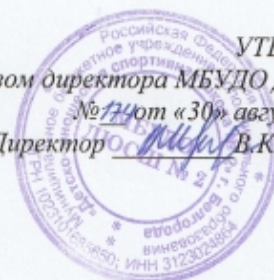


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2» Г. БЕЛГОРОДА

Принята решением
педагогического совета
МБУДО ДЮСШ №2
Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБУДО ДЮСШ №2
№ 174 от «30» августа 2019 г.
Директор В.К. Нерубенко



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА
для базового и углубленного уровней сложности

Срок реализации программы: 8 лет

Разработчики программы:

Нерубенко В.К. – директор, МС России по легкой атлетике
Хаецкая И.В. – заместитель директора, в/к;
Вдовенков В.М. – тренер-преподаватель отделения легкой атлетики, заслуженный тренер России
Образцова Л.Н. – инструктор-методист

Рецензенты программы:

Коренева М.С. - доцент кафедры спортивных дисциплин
факультета физической культуры
педагогического института НИУ «БелГУ»
Заслуженный тренер России

Кондратенко П.П. - доцент кафедры спортивных дисциплин
факультета физической культуры
педагогического института НИУ «БелГУ»
МСМК по легкой атлетике

г. Белгород, 2019 г.

СТРУКТУРА

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	11
2.1. План учебного процесса.....	12
2.2. Календарный план.....	14
3. Методическая часть.....	18
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.....	18
3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.....	18
3.1.2. Программный материал для практических занятий: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, вид спорта легкая атлетика.....	22
3.1.3. Различные виды спорта и подвижные игры.....	36
3.1.4. Инструкторская практика и судейская подготовка.....	37
3.1.5. Требования к организации и проведению врачебного, педагогического, психологического контроля.....	38
3.1.6. Планы применения восстановительных средств.....	41
3.1.7. Планы антидопинговых мероприятий.....	43
3.1.7. Требования техники безопасности.....	44
4. План воспитательной и профориентационной работы.....	46
5. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования.....	48
6. Перечень информационного обеспечения.....	54
Приложения.....	56

ВВЕДЕНИЕ

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. №939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (с изменениями и дополнениями),

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

- С учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта легкая атлетика на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет).

Программный материал предполагает решение следующих основных **задач:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, преимущественно в легкой атлетике;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, созданий условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки о виду спорта легкая атлетика.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся, предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки по виду спорта легкая атлетика, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность – для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по легкой атлетике.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности: 1) Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации. 2) Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Срок освоения программы для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень 3-4 годы обучения).

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового уровня

сложности первого года обучения могут быть зачислены лица с 9 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки. Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровни сложности	Продолжительность обучения на разных уровнях сложности	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальная наполняемость группы	Максимальная наполняемость группы	Требования по физической, технической спортивной подготовке на конец учебного года	Спортивный разряд
Базовый	1-й год	6	3-4	9-10	15	15	Нормативы по ОФП и СФП	-
	2-й год	6	3-4	10-11	12	15		-
	3-й год	6	3-4	11-12	12	15		б/р - 3 ю.
	4-й год	8	3-4	12-13	10	15		3ю. - 2 ю.
	5-й год	9	4-5	13-14	10	15		2 ю.- 1 ю.
	6-й год	10	4-5	14-15	6	15		1 ю.- 3
Углубленный	1-й год	12	4-5	15-16	6	12	Нормативы по ОФП и СФП	3-2
	2-й год	12	4-5	16-17	6	12		2-1
	3*-й год	14	5-6	17	5	8		КМС
	4*-й год	14	5-6	17	5	6		КМС

* -для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также в сфере военного дела, ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Учащиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану. Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

- а) по образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;
- б) по программам спортивной подготовки;
- в) по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта;

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Планируемые результаты освоения программы

Результатом освоения предпрофессиональной программы по легкой атлетике является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития вида спорта «легкая атлетика»;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития вида спорта «легкая атлетика»;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта легкая атлетика;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияние на спортсмена занятий по виду спорта «легкая атлетика»;
- знание основ спортивного питания».

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала специфических условиях занятий по виду спорта «легкая атлетика»;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий по виду спорта «легкая атлетика».

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности:

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

В предметной области вид спорта «легкая атлетика» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта «легкая атлетика»;

- овладение основами техники и тактики вида спорта «легкая атлетика»;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта «легкая атлетика»;

- знание требований техники безопасности при занятиях легкой атлетикой;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по виду спорта «легкая атлетика».

В предметной области вид спорта «легкая атлетика» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики вида спорта «легкая атлетика»;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;

- формирование мотивации к занятиям по виду спорта «легкая атлетика»;

- знание официальных правил соревнований по виду спорта «легкая атлетика», правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта, средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований по легкой атлетике и правильного применения ее на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по виду спорта «легкая атлетика».

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней сложности:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для вида спорта «легкая атлетика» специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта «легкая атлетика»;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта «легкая атлетика»;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Характеристика вида спорта легкая атлетика

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта входит в программу летних Олимпийских игр.

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности (44 разновидности, 24 для мужчин и 20 для женщин).

Спортивная ходьба - это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали. Спортивная ходьба - на 20 км (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины).

Бег - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег -42 км195 м),эстафетный бег (4 x 100 и 4 x 400 м), бег с барьерами (100 м - женщины, 110м - мужчины, 400 м- мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м).Соревнования по бегу - один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года.

Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

Беговые виды входят как в состав дисциплин лёгкой атлетики, так и во многие популярные виды спорта отдельными этапами (в эстафетах, многоборьях). Соревнования по бегу проводятся на специальных легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками. На летних стадионах обычно 8 - 9 дорожек, зимой в закрытых помещениях - 6 дорожек. Ширина дорожки 1.22 м, линии, разделяющей дорожки 5 см. На дорожки наносится специальная разметка указывающая старт и финиш всех дистанций, и коридоры для передачи эстафетной палочки. Определённое

значение имеет покрытие, из которого изготовлена беговая дорожка. Исторически сначала дорожки были земляными, гравийными, асфальтовыми. В настоящее время дорожки на стадионах изготовлены из синтетических материалов, таких как тартан, рекортан, регупол и других. Для крупных международных стартов технический комитет IAAF сертифицирует качество покрытия по нескольким классам.

В качестве обуви спортсмены используют специальные беговые туфли - шиповки, обеспечивающие хорошее сцепление с покрытием. Соревнования по бегу проводятся практически в любую погоду. В жаркую погоду в беге на длинные дистанции могут также организовываться пункты питания. В ходе бега спортсмены не должны мешать друг другу, хотя при беге особенно на длинные и средние дистанции возможны контакты бегунов. На дистанциях от 100 до 400 метров спортсмены бегут каждый по своей дорожке. На дистанциях от 600 до 800 метров начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую дорожку. 1000 м и более начинают старт общей группой у линии, обозначающей старт. Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш и первым

считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша. Начиная с 2008 года IAAF начала постепенное внедрение новых правил, с целью повышения зрелищности и динамики соревнований. В беге на средние, длинные дистанции и стипль-чезе снимать 3 худших по времени спортсмена. В гладком беге на 3000 метров и стипль-чезе последовательно за 5, 4 и 3 круга до финиша. В беге на 5000 метров также троих за 7, 5 и 3 круга соответственно.

Начиная с чемпионата Европы 1966 года и Олимпийских игр 1968 года для регистрации результатов в беге на крупных соревнованиях, используется электронный хронометраж, оценивающий результаты с точностью до сотой доли секунды. Но и в современной лёгкой атлетике электроника дублируется судьями с ручным секундомером. Рекорды мира и рекорды более низкого уровня фиксируются в соответствии с правилами IAAF. Результаты в беговых дисциплинах на стадионе измеряются с точностью до 1/100 сек., в шоссейном беге с точностью до 1/10 сек.

Результаты в беговых дисциплинах на стадионе измеряются с точностью до 1/100 сек., в шоссейном беге с точностью до 1/10 сек.

Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

Прыжок в высоту с разбега - дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка - разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требует от спортсменов прыгучести и координации движений. Проводится в летнем и зимнем сезоне. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1928 года. Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков, оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и в финале даётся по три попытки на каждой высоте. Спортсмен имеет право пропустить высоту, при этом неиспользованные на пропущенной высоте попытки не накапливаются. Если спортсмен совершил неудачную попытку или две на какой-либо высоте и не хочет больше прыгать на этой высоте, он может переносить неиспользованные (соответственно, две или одну) попытки на следующие высоты. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, но он не может быть менее 2-х сантиметров. Спортсмен может начать прыгать с любой высоты, предварительно оповестив об этом судей. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 3 x 5 метров. При попытке спортсмен должен отталкиваться одной ногой. Попытка считается неудачной, если: в результате прыжка планка не удержалась на стойках; спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной проекцией ближнего края планки, или между, или за пределами стоек любой частью своего тела до того, как он преодолел планку.

Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, попытка считается засчитанной.

Прыжок с шестом - дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств, координации движений. Прыжок с шестом среди мужчин является олимпийским видом спорта с Первой летней Олимпиады 1896 года, среди женщин - с Олимпийских игр 2000 года в Сиднее. Входит в состав легкоатлетических многоборий. Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и в финале даётся по три попытки на каждой высоте. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, он не может быть менее 5 сантиметров. Обычно на малых высотах планка поднимается с шагом 10-15 см и затем шаг переходит к 5 см. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 5 x 5 метров. Длина дорожки для разбега не менее 40 метров ширина 1.22 метра. Спортсмен имеет право попросить у судей отрегулировать расположение стоек для планки от 40 см перед задней поверхностью ящика для упора шеста, до 80 см по направлению к месту разбега. Попытка считается неудачной если: в результате прыжка планка не удержалась на стойках; спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место

приземления, расположенное за вертикальной плоскостью, проходящей через дальний край ящика для упора, любой частью тела или шестом; спортсмен в фазе полёта руками попытался удержать планку от падения.

Попытка считается неудачной если: в результате прыжка планка не удержалась на стойках; спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной плоскостью, проходящей через дальний край ящика для упора, любой частью тела или шестом; спортсмен в фазе полёта руками попытался удержать планку от падения.

Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, это уже не имеет значения - попытка засчитана. Если при выполнении попытки шест сломается, спортсмен имеет право выполнить попытку заново.

Прыжок в длину - дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий. Задача атлета - достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке. Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии до 5 м от ближнего края ямы для приземления. Оптимальным углом вылета центра масс спортсмена к горизонту считается 20-22 градуса и высота центра масс относительно обычного положения при ходьбе - 50-70 см. Наивысшей скорости атлеты обычно достигают на последних трёх-четырёх шагах разбега. Прыжок состоит из четырёх фаз: разбега, отталкивания, полёта и приземления. Наибольшие различия, с точки зрения техники, затрагивают полётную фазу прыжка.

Метания - различают длинные и короткие метания, к длинным метаниям относят: метание копья, метание диска и метание молота, к коротким - толкание ядра. В программу Олимпийских игр в 1896 г. включили метание диска и толкание ядра; в 1900 г. - метание молота, в 1906 г. - метание копья.

Многоборья - десятиборье (мужской вид) и семиборье (женский вид), которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке. Десятиборье - первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400 м; второй день: бег 100 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500 м. Семиборье - первый день: бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м; второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м. За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводятся в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило не менее 30 мин). При проведении отдельных видов существуют поправки характерные для многоборья: в беговых видах разрешено сделать два фальстарта (вместо одного как в обычных беговых видах); в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки.

Кроме перечисленных олимпийских видов соревнования по бегу и ходьбе проводятся на других дистанциях, по пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже; в метаниях для юношей используются облегченные снаряды; многоборье проводят по пяти и семи видам (мужчины) и пяти (женщины).

Легкая атлетика - популярный и наиболее массовый вид спорта. Это объясняется тем, что легкая атлетика доступна (занятия не требуют дорогостоящего оборудования и могут проводиться в лесу, в парке, на школьном стадионе) и имеет:

Оздоровительное значение (различные легкоатлетические упражнения разносторонне

вливают на организм человека: на опорно-двигательный аппарат, функциональные возможности);

Воспитательное значение (хорошее средство для развития и воспитания физических качеств, воли, настойчивости, дисциплинированности, умения преодолевать трудности);

Прикладное значение (как одно из средств входит в состав подготовки практически всех армий мира и других силовых подразделений);

Образовательное значение (в процессе занятий легкой атлетикой человек приобретает полезные знания и навыки о режиме дня, питании, планировании тренировок и т.д.).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане определены перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по уровням обучения предметных областей, дисциплин, практики и иных видов учебной нагрузки, формы промежуточной аттестации

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням (годам) обучения.

Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2). Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Учебный план рассчитан на 46 недель в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий и 6 недель самостоятельной работы учащихся на период их активного отдыха

План Учебного процесса базового и углубленного уровней сложности представлен в таблице 2.

2.1.ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
базовый и углубленный уровни сложности

Таблица 2

1.	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения (базовый уровень)						Распределение по годам обучения (углубленный уровень)			
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Количество часов в неделю			6	6	6	8	9	10	12	12	14	14
Общий объем часов		5044	312	312	312	416	468	520	624	624	728	728
1.	Обязательные предметные области	3146	196	196	196	258	290	322	392	392	452	452
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	444	28	28	28	36	42	46	54	54	64	64
1.2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	626	84	84	84	112	124	138	-	-	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	376	-	-	-	-	-	-	90	90	98	98
1.4.	Вид спорта: легкая атлетика	1344	84	84	84	110	124	138	166	166	194	194
1.5.	Основы профессионального самоопределения	356	-	-	-	-	-	-	82	82	96	96
2.	Вариативные предметные области	1316	80	80	80	110	124	138	160	160	192	192
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	544	40	40	40	56	62	70	54	54	64	64
2.2.	Судейская подготовка	236	-	-	-	-	-	-	54	54	64	64
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	318	26	26	26	36	42	46	26	26	32	32
2.4.	Специальные навыки	170	10	10	10	14	16	18	20	20	26	26
2.4.1.	Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	48	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6
3.	Самостоятельная работа	582	36	36	36	48	54	60	72	72	84	84

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам легкой атлетики в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы: - в рамках одного тренировочного занятия; - в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле); - в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарноэпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Годичный тренировочный цикл (46 недель + 6 недель) делится на периоды: два подготовительных и два соревновательных (летний и зимний). Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделены на этапы. Годичный цикл заканчивается переходным периодом.

