что бывает чаще, только через рот. Частота дыхания в начале бега сравнительно невелика. Обычно на каждый дыхательный цикл делается 4—6 шагов. С наступлением утомления дыхание учащается, вдох может делаться на один шаг, а выдох на другой.

При постановке дыхания в процессе тренировки рекомендуется акцентировать выдох, поскольку вдох производится автоматически и глубина его определяется полнотой выдоха. Ритм дыхания согласуется с ритмом бега, однако во время бега не следует удерживать ритм дыхания на одном уровне, т. е. ставить в зависимость от того или иного количества шагов. При первой необходимости ритм дыхания должен быть изменен в сторону учащения, чтобы обеспечить возрастающую потребность в кислороде.

**Расслабление.** Выше была рассмотрена техника движений бегуна в основном по их внешней форме. Однако было бы неправильным считать, что овладение внешней формой движений ставит точку над совершенствованием техники, что уделять внимание этому больше не следует и можно полностью переключиться на решение других задач. Техническое мастерство не исчерпывается только правильной формой движений. Главное в том, как, какой ценой, какими усилиями эти движения достигаются.

Искусный, хорошо технически подготовленный бегун вкладывает усилие своевременно и в нужном направлении и немедленно прекращает его, как

только в этом отпала необходимость, предоставляя дальнейшее движение силе инерции, давая отдых работавшим мышцам. При этом в работу вовлекаются лишь те мышцы, которые обеспечивают нужное движение, в то время как неработающие мышцы полностью расслаблены.

Своевременное включение мышц в работу и их выключение, точная дозировка усилий обеспечивает плавный переход одного движения в другое. Когда все движения бегуна согласованы и направлены в одном направлении, бег получается плавным, бегун, как говорят, «плывет» или «катится».

Особенности бега на дорожке стадиона. В беге на дистанции от 800 до 10 000 м старт дается в начале поворота (кроме бега на 1 500 м), где бегуны располагаются по кривой линии, уравнивающей их возможности быстрого выхода к бровке. Спортсмены начинают бег с высокого старта. Подойдя к стартовой линии по команде судьи, они ставят вперед сильнейшую ногу, отставляя другую ногу назад на полторы-две ступни. По команде «Внимание!» ноги сгибаются, тяжесть переносится на стоящую впереди ногу, туловище наклоняется вперед. Руки, слегка согнутые в локтях, отводятся одна вперед и другая назад (разноименно с ногами).

Для того чтобы занять наиболее выгодную позицию в беге и быстрее выйти к бровке, что имеет особое значение в беге на 800 и 1 500 м, спортсмены начинают бег в сравнительно высоком темпе, поддерживая его на протяжении по крайней мере 30—40 м и сохраняя на первых метрах дистанции значительный наклон туловища и большую частоту движений.

При беге по повороту левая нога ставится больше на внешнюю сторону стопы, а правая на внутреннюю с носком, направленным слегка внутрь. Правая рука движется с локтем, отведенным вправо. Наклон туловища в сторону поворота значительно меньше, нежели при спринтерском беге, и зависит от скорости, которую развивает бегун на повороте.

Чем длиннее дистанции бега, тем раньше начинается финиширование. Бегуны на 800 и

1500 м обычно начинают финишное ускорение за 200—300 м до финиша, а стайеры за 300—400 м. Максимально возможная скорость «включается» при выходе на последнюю прямую. Из этого правила могут быть и исключения. Некоторые стайеры ускоряют бег не за один круг до окончания бега, а значительно раньше. Другие, обладающие высокой абсолютной скоростью, стараются решить исход бега лишь на последней прямой.

Бег на местности и по дорогам. В наше время одним из главных средств тренировки бегуна является кроссовый бег на различной, зачастую сильно пересеченной местности. В то же время бегунам на средние и длинные дистанции на определенных этапах их подготовки приходится принимать участие в соревнованиях по кроссу. Вот почему им необходимо владеть техникой кроссового бега, иметь навыки преодоления тех или иных препятствий, навыки бега по грунту различного характера. Приобретение этих навыков возможно только в том случае, если до этого спортсмен овладел техникой гладкого бега на дорожке стадиона или ровной местности.