Предполагается увеличение объёма учебно-тренировочной нагрузки во время нахождения учащихся на спортивно-оздоровительных сборах за счёт введения дополнительных тренировочных занятий (работа по индивидуальным планам). Контроль выполнения программы в период работы по индивидуальным планам осуществляется методом контрольного тестирования на начало учебного года.

Начало учебного года 01 сентября.

Окончание учебного года 31 августа.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки). Начало тренировочных занятий – согласно расписанию.

Расписание занятий (тренировок) утверждается руководителем (директором) организации, после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:
-при обучении на базовом уровне 1-3 года обучения – не более 2-х академических часов;
-при обучении на базовом уровне 4-6 года обучения – не более 3-х академических часов;
-при обучении на углубленном уровне 1-2 года обучения – не более 3-х академических часов;
-при обучении на углубленном уровне 3-4 года обучения – не более 4-х академических часов;

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУДО ДЮСШ №2 на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

*Примерный календарный график
для базового уровня 1-го года обучения*

Таблица 3.

Наименование материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль-август	август	Всего
1. Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2		1	28
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	7	8	8	8	7	8	8		6	84
3. Вид спорта "легкая атлетика"	6	7	9	8	8	9	8	8	9	8		4	84
4. Различные виды спорта и подвижные игры	4	3	4	4	3	4	4	4	2	5		3	40
5. Спортивное и специальное оборудование	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2		2	26
6. Специальные навыки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6.1. Аттестация		2							2				4
7. Самостоятельная работа											36		36
Всего:	24	26	28	26	26	26	26	24	28	26	36	16	276+36

*Примерный календарный график
для базового уровня 2-го года обучения*

Таблица 4.

Наименование материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль-август	август	Всего
1. Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2		1	28
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	7	8	8	8	7	8	8		6	84
3. Вид спорта "легкая атлетика"	6	7	9	8	8	9	8	8	9	8		4	84
4. Различные виды спорта и подвижные игры	4	3	4	4	3	4	4	4	2	5		3	40
5. Спортивное и специальное оборудование	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2		2	26
6. Специальные навыки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6.1. Аттестация		2							2				4
7. Самостоятельная работа											36		36
Всего:	24	26	28	26	26	26	26	24	28	26	36	16	276+36

*Примерный календарный график
для базового уровня 3-го года обучения*

Таблица 5.

Наименование материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль-август	август	Всего
1. Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2		1	28
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	7	8	8	8	7	8	8		6	84
3. Вид спорта "легкая атлетика"	6	7	9	8	8	9	8	8	9	8		4	84
4. Различные виды спорта и подвижные игры	4	3	4	4	3	4	4	4	2	5		3	40
5. Спортивное и специальное оборудование	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2		2	26
6. Специальные навыки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6.1. Аттестация		2							2				4
7. Самостоятельная работа											36		36
Всего:	24	26	28	26	26	26	26	24	28	26	36	16	276+36

*Примерный календарный график
для базового уровня 4-го года обучения*

Таблица 6.

Наименование материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль-август	август	Всего
1. Теоретические основы физической культуры и спорта	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3		2	36
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	10	11	11	10	11	11	10	10	10	10		8	112
3. Вид спорта "легкая атлетика"	9	10	11	11	10	11	10	11	11	10		6	110
4. Различные виды спорта и подвижные игры	6	7	5	5	4	5	5	5	4	6		4	56
5. Спортивное и специальное оборудование	2	3	3	4	5	3	3	3	4	4		2	36
6. Специальные навыки	1	1	1	1	2	1	3	2	1	1			14
6.1. Аттестация		2							2				4
7. Самостоятельная работа											48		48
Всего:	32	37	35	34	35	35	34	35	35	34	48	22	368+48

*Примерный календарный график
для базового уровня 5-го года обучения*

Таблица 7.

Наименование материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль-август	август	Всего
1. Теоретические основы физической культуры и спорта	5	4	5	4	4	4	4	3	3	4		2	42
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	12	11	12	12	11	10	11	11		10	124
3. Вид спорта "легкая атлетика"	10	11	12	12	11	12	13	13	11	13		6	124
4. Различные виды спорта и подвижные игры	7	7	5	5	5	4	5	6	7	7		4	62
5. Спортивное и специальное оборудование	3	3	4	6	5	3	4	4	4	4		2	42
6. Специальные навыки	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1		1	16
6.1. Аттестация		2							2				4
7. Самостоятельная работа											54		54
Всего:	38	40	39	40	39	36	40	38	39	40	54	25	414+54

*Примерный календарный график
для базового уровня 6-го года обучения*

Таблица 8.

Наименование материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль-август	август	Всего
1. Теоретические основы физической культуры и спорта	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4		2	46
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	14	14	13	13	13	12	12	12	13	12		10	138
3. Вид спорта "легкая атлетика"	12	12	15	14	13	12	14	14	13	13		6	138
4. Различные виды спорта и подвижные игры	7	7	6	5	5	6	6	6	7	9		6	70
5. Спортивное и специальное оборудование	3	3	4	6	5	6	4	4	4	5		2	46
6. Специальные навыки	1	1	1	2	2	2	3	2	1	1		2	18
6.1. Аттестация		2							2				4
7. Самостоятельная работа											60		60
Всего:	42	44	44	44	42	42	44	42	44	44	60	28	460+60

*Примерный календарный график
для углубленного уровня 1-го года обучения*

Таблица 9.

Наименование материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль-август	август	Всего
1.Теоретические основы физической культуры и спорта	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5		3	54
2.Общая и специальная физическая подготовка	9	6	8	9	9	10	8	8	8	8		7	90
3. Вид спорта "легкая атлетика"	15	16	18	17	17	15	16	14	15	15		8	166
4. Основы профессионального самоопределения	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8		4	82
5.Различные виды спорта и подвижные игры	6	6	3	4	3	4	5	5	6	7		5	54
6. Судейская подготовка	4	6	6	5	5	4	6	6	5	5		2	54
7. Спортивное и специальное оборудование	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3		2	26
8. Специальные навыки	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2		2	20
8.1. Аттестация		3							3				6
9. Самостоятельная работа											72		72
Всего:	50	53	53	53	51	50	53	50	53	53	72	33	552+72

*Примерный календарный график
для углубленного уровня 2-го года обучения*

Таблица 10.

Наименование материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль-август	август	Всего
1.Теоретические основы физической культуры и спорта	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5		3	54
2.Общая и специальная физическая подготовка	9	6	8	9	9	10	8	8	8	8		7	90
3. Вид спорта "легкая атлетика"	15	16	18	17	17	15	16	14	15	15		8	166
4. Основы профессионального самоопределения	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8		4	82
5.Различные виды спорта и подвижные игры	6	6	3	4	3	4	5	5	6	7		5	54
6. Судейская подготовка	4	6	6	5	5	4	6	6	5	5		2	54
7. Спортивное и специальное оборудование	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3		2	26
8. Специальные навыки	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2		2	20
8.1. Аттестация		3							3				6
9. Самостоятельная работа											72		72
Всего:	50	53	53	53	51	50	53	50	53	53	72	33	552+72

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивная подготовка легкоатлетов — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных уровнях сложности позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Для групп углубленного уровня вводится раздел «судейская практика».

Участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи, арбитра, помощника секретаря целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочные сборы, восстановительные мероприятия.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание.

Содержание учебных занятий и распределение учебного материала в группах строится на основании учебного плана и годового учебного плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, УРОВНЯМ СЛОЖНОСТИ

3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке легкоатлетов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих легкоатлетов необходимо приучить посещать соревнования,

изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией, просматривать видеоматериал по легкой атлетике.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, просмотра видеофильмов, разбора и анализа техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, демонстрации наглядных пособий, тестовых заданий и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Легкоатлет, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки

№	ТЕМЫ	БУ-1	БУ-2	БУ-3
	Тема №1. Физическая культура и спорт			
1	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство всестороннего развития личности	+	+	
2	История возникновения и последующего развития легкой атлетики. Начало занятий л/а в России, крае, районе, городе.		+	+
3	Спортивная школа- задачи и содержание деятельности. Права и обязанности учащихся спортивной школы	+	+	
4	Традиции СДЮШОР. Лучшие достижения учащихся школы	+	+	
5	Возникновение и развитие Олимпийского движения: <ul style="list-style-type: none"> ■ Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр; ■ История возрождения Олимпийских игр; ■ Основные положения Олимпийской хартии; ■ Первые российские олимпийцы, их спортивные достижения. 	+	+	+
	Тема . Формирование здорового образа жизни			
1	Основы здорового образа жизни: <ul style="list-style-type: none"> ■ Правила личной гигиены; ■ Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры; ■ Рациональное питание; ■ Рациональная организация труда и отдыха 	+	+	+
2	Инфекционные болезни. Основные принципы профилактики инфекционных заболеваний	+	+	+
3	Вредные привычки, их профилактика.	+	+	+
	Тема №3. Понятие «спортивная тренировка»			
1	Общая характеристика спортивной тренировки		+	+
2	Понятие об общей, специальной физической подготовке		+	+
3	Структура учебно-тренировочного занятия	+	+	
4	Значение спортивного режима	+	+	
5	Физические качества спортсмена. Основные упражнения для развития физических качеств	+	+	+
	Тема №4. Врачебный контроль и самоконтроль			
1	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом		+	+
2	Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья	+	+	
3	Назначение и содержание разминки	+	+	
4	Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний	+	+	+
5	Физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки		+	+
6	Страховка и само страховка при занятиях	+	+	+
7	Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой	+	+	+
8	Разделы дневника самоконтроля		+	+
9	Правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений	+	+	+

	Тема №5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека			
1	Опорно-двигательный аппарат: кости туловища, черепа, верхних и нижних конечностей. ■ Соединение костей скелета. ■ Мышечная система.	+	+	+
2	Внутренние органы человека	+	+	+
	Тема №6. Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований			
1	Юношеские разряды, условия их выполнения		+	+
2	Этические принципы и правила спортивных состязаний		+	+
3	Обязанности и правила участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях		+	+
	Тема №7. Правовое положение ребенка в Российской Федерации			
1	Особенности правового статуса несовершеннолетних: ■ В международном праве (Конвенция о правах ребенка); ■ В российском праве (конституционном, семейном).	+	+	+
	ИТОГО ЧАСОВ:			

№	ТЕМЫ	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2,3,4
	Тема №1. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья					
1	Общее положение российского законодательства по физической культуре					+
2	Понятие физическая культура, ее связь с культурой общества. Разновидности форм физической культуры.	+	+	+		
3	Значение физической культуры для укрепления здоровья людей.	+	+	+		
4	Историческое развитие физической культуры.	+	+	+	+	
5	Спорт и его роль в физическом воспитании. Тенденции развития современного спорта.		+	+	+	+
6	Органы управления физкультурным движением			+	+	+
7	Современные Олимпийские игры ■ Символика и ритуалы; ■ Значение олимпийского движения, его приверженность идеям справедливости и гуманизма. ■ Органы управления олимпийским движением ■ Достижения Российских Олимпийцев; ■ Олимпийцы-Красноярцы	+	+	+	+	+
	Тема №2. Единая Всероссийская спортивная классификация					
1	Основные сведения о ЕВСК - условия выполнения требований и норм ЕВСК	+	+	+	+	+
2	Понятие «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения		+	+	+	+
3	Классификация соревнований и их значение	+	+	+	+	+
	Тема №3. Краткие сведения о строении и функциях организма					

1	Основные системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая	+	+	+	+	+
	■ Кровь, состав, функции;	+	+	+	+	+
	■ Большой и малый круги кровообращения;	+	+	+	+	+
	■ Сердце;	+	+	+		+
	■ Изменение кровообращения при мышечной работе.	+	+		+	+
	Дыхание	+	+	+		+
	■ Виды дыхания;	+	+		+	+
	■ Понятие ЖЕЛ, измерение;		+	+		+
	■ Экскурсия грудной клетки.				+	+
	<i>Нервная система</i>			+		+
Строение, функции; Высшая нервная деятельность.						
<i>Пищеварения</i>						
Строение, функции. <i>Выделительная система</i> Строение, функции						
2	Общая характеристика органов чувств.	+	+	+	+	+
	Тема №4. Физиологические основы спортивной тренировки					
1	Физиологическая сущность спортивной тренировки	+	+	+	+	+
2	Характеристика двигательных умений и навыков, этапы их формирования	+	+	+	+	+
3	Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности.			+	+	+
4	«Кислородный запас», «кислородный долг», «максимальное потребление кислорода».			+	++	+
5	Характеристика нагрузки, ее параметры. ■ Нагрузка и отдых, как компоненты тренировочного	+	+	++	++	++
	Тема №5. Сбалансированное питание спортсмена					
1	Гигиенические требования к пище и питанию. Профилактика пищевых отравлений	+	+	+	+	+
2	Значение для организма белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, их соотношение в нормальном рационе.	+	+	+	+	+
3	Специальное питание спортсменов в зависимости от периода подготовки			+	+	+
4	Основы регулирования массы тела		+	+	+	+
	Тема №6. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия					
1	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом	+	+	+	+	+
2	Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической	+	+	+	+	+
3	Профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	+	+	+	+	+
4	Значение и формы восстановительных мероприятий в процессе спортивной тренировки	+	+	+	+	+
5	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Методика аутогенной тренировки	+	+	+	+	+
6	Спортивный массаж и самомассаж			+	+	+
7	Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Страховка и самостраховка	+	+	+	+	+
	Тема №7. Спортивная тренировка, как основная форма подготовки спортсменов					
1	Специальные принципы спортивной тренировки	+	+	+	+	+
2	Психологические основы воспитания физических качеств	+	+	+	+	+

3	Возрастные особенности развития основных физических качеств	+	+	+	+	+
4	Тренировочное занятие, его структура и содержание	+	+	+	+	+
5	Средства спортивной тренировки. Классификация физических упражнений	+	+	+	+	+
6	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. ■ Средства и методы развития физических качеств;	+	+	+	+	+
		++	++	++	++	++
7	Методы спортивной тренировки	+	+	+	+	+
8	Технико-тактическая подготовка		+	+	+	+
	Тема № 8. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки					
1	Спортивная тренировка как многолетний процесс	+	+	+	+	+
2	Характеристика периодов годового цикла. Основы периодизации круглогодичной тренировки			+	+	+
3	Структура и содержание: ■ Микроциклов;	++	++	++	++	++
		+	+	+	+	+
	Тема №9. Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их организация и проведение					
1	Система и календарь спортивных соревнований			+	+	+
2	Соревнования, как средство и метод подготовки спортсменов. Значение спортивных соревнований		+	+	+	+
3	Формы проведения спортивных соревнований.			+	+	+
4	Правила соревнований и их организация (права и обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд)	+	+	+	+	+
5	Составление документов			+	+	+
	Тема №10. Допинг контроль					
1	Всемирный антидопинговый кодекс		+	+	+	+
2	Запрещенный список препаратов для использования в спорте	+	+	+	+	+
3	Разрешенный список препаратов для использования в спорте	+	+	+	+	+
4	Процедура «Допинг контроля»				+	+
	Тема № 11. Правовое положение ребенка в Российской Федерации					
1	Охрана прав несовершеннолетних гражданским и семейным кодексом	+	+	+	+	+
2	Гражданское правонарушение и ответственность подростков	+	+	+	+	+
3	Преступление несовершеннолетних и уголовная ответственность	+	+	+	+	+
	ИТОГО ЧАСОВ:					

3.1.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ВИД СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ) Развитие отдельных физических качеств

Индивидуальный подход на занятиях легкой атлетикой должен быть основан на особенностях физической подготовленности занимающегося. Физическая подготовка

характеризуется суммой развития отдельных физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силы, ловкости, гибкости.

Выносливость — способность организма противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость (скоростную, силовую, статическую).

Быстрота — комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Сила — способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Ловкость — способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи.

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой.

Как правило, в структуре физической подготовленности человека преобладает или недостаточно развито то или иное физическое качество. Наиболее распространено сильное или слабое развитие скоростно-силовых способностей, гибкости, ловкости или выносливости. Реже встречаются люди с равномерным развитием всех физических качеств в структуре физической подготовленности.

Общеподготовительные упражнения

Общеподготовительные упражнения широко используются в качестве развивающих упражнений при разносторонней физической подготовке, они выполняются в начале разминки спортсменов, как в тренировке, так и перед выступлением в соревнованиях. Специальные подготовительные упражнения применяются для целенаправленного развития необходимых физических качеств, которые надежно обеспечивают овладение техническим мастерством в соревновательном упражнении и совершенствование в различных видах спорта. Постоянное их применение поможет развивать полезные физические качества с наибольшим эффектом.

Первое правило — с ростом числа повторений любых упражнений, увеличением длительности их выполнения повышается общая выносливость, а с возрастанием длительности и интенсивности выполнения развивается специальная выносливость.

Второе правило — с преодолением внешних сопротивлений с умеренным напряжением мышц развиваются силовые качества участвующих в данном движении мышц — силовая выносливость; с возрастанием напряжения мышц (большой вес отягощений, сопротивление партнера и другие) постепенно увеличиваются объемные показатели: рельеф, мышечная масса, окружность, толщина и максимальная сила; при быстрой смене направления движения в приседаниях с выпрыгиванием, в прыжках, замахах при бросках и метаниях совершенствуются сократительные способности мышц — скоростно-силовые качества — быстрота, «взрывная» сила, прыгучесть.

Третье правило — выполнение любых упражнений с наибольшей амплитудой движений развивает гибкость и легкость, а с возможно большей скоростью и темпом повторений — максимальную быстроту и скорость передвижения.

Четвертое правило — чем большее число мышечных групп участвует в избранном упражнении, тем больше совершенствуется общая выносливость (при невысоком темпе выполнения), при умеренном напряжении мышц — силовая выносливость, а при возрастании темпа и интенсивности — специальная выносливость. Чем меньшее число мышц включено в движение в избранном упражнении, тем активнее развивается локальная выносливость и силовые показатели этих групп или отдельных мышц, при наивысших напряжениях развиваются их максимальные силовые показатели, а при высоком темпе их сократительные способности — быстрая сила.

Пятое правило — выполнение упражнений с участием значительного числа мышечных групп, быстрой сменой условий и последовательности их напряжения и расслабления (игровые, акробатические упражнения) способствует согласованности в работе мышц и мышечных групп, совершенствует регуляторные механизмы, улучшает координацию, ловкость в движениях и равновесие.

Шестое правило — постоянный контроль мышечных ощущений, а так же двигательная память способствуют при выполнении различных упражнений на силу, быстроту и выносливость овладению и управлению расслаблением не участвующих в работе мышц.

Результатом выполнения этих правил станет адаптация организма к воздействиям окружающей среды и изменения физических качеств в лучшую сторону. Механизм адаптации затрагивает многие стороны жизнедеятельности организма, и главное в этом процессе — восстановление затраченной энергии и ресурсов. В ходе выполнения упражнений возникает утомление, которое ликвидируется за счет восстановления израсходованных нервной энергии и биологических ресурсов. В привычной деятельности запасы быстро восстанавливаются, и организм возвращается к исходной работоспособности.

Большое значение имеет разминка, выполнение нескольких упражнений для того, чтобы разогреть мышцы спины, плечевого пояса и ног, помогут избежать обидных травм, а также вызвать плавное повышение числа сердечных сокращений.

Упражнения, развивающие быстроту. Методика развития быстроты.

Для развития быстроты двигательных реакций используются упражнения, предполагающие мгновенное реагирование на какой-либо заранее обусловленный сигнал (например, стартовый) или на изменение ситуации в подвижных и спортивных играх. В практике при воспитании быстроты наиболее распространены «спринтерские» упражнения: бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, ускорение в беге, «семенящий» бег и др. Особую роль здесь играет повторное выполнение упражнения с максимальной скоростью. Специальные средства и методические приемы, стимулирующие проявление быстроты:

1. Введение в занятие элемента состязания в быстроте движений и действий.
2. Использование лидирования, например бег за партнером.
3. Применение сигналов, диктующих темп движений или служащих условными сигналами для двигательных реакций.
4. Применение дополнительных внешних сил, способствующих увеличению скорости движений.
5. Использование инерции предварительного «разгона», облегчающего выполнение последующей части упражнения с более высокой скоростью при ускорениях в беге или, например, использование наклонной дорожки при беге, прыжках в длину.
6. Уменьшение перемещаемого веса (облегченные снаряды для метания). Следует иметь в виду, что как только вследствие утомления снижается скорость движений или быстрота двигательной реакции, упражнения, направленные на развитие быстроты, теряют смысл. Поэтому, развивая быстроту, лучше заниматься чаще, но понемногу.

Развитие быстроты чрезвычайно тесно связано с развитием силы, однако в процессе развития этих качеств возможны и отрицательные взаимодействия. Поэтому важно рационально использовать соотношение скоростных, скоростно-силовых и силовых упражнений, применяемых для развития физических качеств. В процессе физического развития человека быстрота достигает максимума раньше, чем сила и выносливость.

Наиболее благоприятные возможности развития быстроты имеются в детском и юношеском возрасте, когда организм характеризуется высокой пластичностью, большой подвижностью нервных процессов, легкостью образования и перестройки условно-рефлекторных отношений.

Упражнения, развивающие силу. Методика развития силы.

Вообще любое физическое упражнение в той или иной мере может быть использовано как средство воспитания силы. Однако используются главным образом так называемые силовые упражнения, которые дают значительную, преимущественно силовую нагрузку.

В этой связи силовые упражнения можно разделить на 2 большие группы.

1. Упражнения с внешним отягощением или сопротивлением, в качестве которых широко используются:

- а) вес предметов (штанга, гири, гантели, ядра, набивные мячи и т.п.);
- б) масса и сопротивление партнера;

в) сопротивление упругих предметов (эспандер, амортизатор и т.п.).

2. Упражнения с отягощением массой собственного тела (гимнастические упражнения на снарядах и без снарядов: приседание на одной ноге, «отжимания» в упоре лежа, прыжки в длину и высоту и т. П.).

В качестве методов развития силы используются в основном повторный и прогрессирующий варианты упражнения в их сочетании.

Основной способ повышения силовой нагрузки — увеличение отягощения, особенно внешнего. Оптимальные условия для развития силы создаются тогда, когда возрастает не только абсолютная величина применяемого груза, но также его отношение к тому грузу, который в данный момент является максимальным для занимающегося. Прирост силы первоначально почти одинаков при грузе 45-60% от максимального и 75-90% от максимального, но в дальнейшем больший прогресс достигается при отягощениях, близких к максимальным.

Интервалы отдыха между выполнением отдельных силовых упражнений зависят от величины веса (отягощения) в процентах от максимального и количества повторений упражнения. Оптимальный интервал отдыха при однократном выполнении упражнения со штангой – 3-5 мин. Чем больше суммарная величина силовой нагрузки, тем продолжительнее должен быть интервал отдыха между повторениями.

Статические силовые упражнения используются как дополнительное средство в развитии силы. Особенно ценны изометрические упражнения, когда ограничена возможность движений с большой амплитудой. Изометрические упражнения выполняются в виде максимальных повторных напряжений длительностью 5-6 сек каждое. В случае специальной подготовки к статическим режимам избранной деятельности рациональна следующая очередность: сначала лучше использовать в основном упражнения динамического характера, что обеспечит более быстрый прирост силы, а затем включать все чаще статические силовые упражнения («задержки») — это разовьет способность к волевой концентрации усилий.

Дыхание при выполнении силовых упражнений требует специального регулирования. Предельные усилия возможны лишь при натуживании — напряжении мускулатуры выдоха при закрытой голосовой щели. Следует избегать натуживания при повторном выполнении упражнения с небольшими напряжениями, не следует делать перед выполнением силовых упражнений максимальный вдох. Необходимо учиться делать выдох при максимальном усилии без задержки дыхания.

Упражнения, развивающие координацию движений (ловкость). Методика развития ловкости.

Методика развития ловкости складывается из воспитания способности осваивать сложные по координации двигательные действия и способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. При этом существенное значение имеет совершенствование способности воспринимать свои движения в пространстве и времени («чувство времени», «чувство пространства», «чувство воды»), поддерживать равновесие, рационально чередовать напряжение и расслабление.

Основной путь в развитии ловкости — овладение новыми разнообразными умениями и навыками. Для воспитания ловкости применяются упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (спортивные игры, единоборства, слалом).

При воспитании ловкости важно выполнять упражнение, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки. Напряженность, скованность движений отрицательно сказывается на результатах как силовых упражнений, так и в скоростных и требующих выносливости упражнениях. Для снятия тонической напряженности используют упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем (потряхивания, свободные махи). Эти упражнения следует применять в интервалах отдыха между повторениями, в особенности если нагрузка имела характер статистического напряжения.

Для увеличения скорости расслабления мышц используются упражнения, требующие быстрого чередования (прыжки, метания, броски и ловля набивных мячей и т.п.).

Специальные упражнения на расслабление, позволяющие воспринимать расслабленное состояние мышц и научиться произвольно расслаблять мышцы, особенно важны при борьбе с координационной напряженностью.

Упражнения, развивающие выносливость. Методика развития выносливости.

Развитие общей выносливости служит предпосылкой и условием воспитания других видов выносливости (скоростной, силовой и выносливости в работе, требующей высокой координации движений). Средства развития общей выносливости — физические упражнения, характеризующиеся умеренной мощностью, значительной продолжительностью, непрерывностью и вовлечением в работу всех органов и систем организма, особенно сердечнососудистой и дыхательной систем. Формы такого рода упражнений многообразны: ходьба, бег, передвижение на лыжах, велосипеде, гребля, плавание, прыжки со скакалкой и др.

В процессе воспитания выносливости применяются все варианты выполнения упражнения: повторный, равномерный, переменный, повторнопеременный и интервальный.

На первоначальном этапе нагрузка обычно изменяется преимущественно в сторону увеличения её объема (продолжительность работы или количество повторений), затем в сторону увеличения интенсивности (увеличение скорости движений, сокращение интервалов отдыха между упражнениями или частями упражнения), в дальнейшем опять увеличивается объем нагрузки и т.д.

Базой общей выносливости является высокий уровень дыхательных аэробных возможностей. Воздействуя на аэробные возможности организма в процессе тренировки, решают три задачи:

а) повышение максимального уровня потребления кислорода;
б) развитие способности поддерживать этот уровень длительное время;
в) увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин. Наиболее эффективны для повышения аэробных возможностей упражнения, в которых участвует возможно больший объем мышечной массы, достигаются максимальные величины сердечной и дыхательной функций и поддерживается высокий уровень потребления кислорода в течение длительного времени (лыжные гонки, плавание, бег и т.п.).