В кроссовом беге, прежде всего надо иметь в виду особенности грунта и рельефа местности. При беге по песку и иному сыпучему грунту следует несколько уменьшить шаг, компенсируя это увеличением частоты шагов. На твердом грунте нужно избегать резкого приземления, стараясь ставить ногу как можно мягче. Скользкий глинистый грунт потребует усиленного внимания к сохранению равновесия. При этом ноги ставятся несколько шире, чем обычно. При беге по воде, высокой траве ноги поднимаются выше.

Определенных навыков требует бег по различному рельефу местности. Преодолевать подъемы лучше всего, уменьшив длину шага и наклонив туловище вперед. Нога при этом ставится на носок. Наоборот, спускаясь с горы, спортсмен должен отклонить туловище назад и несколько увеличить длину шага.

Пологие спуски используются для максимально возможного увеличения скорости.

Нужно уметь преодолевать различные препятствия, встречающиеся на пути кроссмена. Небольшие препятствия (стволы деревьев, неглубокие канавы) можно преодолевать широким прыжковым шагом, без значительного нарушения ритма бега. Канавы потребуют ускоренного разбега и приземления на обе ноги. В отдельных случаях препятствия удобнее преодолевать, наступая на них и даже опираясь рукой.

При беге на местности, в зависимости от грунта, нужно пользоваться специальной кроссовой обувью — кедами или туфлями с укороченными шипами.

Нередко бегунам, особенно на сверхдлинные дистанции, приходится тренироваться и участвовать в соревнованиях по твердому грунту, на дорогах, покрытых асфальтом. Такой бег неблагоприятно сказывается на состоянии мышц и может привести к различным травмам, появлению мышечных болей, иногда к воспалению надкостницы. Предохранить спортсмена от этих неприятных последствий бега по дорогам может до некоторой степени специальная обувь с толстой мягкой прокладкой. Однако главное — постепенность в увеличении длины дистанций и особенно скорости бега по твердому покрытию. Очень важно хорошо расслаблять мышцы в нерабочей фазе, добиваясь максимальной экономии сил и ритмичных мягких движений на всем протяжении дистанции.

Во всех случаях, когда появляются первые признаки болевых ощущений, «забитости» мышц ног, необходимо сразу же снова переходить к тренировкам на мягком грунте.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку:**

- наличие беговых легкоатлетических дорожек с резиновым покрытием на городском стадионе (круг 400м);
- наличие легкоатлетического манежа 39.32x9.38м;
- наличие плавательного бассейна 25 м;
- наличие тренировочного спортивного зала 39.4x17.25;
- наличие тренажерного зала;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом(в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение 1);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение 2);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### 17. Кадровые условия реализации Программы:

МБУ «Алексеевская спортивная школа» полностью укомплектована кадрами, имеющими необходимую квалификацию. Тренеры-преподаватели соответствуют квалификационным характеристикам, представленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих.

Уровень квалификации педагогических и иных работников школы для каждой занимаемой должности соответствует квалификационным характеристикам по соответствующей должности, педагогических работников - квалификационной категории, а также занимаемым ими должностям, установленным при их аттестации. Кадровый потенциал школы составляют педагогические работники и административно-управленческий аппарат: - тренеры-преподаватели, способные эффективно использовать материально-технические, информационно-методические и иные ресурсы реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки,

управлять процессом личностного, социального, познавательного (интеллектуального), коммуникативного развития обучающихся и процессом собственного профессионального развития;

- директор и его заместители, ориентированные на создание системы ресурсного обеспечения реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, управляющие деятельностью спортивной школы как единого социокультурного организма, ключевого звена спортивного пространства, способные генерировать, воспринимать и транслировать инновационные образовательные идеи и опыт. Основой для разработки должностных инструкций служат квалификационные характеристики, представленные в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минюста России от 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 20.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалифицированным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих. Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

Основным условием формирования и наращивания необходимого и достаточного кадрового потенциала МБУ «Алексеевская спортивная школа» является обеспечение в соответствии с новыми образовательными реалиями и задачами адекватности системы непрерывного педагогического образования. Создание условий для профессионального развития тренера-преподавателя, его включенности в процессы непрерывного образования является актуальной задачей учреждения дополнительного образования. Непрерывность профессионального развития педагогических работников школы, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, обеспечивается графиком, не реже чем каждые три года. Кроме этого, тренеры-преподаватели систематически повышают свою квалификацию, участвуя в профессиональных конкурсах различного уровня, организуя работу мастер-

классов муниципального уровня, разработку разноплановых проектов, участвуя в работе семинаров и других мероприятиях, организуемых в районе, области. Все это способствует обеспечению реализации дополнительной программы спортивной подготовки на оптимальном уровне.