Большой эффект в развитии аэробных возможностей дает анаэробная работа, выполняемая в виде кратковременных повторений с небольшими интервалами отдыха. При этом продукты анаэробного распада, образующиеся при выполнении интенсивной кратковременной работы, служат мощным стимулятором дыхательных процессов. Если повторная работа выполняется на фоне увеличенных показателей потребления кислорода, дыхательной и сердечно-сосудистой систем (в первые 10-90 сек после работы), то от повторения к повторению потребление кислорода будет расти. При определенном соотношении работы и отдыха может наступить равновесие между кислородным запросом и текущим потреблением кислорода. В этом случае повторная работа может продолжаться довольно длительное время. Применяя повторный и повторно-переменный методы тренировки для повышения аэробных возможностей, надо учитывать следующее:

1. Интенсивность работы должна быть примерно на уровне 75-85% от максимальной. ЧСС при этом к концу работы должна быть около 180 уд/мин.
2. Длина отрезков для работы в условиях кислородного долга подбирается так, чтобы время работы не превышало 1-1,5 мин. В этом случае максимум потребления кислорода происходит в период отдыха.
3. Интервалы отдыха не должны быть больше 3-4 мин.
4. Число повторений определяется возможностями тренирующегося поддерживать устойчивое состояние, т.е. работать в условиях стабилизации потребления кислорода на достаточно высоком уровне. Снижение уровня потребления кислорода свидетельствует об утомлении и служит сигналом к прекращению работы.

Развитие мощности отталкивания в беге и прыжках.

Представленный комплекс упражнений обеспечивает повышение мощности взаимодействия атлета с опорой, необходимой как для быстрого разгона и остановки, так и для изменения направления движения при горизонтальных и вертикальных прыжках.

В повседневной практике это коротко называется повышение прыгучести (для волейболистов, баскетболистов, футболистов и представителей других видов спорта которым необходимо отрываться от земли с места или с разбега).

1) Упругие подпрыгивания на месте, отталкиваясь двумя ногами с акцентом на переднюю часть стопы, с помощью рук (на одном прыжке замах — обе руки отводятся назад, на каждом втором мах вперед-вверх с торможением в момент разгибания стоп), то же, с небольшим продвижением вперед-назад, то же, в стороны с поворотами, то же, с постепенным увеличением высоты прыжков, с акцентом на наибольшую высоту в каждом четном (2-4-6) прыжке, следить за вертикальным положением тела и осанкой. То же упражнение, но подпрыгивания на одной ноге, то же, с акцентом на высоту в каждом пятом толчке, то же, с небольшим продвижением вперед.

2) Подпрыгивания повторные на двух ногах вверх с махом рук, выпрямляясь, то же, сгибая ноги вперед, то же, сгибая ноги углом с касанием руками носков, постепенно увеличивать высоту прыжков.

3) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «лягушкой», постепенно увеличивая длину прыжков и темп выполнения, внимание на активную работу рук и мягкое приземление.

4) С двух-трех шагов разбега прыжок на две ноги и отталкивание вверх с имитацией замаха и удара по мячу одной рукой (волейбол), то же, с имитацией удара по мячу головой (футбол), то же, имитируя бросок двумя руками (баскетбол).

5) С двух-трех шагов разбега выставляя далеко вперед ногу, отталкивание одной и махом другой ногой с акцентом на вылет вверх (чем активнее разбег и дальше ставится нога для толчка, тем вертикальнее и выше взлет), то же, с имитацией замахов — ударов-бросков рукой, головой (ручной мяч, футбол).

6) Прыжки на двух ногах с помощью партнера, взявшись за руки.

7) Прыжки на двух и одной ноге с давлением партнера на плечи стоя сзади. То же упражнение, но с помощью партнера за талию.

8) Прыжки на двух ногах вдвоем с опорой на плечи, поочередным давлением на плечи партнера.

9) Прыжки в полуприседе на одной ноге, взявшись за руки, лицом друг к другу, то же, в движении по кругу в обе стороны, то же, вперед-назад. Стоя боком, взявшись под локти, прыжки с движением в стороны, по кругу.

Упражнения для мышц ног

Упражнения для укрепления подошвенных мышц и сводов стопы помогают в профилактике и частичном выправлении плоскостопия. Систематическое использование упражнений способствует коррекции походки с широко расставленными носками, которая часто приводит к Х-образному или 0-образному состоянию ног.

1) В положении сидя подошвенное сгибание-разгибание стопы и хватательное движение пальцами. Хождение босиком по полу, по песку, по морской гальке, по травяному покрову, по круглому бревну с акцентом в опоре на внешний свод.

2) Захватывание пальцами и перебрасывание мелких предметов. Наступание и катание ступней теннисного мяча или палки. В положении сидя с раздвинутыми коленями, с сомкнутыми ступнями движение к себе и от себя. То же, вращение стопами по часовой стрелке и против по наибольшей амплитуде.

3) В стойке ноги вместе разведение и сведение пяток со вставанием на носки.

4) Придерживаясь руками за опору, перекачивание мяча, приседания и вставания с разным положением стоп.

5) Ходьба с акцентом на внешнем и внутреннем своде стопы.

6) Ходьба с перекатом с пятки на носок.

- 7) Ходьба высоко на носках без касания пяткой пола.
- 8) Медленный бег трусцой по восьмерке на передней части стопы, то же, по змейке без опускания на пятку (лучше босиком).
- 9) Ходьба держась высоко на носках вверх-вниз по наклонной поверхности дорожки. То же, змейкой вверх-вниз по наклонной части виража.
- 10) Медленный бег трусцой на передней части стопы по виражу.
- 11) Прыжки на месте на двух ногах, отталкиваясь стопой, то же, на одной ноге.

Упражнения с предметами

В качестве предметов предлагаются наиболее доступные в любых условиях: стул, палка, скакалка, обруч, мешок и теннисный мячик. Для выполнения упражнений со стулом подбирайте доступный прочный стул, не увлекайтесь слишком тяжелым.

3. В положении сидя глубоко на стуле расправить плечи, потянуться, поднять руки вверх—прогнуться, выпрямить ноги. То же, но повороты туловища в стороны, руки в стороны. То же, но поочередные пружинистые подтягивания согнутой ноги к телу. То же, но поднимания прямой ноги вверх с хлопком в ладони под ногой. То же, но встречное движение согнутых прямых ног, держась руками за стул.
- 2) Подъем ног и удержание их в положении угол на стуле.
- 3) Быстро поднять обе ноги вверх до касания ладонями носков и медленно их опустить.
- 4) Встречное движение прямых ног в □есен углом; держась руками за стул.
- 5) Поднимание и опускание прямых ног медленно в □есен углом.
- 6) В положении стоя на коленях очерчивание концом палки вокруг себя круга, постепенно увеличивая диаметр, то же, стоя.
- 7) Из положения сидя с опоры концом палки встать с поворотом в равновесие на одной ноге, обратным движением вернуться в сед.
- 8) В положении сидя, опираясь ногами о палку, выпрямлять ноги с пружинистыми покачиваниями.
- 9) В стойке ноги врозь в наклоне вперед, палка на лопатках, энергичные повороты туловища в стороны.
- 10) С выпадом вперед средний круг палкой кистью за спиной, то же, с резкой остановкой перед собой на вытянутой руке.
- 11) Прыжки со скакалкой и обручем выполняются с вращением скакалки вперед, назад, в стороны одним и двумя вращениями в одном прыжке. Выполняя прыжки, держите скакалку свободно, не зажимая ее сильно пальцами. Прыжки на двух ногах, стопы вместе.

Упражнения с набивными мячами

Упражнения с набивными мячами разнообразны, эффективны, эмоциональны и поэтому являются ценным средством физической подготовки. Они комплексно воздействуют на развитие всех физических качеств, особенно на быструю силу, быстроту, ловкость и выносливость. При правильном использовании они развивают и способность к произвольному расслаблению мышц. Наиболее распространенная форма — упражнения в парах. В некоторых случаях партнера может заменить наклонный мини-батут или стенка. Используются мячи весом от 1 до 6 кг.

1) Упражнения в парах включают:

- а) броски на максимальный темп, когда партнеры становятся на расстоянии 4-8 м друг от друга и выполняют определенное число бросков за меньшее время или наибольшее за заданное время 30-60 с, контролируя качество бросков;
- б) броски или передачи мяча тремя-пятью и более из разных исходных положений (стоя, сидя на полу) разными способами. (Необходимое повышение нагрузки достигается увеличением числа передаваемых мячей и расстоянием между партнерами;
- в) броски на максимальную силу в равных по силам пара на расстоянии дальности броска. Особое внимание следует уделять завершающей части броска с последующим быстрым расслаблением. Следите за достижением и соблюдением правил безопасности, так как неожиданный удар, особенно тяжелым мячом может серьезно травмировать.

- 2) Подбрасывание мяча вверх прямыми руками и ловля прямыми или согнутыми руками, постепенно прибавляя высоту бросков. То же, в положении сидя.
- 3) Броски мяча из-за головы и ловля его перед собой.
- 4) Вращение мяча вокруг туловища, переключая из руки в руку на уровне бедер, то же, коленей.
- 5) Перебрасывание мяча из одной руки в другую на разной высоте (перед грудью— над головой). То же, но по более широкой амплитуде и высокой траектории из положения выпада в сторону с ловлей в выпаде в другую сторону.

Упражнения с партнерами

Подбирайте партнеров по возможности близкими по росту, весу и силовым показателям. Следите за исходным положением и темпом выполнения, от чего зависит качество воздействия упражнений на силу или на гибкость. Для крупных групп мышц и на гибкость темп выполнения медленный для мелких— ускоренный. Оказывайте сопротивление в меру сил партнера.

В упражнениях на гибкость будьте взаимно внимательны, постепенно увеличивайте амплитуду, после окончания упражнения меняйтесь местами.

- 1) Сидя спиной, взявшись под локти, наклоны вперед-назад, наклоны в стороны, с сопротивлением партнера.
- 2) Разгибая ноги пружинистыми покачиваниями, верхний наклоняется к ногам нижнего.
- 3) Стоя в упоре на коленях, нижний упругими покачиваниями помогает разгибанию с расслаблением верхнему.
- 4) Нижний, лежа на животе прогнувшись с захватом руками за голени, верхний медленно отрывается от пола с упругими покачиваниями.
- 5) Упругими толчками сгибает ногу, нижний сопротивляется.
- 6) Пружинистые надавливания на лопатки, то же, на поясницу.
- 7) Пружинистые надавливания, нижний, лежа на спине, сопротивляется.
- 8) Нижний, лежа на животе, руки впереди, верхний медленно, упруго покачивая, поднимает за руки, увеличивая прогиб.
- 9) Упругие наклоны с опорой на плечи, повороты корпуса с сопротивлением попеременно.
- 10) Стоя спиной, руки в стороны, кисти соединены, каждый, делая по шагу вперед и пружинистыми движениями вперед-назад, увеличивает амплитуду раскачивания, то же, одновременное растягивание с сопротивлением. Пружинистыми движениями отведение с подъемом в сторону ноги партнера. Опираясь ступнями разноименных ног и держась за руки, пружинистые притягивания партнера с подъемом ног.

Упражнения на развитие мышц туловища

Медленное выполнение наклонов и поворотов характерно для упражнений преимущественно силовых, быстрое с использованием инерции движения тела и полной амплитудой— на растягивание. Гибкий эластичный позвоночник, с мышечным корсетом это ваше здоровье

- 1) Стойка ноги врозь на ширине плеч, движения тазом в стороны, руки на поясе, плечи неподвижны. То же, круговые движения тазом поочередно в обе стороны, сгибая колени.
- 2) Упор лежа на предплечьях, развернутых внутрь кистями. Последовательное разгибание рук с переходом в упор лежа на прямых руках, вернуться в исходное положение.
- 3) Разгибание и сгибание одной руки с выпрямленным телом, ноги на ширине плеч. То же, можно поднимать только корпус, ноги остаются на полу.
- 4) В упоре лежа поочередное поднимание рук в стороны с поворотом тела, закончить одним или несколькими пружинистыми рывками.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

- 1) Разгибание кистей с напряженным разведением пальцев и напряженным сгибанием пальцев в кулак.
- 2) Сжатие теннисного мячика в кулаке пружинистым движением пальцев.

- 3) Поднимание и опускание напряженных кистей, вращение с гантелями в горизонтальной плоскости ладонями вниз. То же, в вертикальной плоскости ладонями внутрь.
- 4) Повороты напряженных кистей рук внутрь и наружу, то же, с гантелями.
- 5) Растягивание рук в стороны со сцепленными пальцами, 3-5 с растягивание, 3-5 с отдых.
- 6) Волна в фалангах пальцев кисти, последовательное сгибание и разгибание.
- 7) Пружинистое надавливание на пальцы левой руки ладонью правой руки, пальцы вместе, пальцы разведены.
- 8) Сцепленные пальцы над головой, перед собой — поворачивание кистей ладонями наружу над головой, перед собой.
- 9) Ладони прямых рук соедините перед собой пальцами вперед, сгибая руки в локтях, поворачивать кисти пальцами к груди, не разъединя ладоней, притягивать к себе пружинистыми движениями.
- 10) Свободное размахивание руками с широкой амплитудой в боковой плоскости, то же, с отягощением в руках. Следить за осанкой, не сутулиться. То же, что предыдущее упражнение, но в лицевой плоскости перед собой.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции

Рациональная подготовка юных бегунов на короткие дистанции строится с учетом следующего:

- 1) традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;
- 2) правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преимущества в многолетнем плане и в годичных циклах;
- 3) соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- 4) динамики физической подготовленности;
- 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Этап предварительной подготовки, состоящий из трех лет обучения в группах базового уровня, строится следующим образом. Годичный цикл тренировки имеет одноцикловое планирование. Начиная с сентября и по апрель продолжается подготовительный период, затем 6 недель – соревновательный период, в заключение 6 недель – спортивный лагерь, а затем наступает переходный период.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в группах базового уровня (1-го и 2-го 3-го годов обучения)

На первом, втором, третьем году обучения основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является этап начальной спортивной специализации. Спортсмены обучаются в группах базового уровня 4-5 годов обучения. Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие дистанции состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный

соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для юных бегунов на короткие дистанции 1-го, 2-го, 3-го годов обучения в группах базового уровня такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для юных бегунов, обучающихся в группах базового уровня 1-3 годов обучения, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем – 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь.

В первые 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы – на 5-8% меньше.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в группах базового уровня 4-го и 5-го годов обучения. В первые 2 года занятия юных бегунов на короткие дистанции в группах базового уровня 4-5 годов обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся – от 12 до 14 лет. После каждого гола обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в группах базового уровня 6-го года обучения углубленного уровня 1, 2 годов обучения.

При планировании подготовки юных спринтеров в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться ниже- приведенные задачи:

1. Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Следующий этап – специально-подготовительный – включает задачи:

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.
2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств к скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега.
2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона.

Во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе основными задачами будут:

1. Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП.
2. Развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта.
2. Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.
2. Улучшение спортивного результата прошлого года.

Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

На заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований) решаются следующие задачи:

1. Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.
2. Улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлогодним.
3. Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Барьерный бег

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

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

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

Продолжительность всех периодов, этапов и циклов зависит от времени проведения основного старта как в зимнем, так и в летнем цикле. Совершенствование физических качеств и технических возможностей барьеристов может развиваться в нескольких направлениях. Однако содержание тренировочных занятий должно основываться на большом арсенале общих и специальных упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

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

барьерного бега. Основной задачей является достижение максимального результата на барьерной и гладкой дистанции. Не следует специально форсировать подготовку к соревнованиям. Интенсивность тренировочных занятий постепенно возрастает. Кроме большого количества барьерных упражнений включается барьерный бег. Пробегаются 2,4,6,8 барьеров с обычной расстановкой, с высокого и низкого старта. Совершенствование техники идет параллельно с повышением скоростных возможностей.

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

Весенний подготовительный период (до 25 недель) является мостиком между зимним и весенне-летним циклами. Задачами этого периода являются:

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

В начале весеннего подготовительного периода *общеподготовительного этапа* (4 недели) увеличивается объем тренировочной нагрузки и снижается интенсивность, а затем увеличивается «острота» тренировки. Далее вводится контроль за временем пробегания отрезков как на гладкой дистанции, так и с барьерами. Совершенствуется ритм барьерного бега. Применяется большой объем барьерных упражнений. Для развития барьерной скорости применяются отрезки 120м с 10-12 барьерами. А на более коротких отрезках сокращается время отдыха между пробежками.

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

Летний соревновательный период решает следующие задачи:

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

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

Прыжки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

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

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

соревнований.

Структура годового плана сохраняется на всех этапах многолетней подготовки и связана с системой календаря спортивных соревнований, разных уровней, с учетом конкретных условий, мест и определенными заранее сроками их проведения. Она может состоять в связи с утвержденным календарем из нескольких циклов (как правило, до трех), включая в каждом цикле полный набор периодов: подготовительного, соревновательного и переходного с их микроэтапами.

Метания

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

На этапе базовой подготовки (12 недель) обеспечивается повышение функциональных возможностей основных систем организма, способствующих дальнейшему росту общей и специальной физической подготовленности с акцентом на развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Важными задачами являются обучение элементам техники метаний и закрепление относительно устойчивого двигательного навыка, обучение технике других видов легкой атлетики. Увеличение объема силовой нагрузки решает задачи: укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата спортсмена, воспитание умений проявлять мышечные усилия динамического и статического характера, формирования способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях. Всё более значительное место отводится специальным силовым упражнениям, избирательно воздействующим на группы мышц, проявлениям наиболее эффективных усилий в избранном виде метаний.

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

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

Задачами втягивающего этапа второго подготовительного периода являются: восстановление организма спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок; достижение более высокого уровня общей работоспособности.

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

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

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

Задачами периода основных соревнований (9 недель) являются:

- избирательное совершенствование ведущих в каждом виде метаний физических качеств, приведение в соответствие временных параметров и ритма соревновательного упражнения достигнутому уровню физической подготовленности;
- сохранение спортивной формы и полная реализация уровня специальной физической и технической подготовленности.

Бег на средние и длинные дистанции

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

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

Планирование годичного цикла подготовки бегунов на этапах углубленной специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае – общеподготовительный (базовый) и специально подготовительный, во втором – ранний соревновательный и основных соревнований. Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом. При планировании тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции на тренировочном этапе 3-го, 4-го, 5-го годов обучения (углубленная специализация) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата. На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок. Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности. На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости. В летнем соревновательном периоде, на первом этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях. На заключительном этапе – достижение наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивного результата на основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных нормативов.

Многоборье

Планирование годичного цикла подготовки многоборцев на этапах углубленной специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае – общеподготовительный и специально-подготовительный, во втором – основных соревнований. Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом.

При планировании тренировки юных многоборцев на тренировочном этапе 3-го, 4-го, 5-го годов обучения (углубленная специализация) в подготовительном периоде на *общеподготовительном* этапе подготовленности выполняется основная по объему подготовительная работа, создающая устойчивый фундамент спортивной формы. Особое внимание уделяется развитию общей выносливости и силы. Интенсивность нагрузки небольшая, ускоренное наращивание ее означало бы форсирование тренировки, что не может гарантировать устойчивость спортивной формы в соревновательном периоде. Многоборец в этом периоде должен работать и над техникой, но лишь в той мере, в какой позволяет уровень развития двигательных качеств. Необходимо постоянно обращать внимание на развитие тех групп мышц и суставов, от которых зависит правильное выполнение техники видов. Нельзя, например, правильно метать копье без достаточной подвижности в плечевом суставе, технично преодолевать барьеры без необходимой гибкости и подвижности в тазобедренном суставе и т.д.

На *специально-подготовительном этапе* совершенствуется техника, воспитываются волевые качества, продолжают занятия по общей физической подготовке. Работа над техникой сложных и отстающих видов. Участие в соревнованиях по отдельным видам не

требующих специальной подготовки, чтобы оценивать и контролировать свои возможности, накапливать опыт и поддерживать психологическую готовность.

На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности. Работа над техникой отдельных видов многоборья.

На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В летнем соревновательном периоде на первом этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона. Участие в соревнованиях по отдельным видам многоборья. В соревновательном периоде необходимо поддерживать общую и специальную физическую подготовленность. Занятия для развития силы должны входить в тренировку 1-2 раза в неделю, а бег на местности не меньше чем 1 раз в неделю. Специальные упражнения надо включать в разминку на всех тренировочных занятиях.

Переходный период направлен на активный отдых и поддержание достаточного уровня физической подготовленности. В этот период нужно нервам дать отдых, а мышцам – работу. Рекомендуются длительные пробежки, прогулки и походы, плавание и спортивные игры.

3.1.3. РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности занимающихся, их физическую подготовленность.

При правильной организации достигается следующий результат: укрепляется костно-связочный аппарат, мышечная система; активизируются все виды обмена (минеральный, белковый, углеводный, жировой); оказывается положительное воздействие на нервную систему (при условии, что игры хорошо организованы, вызывают у детей положительные эмоции); закаливается организм (этот результат появляется при проведении игр на свежем воздухе).

Вторая задача спортивных и подвижных игр – образовательная. Ее суть заключается в оказании воздействия на процесс формирования личности. В процессе двигательной активности с соревновательным элементом у детей развивается умение анализировать обстановку, принимать решения, делать выводы, взаимодействовать с другими людьми, появляются организаторские навыки при выполнении определенных ролей.

Третья задача игр – воспитательная. Под ней понимается воспитание у занимающихся важных физических качеств: Ловкости. Это качество вырабатывается подвижными, спортивными играми, тема которых связана с постоянным изменением условий или правил, быстрым переходом от одних действий к другим. Силы. Для проявления этого качества у занимающихся необходимы игры с умеренными физическими нагрузками. Быстроты. Воспитанию этого качества способствует большое количество игр, провоцирующих быстрые реакции на тактильные, зрительные, звуковые сигналы и построенных на необходимости выполнения каких-либо действий в кратчайшее время. Выносливости. Это качество формируется при многократных повторениях напряженных движений. Гибкости. Выработка этого качества возможна в играх, основанных на частом изменении направления движений.

Общие правила выбора и организации игр. Огромное значение играет правильный выбор игры. Он зависит от возраста занимающихся, их развития, подготовленности, количества занимающихся. Участие в различных видах спортивных и подвижных игр вызывает незначительную усталость. Это ощущение является полезным. Оно, возникая систематически,

способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности. Очень важно дозировать физическую нагрузку, чтобы она не вызывала переутомления, ведь из-за него наступает вялость, снижается аппетит, нарушается сон.

3.1.4. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, кроме базового уровня 1-го года обучения, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В процессе обучения, занимающиеся должны последовательно освоить следующий учебный материал:

1. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении
2. Терминология вида спорта
3. Обязанности дежурного по группе. Проведение разминки
4. Наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок
5. Проведение занятия в младших группах (под наблюдением тренера).
6. Обязанности судьи на виде. Судейство внутришкольных соревнований
7. Обязанности секретаря на виде. Ведение протокола соревнований
8. Обязанности старшего судьи на виде. Судейство в качестве старшего судьи на виде во внутришкольных соревнованиях.

Учащиеся, успешно освоившие инструкторскую и судейскую подготовку в конце занятий углубленного уровня 2-го года обучения, сдают зачет либо экзамен по теории и практике. Присвоение квалификационной категории «юный спортивный судья» производится приказом по Учреждению.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Группа	Должны знать и овладеть	Средства
БУ-6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Овладеть принятой в данном виде спорта терминологией, командами. 2. Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. 3. Наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. 4. Знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения. 5. Знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков: 30,40,50,60, 80,90,100,120,150 м и т. д. 6. Знать и соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков. 	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеofilьмов, слайдов.
УУ-1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников: <ul style="list-style-type: none"> - при проведении разминки, основной части тренировки; - при разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастов. 2. Оказывать помощь при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной 	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеofilьмов, оказание помощи в практических

	<p>подготовки.</p> <p>3. Изучать и знать основные правила судейства соревнований.</p> <p>4. Привлекать обучающихся к отдельным судейским обязанностям в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.</p>	занятиях.
УУ-2	<p>1. Уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, уметь составлять конспект тренировочного занятия.</p> <p>2. Правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики.</p> <p>3. Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися.</p> <p>4. Помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами.</p> <p>5. Обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-секундометриста.</p> <p>6. Уметь составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги.</p> <p>7. Ведение протоколов соревнований.</p> <p>8. Проведение контрольных соревнований. Знакомство с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.</p>	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в организации и проведении школьных соревнований.
УУ-3,4	<p>1. Уметь подбирать основные упражнения и самостоятельно проводить все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах.</p> <p>2. Уметь самостоятельно обучать основным техническим элементам.</p> <p>3. Составлять конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче.</p> <p>4. Грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.</p> <p>5. Правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>6. Обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости.</p> <p>7. Уметь объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.</p> <p>8. Должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике.</p> <p>9. Постоянно участвовать в судействе городских и краевых соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.</p> <p>10. Выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.</p>	Семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы, практические занятия, участие в организации и проведении соревнований.

3.1.5. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Прием в спортивную школу осуществляется только при наличии медицинского заключения о допуске к тренировкам. Врачебный контроль в процессе многолетней подготовки

представляет собой комплексную методику, которая включает: плановые диспансерные обследования, текущий контроль над функциональным состоянием физиологических систем организма спортсмена в течение тренировок, лечебно-профилактическую работу, восстановительные мероприятия, контроль за полноценным питанием.

Плановое диспансерное обследование организуется и проводится областным врачебно-физкультурным диспансером один раз в год. Результатом диспансеризации является заключение о состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния, на основании которого проводится коррекция индивидуального плана тренировки и дается допуск к соревнованиям.

Текущий контроль за функциональным состоянием физиологических систем проводится в ходе подготовки, как врачом, так и тренером. Выражается он в ежедневном опросе спортсменов о самочувствии, переносимости тренировочных нагрузок (например, контроль за ЧСС и изменением АД), выявлении напряженности функциональных систем.

Нерациональная методика тренировки, отсутствие индивидуализации, нарушения режима отдыха и питания, сочетание интенсивной тренировки с интенсивной учебной работой, способны привести организм юного спортсмена к переутомлению и перенапряжению.

Особое внимание следует обратить на допуск спортсмена к тренировкам и соревнованиям после перенесенных заболеваний, особенно инфекционных. При заболевании в организме активизируются все защитные процессы, адаптационные механизмы направлены на борьбу с недугом. На этом фоне дополнительная нагрузка на детский организм является чрезмерной, что приводит к срыву в наиболее слабом звене. Особенностью проявления этих заболеваний у юных спортсменов является то, что возникают они в момент наилучшей спортивной формы, т. к. происходит изменения реактивности и снижается сопротивляемость организма к вредным воздействиям окружающей среды.

Поэтому так необходимо, в период соревновательных нагрузок, всемерно повышать общую сопротивляемость организма правильно организованными восстановительными мероприятиями.

В группах базового уровня 4,5,6 годов обучения, углубленного уровня восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным нарастанием объема и интенсивности нагрузки, проведением занятий в игровой форме. Кроме того используются гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питание.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередования тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. К средствам общего глобального воздействия (русская баня, сауна, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса восстановительных средств дает больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- режим питания;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса: требования к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.
- оптимальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности.

В комплексной реализации этих средств на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники, сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, опекуны, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения. Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности, повышать спортивную работоспособность, воспитывать организованность и сознательную дисциплину. В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня.

Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной. Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным.

Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует за 2-2.5 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после ее окончания.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов следует назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Из средств физиотерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны. Передозировка процедур приводит к угнетению реактивности организма.

Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д. следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю). Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Под морально-психологической подготовкой подразумевается единый процесс воспитательной работы и психологической подготовки спортсменов. Психологическую подготовку принято подразделять на **общую** и **специальную**.

Отличительные особенности **общей психологической подготовки** заключаются в том, что она непосредственно включена в другие виды подготовки (физическую, технико-тактическую, и т. д.) и практически не имеет собственных средств, хотя имеет свои цели и задачи.

Цель общей психологической подготовки – активизация потенциальных возможностей спортсмена в сфере техники, обеспечивающих эффективную спортивную деятельность.

Среди задач общей психологической подготовки можно назвать следующие:

- создание полноценного психологического климата в спортивном коллективе;
- оптимизация психических состояний спортсмена.

Специальная психологическая подготовка, в отличие от общей, распределена во времени (до соревнований, во время и после них). И задачей своей ставит формирование готовности спортсмена мобилизовать все свои возможности в соревновании, на протяжении всего соревновательного периода.

Средства и методы специальной психологической подготовки можно классифицировать по следующим признакам:

- а) По отношению к моменту соревнования – до, во время и после соревнований (средства восстановления).
- б) По длительности воздействия – кратковременные (например, сеанс психорегулирующей тренировки) и постоянно действующие.
- в) По самостоятельности использования – аутовоздействия и гетеровоздействия.
- г) По направленности – психофизиологические (например, массаж, при котором кроме непосредственного воздействия, особую роль играет общение с массажистом и оценка спортсменом заботы о себе), психологические и психолого-педагогические.

Специальная психологическая подготовка начинается с того времени, когда завершаются «ударные» микроциклы тренировки и наступает стадия, так называемой «доводки спортивной формы».

В качестве приемов специальной психологической подготовки, в ходе последних тренировочных занятий, широко применяют специальные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление; использование различной ритмичной музыки и цветомузыки в процессе разминки и в заключительной части занятия; беседы, формирующие соответствующие предсоревновательные установки. Сюда же можно отнести регуляцию психических состояний питанием. Для психического восстановления после тренировок применяют самостоятельные и групповые сеансы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, ионизацию воздуха, музыку, видеозаписи и т.д.

Необходимо помнить, что эффект от использования вышеперечисленных средств напрямую зависит от индивидуальных особенностей спортсменов и конкретных условий соревнований, которые не всегда можно прогнозировать. Практический результат от однократного применения какого-либо средства – маловероятен. Успех будет зависеть от того, насколько целеустремленно и последовательно они внедряются в спортивную тренировку, помогая спортсменам отыскать индивидуально приемлемые средства и методы предстартовой подготовки.

3.1.6. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки.

В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности спринтеров при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели.

Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Особое значение оптимальное построение тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем в группах базового уровня 1,2,3 годов обучения. Здесь главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме.

Большинством тренеров с целью восстановления успешно используются такие упражнения, как бег трусцой, ходьба, плавание. Значительно реже применяются упражнения на расслабление. А ведь их выполнение не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучить спринтера произвольному управлению нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности во время бега, особенно на соревнованиях.

Психологические средства восстановления

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

В группах базового уровня психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки,

частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

Главным медико-биологическим средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в ДЮСШ совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста.

3.1.7. ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименование тем	Средства и методы проведения
1.	<p>Общие основы фармакологического обеспечения в спорте:</p> <ul style="list-style-type: none"> •основы управления работоспособностью спортсмена; •характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; •фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям. 	<p>Лекционные занятия, просмотр учебных видеофильмов, индивидуальные консультации спортивного врача, диспансерные исследования, проведение профилактических лечебных, восстановительных мероприятий, проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами, семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте, систематическая диспансеризация спортсменов.</p>
2.	<p>Профилактика применения допинга среди спортсменов: •характеристика допинговых средств и методов; •международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; •международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; •негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье; •процедура допинг-контроля; •процесс управления результатом.</p>	<p>Лекционные занятия, просмотр учебных видеофильмов, индивидуальные консультации спортивного врача, диспансерные исследования, проведение профилактических лечебных, восстановительных мероприятий.</p>
3.	<p>Антидопинговая политика и ее реализация:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; •антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; •руководство для спортсменов; •всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции; •принципы олимпийского движения, морально-этические аспекты применения допинга. 	<p>Лекционные занятия, просмотр учебных видеофильмов, консультации спортивного врача, проведение профилактических лечебных, восстановительных мероприятий, проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.</p>

3.1.8. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся. Чтобы до минимума сократить возможность тяжелой травмы во время тренировки или на соревнованиях, на уровне условного рефлекса, у спортсмена нужно вырабатывать навыки техники безопасности. В группах тренировки проводятся с применением нескольких видов физических упражнений: гимнастических, легкоатлетических, спортивных игр. Техника безопасности, прививается спортсменам незаметно при выполнении каждого упражнения.

Профилактикой травматизма среди спортсменов является и разъяснение при показе движений, почему они выполняются именно в такой последовательности и что может

произойти, если делать их из травмоопасного положения.

Тренер должен разъяснять спортсменам правила внутреннего распорядка; ознакомить их с правилами техники безопасности, контролировать уход учащихся с тренировки; вести учет посещаемости тренировок в журнале соответствующего образца, следить за своевременностью предоставления спортсменами медицинского допуска.

В целях обеспечения безопасности следует требовать, чтобы учащиеся приходили на тренировки только в дни и часы, указанные в расписании; находились на спортивных сооружениях только в присутствии тренера; покидали спортивные сооружения не позднее 30-и минут после окончания тренировок.

Тренер, проводящий тренировку, обязан:

1. Перед началом провести тщательный осмотр места проведения тренировки; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения тренировок, инструктировать спортсменов о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Отрабатывать безопасные приемы выполнения физических упражнений и следить за соблюдением спортсменами мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности подготовки.

3. По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу.

4. Прекращать тренировки или применять меры к охране здоровья спортсменов при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.

5. Принимать меры против обморожений при тренировках в зимних условиях.

6. В местах проведения тренировок иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

7. Знать способы доврачебной помощи;

8. Иметь рабочие планы, конспекты проводимых тренировок.

Обучающиеся обязаны:

- своевременно (2 раза в год), в т.ч. после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю (тренеру);

- выполнять по согласованию с тренером (тренером-преподавателем) указания врача;

- не опаздывать на тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других занимающихся, строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера(ов), (тренера(ов)-преподавателя(ей),м медицинского(их) работника(ов), правила соревновательного(ых) упражнения(ий), правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером, тренером-преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований, выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера-преподавателя (тренера);

- приступать к тренировочному занятию и участвовать в спортивных и массовых мероприятиях только в спортивной одежде и обуви;

- не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (соблюдать антидопинговые правила), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д.;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, либо своему тренеру-преподавателю, о возникновении ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц;

- ставить в известность тренера-преподавателя (тренера) о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по

назначению;

- следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра.

Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи.

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на спортивных объектах.

При метаниях:

- перед выполнением упражнений по метанию или толканию снаряда смотреть, нет ли людей в секторе для метания или толкания;

- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;

- при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;

- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;

- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера-преподавателя, не производить произвольных метаний;

- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;

- не передавать снаряд друг другу броском;

- не метать снаряд в не оборудованных для этого местах

При беге:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;

- во избежание столкновений во время бега исключить резко «стопорящую» остановку;

При выполнении прыжков

- выполнять прыжки только после того, как будет свободен сектор;

- грабли класть зубьями вниз;

- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;

- выполнять прыжки, когда тренер-преподаватель (тренер) дал разрешение и в яме никого нет;

- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимися;

- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа начинается с момента набора учащихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время, и во время летней оздоровительной работы.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно-воспитательного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;

- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера-преподавателя;

- постоянная связь с родителями учащихся и педагогами общеобразовательных школ;

- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);
- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объёмная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;
- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);
- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затруднённых условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);
- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

Разделы плана	Содержание работы	Сроки
Трудовое воспитание	Помощь в уборке мест занятий после тренировки	В течение года
	Помощь в оформлении наглядной агитации	По мере необходимости
	Выполнение самостоятельных заданий	В течение года
	Помощь в ремонте спортивного инвентаря	По мере необходимости
Нравственное воспитание	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	В течение года
	Беседа с обучающимися по профилактике беспризорности	
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	
	Походы, посещение соревнований	
Эстетическое воспитание	Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	
	Беседа «Красота тела и души»	
	Экскурсии	
Безопасность жизнедеятельности	Беседа с учащимися «Правила поведения во время тренировочных занятий и соревнований»	Сентябрь, январь. По мере необходимости
	Инструктаж по технике безопасности ПДД	В течение года
	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	
	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	
	Инструктаж по ТБ «По правилам	
		Ноябрь, март,

	безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	апрель
	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	
Работа с родителями	Проведение родительских собраний. (Все группы)	2 раза в год. По необходимости
	Индивидуальные беседы с родителями	По мере необходимости.
Профориентационная работа	Встреча с интересным человеком (спортсменом, тренером)	В течение года
	Посещение дней открытых дверей учебных заведений физкультурной направленности.	
	Проведение тренировочного занятия, дающего право обучающемуся выступать в роли тренера (проведение разминки, основной части, заключительной. Составление комплексов упражнений)	
	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика»	
	Проведение индивидуальных профконсультаций обучающихся, родителей	
	Проведение бесед с учащимися, родителями на тему: «Профориентация»	

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЕТНЫЕ РЕБОВАНИЯ

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика

Физические качества и телосложение	Уровень влияния							
	Скоростные способности	Мышечная сила	Вестибулярная устойчивость	выносливость	гибкость	Координационные способности	телосложение	Общий уровень
Бег на короткие дистанции	3	2	1	2	1	2	2	13
Бег на средние дистанции и длинные дистанции	2	1	1	3	1	1	2	11
Спортивная ходьба	2	1	1	3	2	1	2	12
Прыжки	3	2	3	1	3	3	2	17
Метания	3	3	2	1	2	2	2	15
Многоборье	3	3	2	3	2	2	2	17

Условные обозначения:
 3- значительное влияние;
 2- среднее влияние;
 1-незначительное влияние

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням сложности

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательный	Тренировочный	Подготовленности спортсмена	Внешней среды, определённой факторами
Этапный	Анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	Анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;	климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, -инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр. -организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождение, пр. -социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.
Текущий	Оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	Оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	
Оперативный	Оценка показателей каждого соревнования	Оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки	

Требования к результатам реализации программы на каждом уровне, выполнение которых дает основание для перевода на следующий уровень сложности

Контрольно-переводные нормативы проходят в форме текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (май-июнь).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

(Бег на короткие дистанции и прыжки)

тесты	оценка	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-1	БУ-2	БУ-3
		юноши			девушки		
1. Челночный бег 3x10 м сек	отлично	9,1	8,9	8,7	9,4	9,2	9,0
	хорошо	9,3	9,1	8,9	9,6	9,4	9,2
	удовлет.	9,5	9,3	9,1	9,8	9,6	9,4
2. Прыжок в длину с места см	отлично	155	165	175	145	155	165
	хорошо	145	155	165	135	145	155
	удовлет.	135	145	155	125	135	145

3. Прыжок через скакалку в течение 30 сек	отлично	34	36	38	44	46	48
	хорошо	32	34	36	42	44	46
	удовлет.	30	32	34	40	42	44

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
(Бег на средние и длинные дистанции)

тесты	оценка	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-1	БУ-2	БУ-3
		юноши			девушки		
1. Челночный бег 3x10 м сек	отлично	9,5	9,3	9,1	9,6	9,4	9,2
	хорошо	9,7	9,5	9,3	9,8	9,6	9,4
	удовлет.	9,9	9,7	9,5	10,0	9,8	9,6
2. Прыжок в длину с места см	отлично	150	160	170	145	155	160
	хорошо	140	150	160	135	145	150
	удовлет.	130	140	150	125	135	140
3. Прыжок через скакалку в течение 30 сек	отлично	29	31	33	34	36	38
	хорошо	27	29	31	32	34	36
	удовлет.	25	27	29	30	32	34

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
(метания, многоборья)

тесты	оценка	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-1	БУ-2	БУ-3
		юноши			девушки		
1. Челночный бег 3x10 м сек	отлично	9,3	9,1	8,9	9,6	9,4	9,2
	хорошо	9,5	9,3	9,1	9,8	9,6	9,4
	удовлет.	9,7	9,5	9,3	10,0	9,8	9,6
2. Прыжок в длину с места см	отлично	150	160	170	145	155	165
	хорошо	140	150	160	135	145	155
	удовлет.	130	140	150	125	135	145
3. Прыжок через скакалку в течение 30 сек	отлично	32	34	36	39	41	43
	хорошо	30	32	34	37	39	41
	удовлет.	28	30	32	35	37	39

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
(Бег на короткие дистанции)

Тесты юноши	оценка	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	УУ-3,4
1. Бег 60 м с высокого старта	отлично	9,0	8,6	8,2	7,8	7,3	7,1
	хорошо	9,1	8,8	8,4	8,0	7,5	7,2
	удовлет.	9,3	9,0	8,6	8,2	7,8	7,3
2. Прыжок в длину с места	отлично	200	215	230	240	260	265
	хорошо	195	210	220	235	250	263
	удовлет.	190	200	215	230	240	260
3. Бег 150 м с высокого старта	отлично	25,3	25,1	24,9	24,7	24,5	
	хорошо	25,4	25,2	25,0	24,8	24,6	
	удовлет.	25,5	25,3	25,1	24,9	24,7	
4. Бег 300 м с высокого старта	отлично						38,0
	хорошо						38,2
	удовлет.						38,5
5. Десятерной прыжок с места	отлично						25,60
	хорошо						25,30
	удовлет.						25,00