### **Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
2. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
5. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.
6. Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.
7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
8. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.
9. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с.
10. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.
11. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
12. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
13. Рубин, В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
14. Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
15. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.



## Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/).
2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 996. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212190091>.
3. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/>.
4. Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель». Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 952н. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202101250043>.
5. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. – URL: <https://minsport.gov.ru/upload/iblock/a2f/a2fb68a3f7da8b9d39f5425b5f461e1e.pdf>.
6. Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «легкая атлетика» 2022-2025. Приложение №16 к приказу Минспорта России от 13.11.2017 № 999 – URL: [https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-browser%3A%2F%2F4DT1uXEPRrJRXIUfoewruCD3TP3kQ6liVGVficsbziu5xy9IvVm8jmxCmQPRGrkaLaK6zj99P2Ds\\_UXvp4TfgmwqUoU4h0-ynl78I2grOYYw0nLcUZ-6NdUpik-wqXC0dwJA8WCgvoviwySRI5DqQ%3D%3D%3Fsign%3DxAgry5m2s2ELbgn5itFEUOH2N2eHAagWU9LIPtFvDDY%3D&name=легкая%20атлетика.xls&nosw=1](https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-browser%3A%2F%2F4DT1uXEPRrJRXIUfoewruCD3TP3kQ6liVGVficsbziu5xy9IvVm8jmxCmQPRGrkaLaK6zj99P2Ds_UXvp4TfgmwqUoU4h0-ynl78I2grOYYw0nLcUZ-6NdUpik-wqXC0dwJA8WCgvoviwySRI5DqQ%3D%3D%3Fsign%3DxAgry5m2s2ELbgn5itFEUOH2N2eHAagWU9LIPtFvDDY%3D&name=легкая%20атлетика.xls&nosw=1)
7. Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686>.
8. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, 419 И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707>.
9. Разработка педагогической технологии индивидуально ориентированного построения микроциклов тренировочных занятий высококвалифицированных легкоатлетов / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, О.М. Мирзоев [и др.]. – М., 2017. – 585 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707>.
10. Архив журнала «Легкая атлетика» за период с 1955 по 2019 гг. – URL: <http://rusathletics.info/journals> (дата обращения 14.08.2020). 11 Архив журнала New Studies In Athletics за период с 1986 по 2015 гг. – URL: <https://www.worldathletics.org/nsa/popular/2/30>.

## Оборудование и спортивный инвентарь

№	Наименование спортивного инвентаря	Количество
1	Барьер легкоатлетический универсальный	40
2	Брус для отталкивания	1
3	Место приземления для прыжков в высоту	1
4	Палочка эстафетная	20
5	Планка для прыжков в высоту	8
6	Стартовые колодки	10
7	Стойка для прыжков в высоту	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь		
8	Гантели массивные от 0,5кг до 5 кг	10
9	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	10
10	Гири спортивные 16,24,32 кг	3
11	Грабли	2
12	Доска информационная	2
13	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	2
14	Конь гимнастический	1
15	Мат гимнастический	10
16	Мяч для метания 140г	10
17	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	8
18	Пистолет стартовый	2
19	Патроны для стартового пистолета	1000
20	Рулетка 10 м	3
21	Рулетка 100 м	1
22	Рулетка 20 м	3
23	Рулетка 50 м	2
24	Секундомер	10
25	Скамейка гимнастическая	20
26	Стенка гимнастическая	2
27	Указатель направления ветра	4
28	Электромегафон	1
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье		
29	Колокол сигнальный	1
30	Конус высотой 15 см	10
31	Конус высотой 30 см	20
32	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	3
33	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	1
34	Препятствие для бега с препятствиями 3,66 м	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1
3	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1
4	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1
5	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1
6	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1
7	Шиповки для бега с препятствиями (стипль-чеза)	пар	на занимающегося	1	1