Тесты девушки	оценка	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	УУ-3,4
1.Бег 60 м с высокого старта	отлично	9,8	9,3	8,8	8,4	8,2	8,0
	хорошо	10,0	9,5	9,0	8,6	8,3	8,1
	удовлет.	10,3	9,8	9,3	8,8	8,4	8,2
2.Прыжок в длину с места	отлично	190	200	210	220	230	240
	хорошо	185	195	205	215	225	235
	удовлет.	180	190	200	210	220	230
3.Бег 150 м с высокого старта	отлично	27,6	27,4	27,2	27,0	26,8	
	хорошо	27,7	27,5	27,3	27,1	26,9	
	удовлет.	27,8	27,6	27,4	27,2	27,0	
4.Бег 300 м с высокого старта	отлично						42,5
	хорошо						43,0
	удовлет.						43,5
5.Десятерной прыжок с места м	отлично						23,60
	хорошо						23,30
	удовлет.						23,00
Спортивный разряд		3юн.- 2 юн.	2 юн.- 1 юн.	1 юн.- 3	3-2	2-1	КМС

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
(Бег на средние и длинные дистанции)

Тесты юноши	оценка	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	УУ-3,4
1.Бег 60 м с высокого старта	отлично	9,1	8,8	8,5	8,2	8,0	7,8
	хорошо	9,3	9,0	8,7	8,3	8,1	7,9
	удовлет.	9,5	9,1	8,8	8,5	8,2	8,0
2.Прыжок в длину с места	отлично	180	190	200	220	240	250
	хорошо	175	185	195	210	230	245
	удовлет.	170	180	190	200	220	240
3.Бег 500 м	отлично	1,42	1,40	1,38	1,36	1,34	
	хорошо	1,43	1,41	1,39	1,37	1,35	
	удовлет.	1,44	1,42	1,40	1,38	1,36	
4.Бег 2000 м	отлично						5,55
	хорошо						5,57
	удовлет.						6,00
Тесты девушки	оценка	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	УУ-3,4
1.Бег 60 м с высокого старта	отлично	10,2	9,8	9,4	9,2	9,0	8,8
	хорошо	10,4	10,0	9,6	9,3	9,1	8,9
	удовлет.	10,6	10,2	9,8	9,4	9,2	9,0
2.Прыжок в длину с места	отлично	165	170	180	190	200	210
	хорошо	163	168	175	185	195	205
	удовлет.	160	165	170	175	190	200
3.Бег 500 м	отлично	1,59	1,57	1,55	1,53	1,51	
	хорошо	2,00	1,58	1,56	1,54	1,52	
	удовлет.	2,01	1,59	1,57	1,55	1,53	
4.Бег 2000 м	отлично						6,90
	хорошо						7,00

	удовлет.						7,10
Спортивный разряд		3юн.- 2 юн.	2 юн.- 1 юн.	1 юн.- 3	3-2	2-1	КМС

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
(Прыжки)

Тесты юноши	оценка	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	УУ-3,4
1.Бег 60 м с высокого старта, сек	отлично	9,0	8,6	8,2	7,8	7,4	7,2
	хорошо	9,1	8,8	8,4	8,0	7,6	7,3
	удовлет.	9,3	9,0	8,6	8,2	7,8	7,4
2.Прыжок в длину с места, см	отлично	200	210	220	240	250	260
	хорошо	195	205	215	230	245	255
	удовлет.	190	200	210	220	240	250
3.Тройной прыжок с места, см	отлично	550	560	570	580	590	
	хорошо	545	555	565	575	585	
	удовлет.	540	550	560	570	580	
4.Полуприсед со штангой (не менее 80 кг) раз	отлично						87
	хорошо						84
	удовлет.						80
Тесты девушки	оценка	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	УУ-3,4
1.Бег 60 м с высокого старта, см	отлично	10,0	9,5	9,0	8,8	8,4	8,2
	хорошо	10,3	9,7	9,3	8,9	8,6	8,3
	удовлет.	10,5	10,0	9,5	9,0	8,8	8,4
2.Прыжок в длину с места, см	отлично	190	200	210	220	225	230
	хорошо	185	195	205	215	220	225
	удовлет.	180	190	200	210	215	220
3.Тройной прыжок с места, см	отлично	520	530	540	550	560	
	хорошо	515	525	535	545	555	
	удовлет.	510	520	530	540	550	
4.Полуприсед со штангой (не менее 40 кг) раз	отлично						43
	хорошо						42
	удовлет.						40
Спортивный разряд		3юн.- 2 юн.	2 юн.- 1 юн.	1 юн.- 3	3-2	2-1	КМС

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
(многоборья)

Тесты юноши	оценка	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	УУ-3,4
1.Бег 60 м с высокого старта, сек	отлично	9,1	8,7	8,4	8,0	7,7	7,5
	хорошо	9,3	8,9	8,5	8,2	7,8	7,6
	удовлет.	9,5	9,1	8,7	8,4	8,0	7,7
2.Прыжок в длину с места, см	отлично	190	200	220	240	250	260
	хорошо	185	195	210	230	245	255
	удовлет.	180	190	200	220	240	250

3.Тройной прыжок с места, см	отлично	580	630	680	720	760	
	хорошо	560	610	660	700	740	
	удовлет.	530	580	630	680	720	
4.Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед, м	отлично	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	
	хорошо	9,50	10,50	11,50	12,50	13,50	
	удовлет.	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	
5.Жим штанги лёжа (кг)	отлично						74
	хорошо						72
	удовлет.						70
Тесты девушки	оценка	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	УУ-3,4
1.Бег 60 м с высокого старта, сек	отлично	10,3	10,00	9,6	9,2	8,8	8,6
	хорошо	10,4	10,1	9,8	9,4	9,0	8,7
	удовлет.	10,5	10,3	10,00	9,6	9,2	8,8
2.Прыжок в длину с места, см	отлично	175	185	190	200	210	220
	хорошо	173	180	185	195	205	215
	удовлет.	170	175	180	190	200	210
3.Тройной прыжок с места, см	отлично	540	580	620	660	700	710
	хорошо	520	560	600	640	680	705
	удовлет.	500	540	580	620	660	700
4.Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед, м	отлично	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	
	хорошо	7,50	8,50	9,50	10,50	11,50	
	удовлет.	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	
5.Жим штанги лёжа (кг)	отлично						27
	хорошо						26
	удовлет.						25
Спортивный разряд		3юн.- 2 юн.	2 юн.- 1 юн.	1 юн.- 3	3-2	2-1	КМС

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое аттестационно-педагогические измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительные результаты;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список библиографических источников

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
2. Бегай. Прыгай. Метай. Под общей редакцией В.В. Балахничева, В.Б. Литвиненко – М.: Человек, 2013 – 212 с.
3. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. - Киев, 1986.
4. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов, 1974.
5. Вацула И. Азбука тренировки легкоатлета.- Минск: Полымя,1986.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.-М., 1985.
7. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.- М, Физкультура и спорт,1983.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М, Физкультура и спорт, 1980.
9. Зелichenok В.Б., Никитушкин ВТ., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М, Terra-спорт, 2000.
10. Куду Ф.О. «Легкоатлетические многоборья»
10. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.- М., 1985.
11. Легкая атлетика/А.Н. Макаров, В.З. Сириш, В.П. Теннов. - М., 1987.
12. Легкая атлетика/ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - М., 1989.
13. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук - М, Издательский центр "Академия", 2003.-464 с.
14. Легкая атлетика/ Озолин Г.Н., Васильева Г.В. - М.: 1953.
15. Матвеева Л.П. Основы спортивной тренировки.- Физкультура и спорт,1977.
16. Озолин Э.С. Спринтерский бег. - М, Физкультура и спорт, 1986.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, 2004.
18. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка
19. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Человек, 2011 – 224 с.
20. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Барьерный бег. - М, Советский спорт, 2004.
21. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Метания. - М, Советский спорт, 2004.
22. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. -М, Советский спорт, 2004.
23. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М, Советский спорт, 2005.
24. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Прыжки. - М, Советский спорт, 2005
25. Психология: Учебник для институтов физической культуры/Под общей редакцией В.М. Мельникова - М, Физкультура и спорт, 1987.
26. Современная система спортивной подготовки - М, «СААМ», 1995.
27. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М, Физкультура и спорт, 1974.

28. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры - М, Физкультура и спорт, 1987.
29. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике, 1982.
30. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин, 1982.
31. Юный легкоатлет/ Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И. - М, 1984.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - <http://minsport.gov.ru/>
2. Федерация легкой атлетики России - <http://www.rusathletics.com/>
3. Российское антидопинговое агентство - <http://rusada.ru/>
4. Всемирное антидопинговое агентство - <https://www.wada-ama.org/>
5. Олимпийский комитет России - <http://www.roc.ru/>
6. Международная ассоциация легкоатлетических федераций – www.iaaf.org
7. Международный олимпийский комитет - <https://www.olympic.org/>

Консультант Плюс:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 24.04.2013 №220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика» (в ред. Приказа Минспорта РФ от 16.02.2014г. №133).

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ежегодно разрабатывается и утверждается на основе:

- единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий;
- календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований.

В качестве исходного требования к участию в спортивных соревнованиях установлено:

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта легкая атлетика-выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВИДОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Направленность нагрузки	Форма тренировочной работы	Компоненты физической нагрузки			
		Интенсивность упражнения	Длительность упражнения	Время отдыха	Количество повторений
Анаэробно-алактатная (скоростно-силовая)	Однократная	Макс.	до 6сек.	-	-
	Повторно-интервальная	Близкая к макс.	5-10сек.	1-2мин. между упр. 3-5 мин. между сериями	3-4 в серии 5-6 серий
Анаэробная гликолитическая (скоростная выносливость) пульс от 190уд/мин.	Однократная	Субмаксимальная	0,3-3мин.	-	-
	Повторная	Субмаксимальная, большая	0,3-2 мин.	3-10мин	3-6
	Интервальная	Субмаксимальная	0,5-1,5мин	2-6мин. Между упр. 15-20мин. Между сериями	3-4 в серии 2-3 серии
Аэробно-анаэробная (все виды двигательных качеств) от 150 до 190уд/мин	Однократная	Большая	До 30мин.	-	-
	Повторная	Большая	3-10мин.	Неограниченно	2-6
	Интервальная: а) непрерывная	Большая	0,5-1,5мин	0,5-1,5мин	От 10 и более
	б) серийная	Большая	0,5-1,5мин	0,5-1,5мин между упр. 6мин между сериями	5-6 в серии 2-4 серии
	в) интервальный спринт	Большая	0,2 мин	0,2-0,5мин между упр. 3мин. Между сериями	2-4 в серии 5-6 серий
Аэробная (общая выносливость) до 150уд/мин	Однократная равномерная	Умеренная	30мин. и более	-	-
	Однократная переменная	До большой	1,5-2 часа	-	-
	Повторная	Умеренная	3-10мин.	Не ограничено	2-6-8мин.
	Интервальная: а) непрерывная	Умеренная	1-3мин	0,5-1,5мин.	10 и более
	б) серийная	Умеренная	1-3мин.	0,5-1,5мин. между упр. 5-8 между сериями	5-8 в серии 2-8серий
Анаболическая (сила, силовая выносливость)	Повторно-интервальная	Большая	До отказа	3-4мин.	4-6
	Круговая	Большая и субмаксимальная	1,5-2мин.	1,5-2мин.	5-6 в серии 3-4 серии

ПРОЕКТИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

На основе современного видения предложено 2-х цикловое планирование годового цикла тренировок. Именно в такой системе тренировочных занятий наиболее рельефно проявляются закономерности управляемого учебно-тренировочного процесса.

Каждый цикл состоит из 26 недель:

1 этап - 3 недели – подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

2 этап - 14 недель – подготовительный период.

3 этап - 9 недель – соревновательный период, завершающийся главными соревнованиями.

План-схема полугодичного цикла тренировок

Недели	Направленность тренировок
1	выносливость
2	выносливость
3	выносливость
4	силовая
5	выносливость
6	скоростная
7	выносливость
8	специальная выносливость
9	силовая
10	скоростная
11	силовая
12	выносливость
13	скоростная
14	выносливость
15	специальная выносливость
16	силовая
17	скоростная
18	специальная выносливость
19	силовая
20	скоростная
21	специальная выносливость
22	силовая
23	скоростная
24	специальная выносливость
25	силовая
26	скоростная
	Главные соревнования

Основной целью первого этапа - тренировок на выносливость – увеличение количества митохондрий в клетках, их коэффициента полезного действия и ударного объема сердца.

Для обеспечения работы мышц необходимо огромное количество энергии. У человека для этих целей используется три основных источника «топлива» - креатинфосфат, углеводы и жиры. Эти три вида энергоносителей различаются между собой по величине освобождаемой при их использовании энергии и по тому, как долго может каждый из них служить «топливным источником».

В активно функционирующей мышце обнаруживается много митохондрий – своеобразных энергетических «станций» клеток, которые содержат различные ферменты – ускорители биохимических процессов накопления энергий путем синтеза АТФ. Эта энергия образуется при распаде молекул глюкозы – источника энергии синтеза и ресинтеза АТФ – аденозинтрифосфорной кислоты, универсального хранителя потенциальной жизненной энергии. Глюкоза поступает в организм с питанием.

В анаэробных условиях глюкоза распадается до молочной кислоты, в результате чего и

высвобождается энергия.

При аэробном способе получения химической энергии глюкоза распадается до воды и углекислоты. Энергия, полученная из глюкозы в анаэробных и в аэробных условиях, используется митохондриями клеток только для синтеза и ресинтеза АТФ.

Физическая тренировка – это адаптация (приспособление) к гипоксии. Систематически повторяющаяся при этом нехватка кислорода, постепенно увеличивающаяся по количеству и времени вызывают выработку специальных белков для увеличения массы митохондрий. В результате митохондрии за более короткое время, чем в обычных условиях, успевают ресинтезировать потенциальную жизненную энергию – АТФ в достаточном количестве и освободить достаточное количество кинетической живой энергии для совершения все большей работы длительное время.

После такой работы, в покое организм начинает активнее синтезировать АТФ, чтобы накопить большее количество потенциальной жизненной энергии и таким образом подготовиться к тем же тяжелым нагрузкам. Происходят все эти процессы в митохондриях, которые имеются в каждой клетке организма. И что интересно, в тех клетках, которые активнее функционируют, иными словами, больше загружены работой, и митохондрий больше.

Для стойкой адаптации к гипоксии необходима тренировка не менее 6 месяцев. Прекращение тренировок не сопровождается сразу разадаптацией (уменьшением массы митохондрий). Адаптация сохраняется еще полгода и лишь затем, постепенно убывает. У тренированных людей, которые вынуждены по какой-либо причине прервать занятия спортом, при их возобновлении адаптация восстанавливается в более короткий срок, чем она формируется у новичков.

Через 2 года регулярных тренировок масса митохондрий больше не увеличивается, а начинает увеличиваться КПД митохондрий в 2 и более раз.

Адаптация – это приспособление энергетических станций живых клеток – митохондрий – к гипоксии и гипогликемии. Гипогликемия развивается совместно с гипоксией. На определенном этапе работы, когда происходит подключение анаэробного дыхания, гипогликемия опережает гипоксию и требует еще более активной работы митохондрий. Адаптация требует большой воли, много времени и терпения.

Для повышение аэробных возможностей используют интервальный и непрерывный методы. Работу выполняют как в равномерном так и переменном режиме.

В основе интервальной тренировки лежит феномен увеличения ударного объема сердца во время пауз относительно напряженной работы. Вначале отдыха мышца сердца испытывает специфическое воздействие, превышающее то, которое наблюдается во время мышечной деятельности. Это позволило обосновать вид интервальной тренировки с воздействующими паузами, при которой на протяжении большей части работы и в течение всего периода отдыха сохраняются максимальные величины ударного объема сердца.

Аэробный компонент выносливости.

Увеличение ударного объема сердца.

1. интенсивность упражнения	около максимальной 170-180 уд/мин
2. длительность упражнения	0,5-1,5 мин
3. интервал отдыха	0,5-1,5 мин
4. количество повторений в серии	от 10 и более или 5-6 в серии
5. количество серий	2-4 через 3-6 мин отдыха.

Воздействие этого метода не ограничивается увеличением объема мышцы сердца, он развивает способность спортсмена к интенсивной утилизации кислорода тканями, благоприятно сказывается на уровне анаэробной производительности.

Увеличение резервов кислорода в мышцах (гемоглобин).

1. интенсивность упражнения	максимальная
2. длительность упражнения	10 сек. 12-30 сек.

- | | |
|----------------------------------|------------------------------|
| 3. интервал отдыха | от 5 и более или 3-4 в серии |
| 4. количество повторений в серии | 5-6 через 3-6 мин отдыха. |
| 5. количество серий | |

На втором этапе тренировок целью является улучшение скоростно-силовой подготовленности на фоне достигнутого уровня выносливости.

Примеры недельных циклов тренировок различной направленности в подготовительном периоде у бегунов на средние дистанции

Силовая направленность

Понедельник, среда, пятница

Тренировочный режим «В» - пульс перед упражнением 105-108 уд.в мин. после упражнения 180 и более уд. в мин.

1. Бег с заданиями – 7 мин.
2. Стретчинг – 7 мин.
3. Короткие прыжки (прыжки через барьеры или набивные мячи и т.д.) выполняются с максимальной мощностью отталкивания 6 X 5-10 раз.
4. Упражнение с мешком 8-10 кг.:
 - 20 прыжков на одной ноге + 20м прыжки на этой же ноге + 20м ускорение;
 - тоже на другой ноге;
 - 20 прыжков со сменой ног + 20м прыжки с ноги на ногу + 20м ускорение;
 - 10 выпрыгиваний + 20м ускорение 2-3 серии
5. Стретчинг 5-7 мин.

Вторник, суббота

Кросс 6-8 км на пульсе 170 уд.в мин.

Скоростная направленность

Понедельник, среда, пятница

Тренировочный режим «В»

1. Бег с заданиями – 7 мин.
2. Стретчинг – 7 мин.
3. Короткие прыжки 6 X 5 раз 2 серии
4. Бег со старта 3 X 10м + 3 X 20м 3 X 30м
5. Бег с ходу 4-6 X 20м
6. Стретчинг – 5-7 мин

Вторник, суббота

Кросс 6-8 км на пульсе 160-170 уд.в мин

Направленность – воспитание выносливости

Понедельник, пятница

Темповой кросс 6-8 км на пульсе 160-170 уд.в мин

Среда

1. Бег с заданиями – 7 мин
2. Стретчинг – 7 мин
3. Бег на отрезках 2 серии 2 X 400м или 600м через 1,5-2 минуты отдыха. Пульс перед пробеганием отрезка 120-140 уд.в мин. Время пробегания берется из таблицы.
4. Стретчинг – 7 мин.

Вторник, суббота

Режим «В»

1. Бег с заданиями – 7 мин
2. Стретчинг – 7 мин
3. Многоскоки 10 X 100м. Блицбол – 2 X 5 мин
4. Стретчинг – 5-7 мин

На третьем этапе тренировок целью является достижение максимального уровня специальной выносливости и запланированного результата на главных соревнованиях.

Для того, чтобы достичь высокого уровня специальной выносливости, спортсмен должен проявить отдельные свойства и способности, её определяющие в условиях, которые в комплексе характерны для конкретной соревновательной деятельности.

Основными тренировочными упражнениями являются соревновательные и специально-подготовительные, приближённые к соревновательным по форме, структуре, особенностям воздействия на функциональные системы организма.

Интенсивность работы планируют так, чтобы она была близкой к планируемой соревновательной. Широко используют упражнения с интенсивностью, несколько превышающей соревновательную.

Длительность интервалов отдыха между отдельными упражнениями должна обеспечивать тренирующее воздействие, не быть чрезмерной и не оказывать неблагоприятного воздействия, так как основное воздействие на организм оказывают сдвиги, происходящие во время выполнения каждого отдельного упражнения, а не результат кумулятивного воздействия комплекса упражнений.

Количество отдельных упражнений определяет силу воздействия на организм программы урока и она должна быть оптимальной.

Трехнедельный цикл соревновательного периода

1 неделя

Понедельник. Бег 2 км. Стретчинг. 10 X 200м через 100м. Стретчинг.

Вторник. Восстановительный кросс 30-40 мин. Стретчинг.

Среда. Бег 2 км. Стретчинг. 1-2 серии 600+400+300+300м. Стретчинг.

Четверг. Восстановительный кросс 30 мин. Стретчинг.

Пятница. Бег 2 км. Стретчинг. 4 X 400(200)+2 X 200(100)+100+60м. Стретчинг.

Суббота. Бег 2 км. Стретчинг. 2 серии 200+2 X 300+200м. Стретчинг.

2 неделя

Понедельник. Бег 2 км. Стретчинг. 10 X 100м через 100м в горку уклоном - 1°. Стретчинг.

Вторник. Восстановительный кросс 30-40 мин. Стретчинг.

Среда. Бег 2 км. Стретчинг. 1-2 серии 600+400+300+300м. Стретчинг.

Четверг. Восстановительный кросс 30 мин. Стретчинг.

Пятница. Бег 2 км. Стретчинг. 10 X 100м через 100м в горку уклоном - 1°. Стретчинг.

Суббота. Восстановительный кросс 30-40 мин. Стретчинг.

3 неделя

Понедельник. Бег 2 км. Стретчинг. 10 X 100м с горки. Стретчинг.

Вторник. Восстановительный кросс 30 мин. Стретчинг.

Среда. Бег 2 км. Стретчинг. 10 X 100м с горки. Стретчинг.

Четверг. Отдых.

Пятница. Бег 2 км. Стретчинг. 10 X 100м с горки. Стретчинг.

Суббота. Восстановительный кросс 40 мин. Стретчинг.

Примерный план годовой подготовки спринтера

Этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
Осенне-зимний подготовительный период			
Втягивающий этап (4 недели)	Вработка организма; развитие общей выносливости	Кросс, фартлек, интервальный и повторный бег, спортивные игры, средства ОФП, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения на расслабление	Ненапряженная, спокойная работа с достаточным отдыхом между упражнениями и занятиями. Объем и интенсивность постоянно повышаются от 40-50% до 80-90% от запланированного максимума
Общеподготовительный этап (8 недель)	Развитие общей и специальной выносливости; общей силы и силовой выносливости; скорости бега; совершенствовани е техники бега	Фартлек, интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, гириями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, упражнения на тренажерах, бег или специальные упражнения в гору, бег по мягкому грунту, бег со старта, с ходу на коротких отрезках, специальные упражнения на развитие быстроты	Объем нагрузки в занятии и в отдельных упражнениях достигается максимума-90-100% Интенсивность 60-80%
Специально-подготовительный этап (5 недель)	Совершенствовани е скорости; скоростной и специальной выносливости; совершенствовани е техники бега и развитие специальной силы	Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); ускорения, эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, переменный бег, упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с сопротивлением, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание	К концу этапа объем нагрузки повышается до максимума; увеличивается удельный весскоростно-силовой подготовки. Интенсивность отдельных упражнений достигает максимума при среднем и уменьшенном объеме
Зимний соревновательный период			
Соревновательный этап (4 недели)	Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; поддержание высокого уровня тренированности	Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, специальные беговые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание	Объем нагрузки уменьшается, интенсивность упражнений достигает максимума
Переходный период			
Восстановительно-поддерживающий этап (2 недели)	Восстановление организма, профилактика и лечение травм, поддержание тренированности	Кросс, фартлек, интервальный бег, спортивные игры, плавание, восстановительные и лечебные мероприятия	Объем и интенсивность понижается до 50%
Весенне-летний подготовительный период			

Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее развитие специальной и силовой выносливости, скорости бега и совершенствование техники бега	Интервальный и повторный бег, специальные беговые упражнения, бег с сопротивлением бег в гору, бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами	Объем и интенсивность постепенно повышаются от 40-50%, 60-70% и до 80-90%
Специально-подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скоростной выносливости и скорости бега; совершенствование техники бега; специальной выносливости и силы	Интервальный и повторный бег (100м, 200м, 300м, 400м), специальные беговые упражнения, бег в гору, бег под гору, бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, контрольные старты, прикидки и подводящие соревнования	Объем нагрузки 80-100%, интенсивность нагрузки 60-80%
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Дальнейшее повышение СФП, совершенствование техники, тактики и психологической подготовки	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения на улучшение гибкости	Объем нагрузки уменьшается, интенсивность в отдельных упражнениях доводится до максимума

Летний соревновательный период

Этап подготовки к основным стартам (7 недель)	Совершенствование специальных физических и психологических качеств, техники, темпа, ритма бега; достижение высоких	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения)	Объем нагрузки уменьшается до 50%. Интенсивность отдельных упражнений поддерживается на максимальном или около максимальном уровне
	результатов на основных соревнованиях года		
Этап после главного старта (6 недель)	Поддержание высокого уровня тренированности и успешное выступление в соревнованиях	Соревнования, прикидки, упражнения для поддержания специальной силы, повторный бег, бег с ходу, бег со старта, специальные упражнения.	Объем нагрузки 50-60% при поддержании максимальной интенсивности отдельных упражнений

Переходный период

Восстановительный этап (3 недели)	Восстановление организма; профилактика и лечение травм, активный отдых	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание, смена упражнений и мест тренировочных занятий	Понижение объема и интенсивности до 50%
-----------------------------------	--	--	---

Примерный план годовой подготовки барьериста

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
----------------------------	--------	----------	-----------------------

Осенне-зимний подготовительный период			
Втягивающий этап (4 недели)	Врабатываемость организма. Развитие общей выносливости. Повышение уровня функциональной и общефизической подготовленности	Кроссовый бег от 4-8км, фартлек 4-5 км, интервальный, повторный бег, переменный бег 5-6 x 500м через 300-400м трусцы, спортивные игры, средства ОФП, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, барьерный бег от 10-12 барьеров, барьерные упражнения, прыжковые упражнения: акробатические упражнения: упражнения на гибкость и растягивание	Средняя интенсивность тренировочной работы. Объем нагрузки постепенно повышается от 40 до 70%
Базовый этап (6 недель)	Повышение уровня специальной физической подготовленности Развитие общей и специальной выносливости. Общей силы. Скоростно-силовой подготовки. Совершенствование техники бега с барьерами	Интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, гириями, набивными мячами, упражнения на тренажерах, беговые или специальные упражнения барьериста, бег с низкого старта 6-8 x 15-20 м, бег с низкого старта 4-5 x 30-60 м, бег с ходу 4-6 x 30-40 м, бег 3-6 x250-300м, бег с барьерами на скорость, с 1-3 барьеров со старта и с ходу, специальная (барьерная) выносливость-по 6-8 и 8-12 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, прыжковые упражнения, спортивные игры, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление	Рост интенсивности средств ОФП выше, чем рост интенсивности в специальных упражнениях. На малых отрезках для развития скорости-интенсивность высокая. Для развития выносливости отрезки более длинные-интенсивность низкая Силовая подготовка дифференцирована на развитие скоростных качеств и выносливости.
Специально-подготовительный этап (6 недель)	Развитие специальных качеств барьериста; совершенствование скорости в гладком беге; совершенствование скоростной и специальной выносливости; совершенствование техники барьерного бега; развитие специальной силы; тестирование	Бег со старта 2-6 x20-80м, бегсходу2-4x20-30м, ускорения, интервальный и повторный бег, переменный бег 10x100м,бег3-6x150-200м, специальные упражнения барьериста, бег с барьерами на отрезках: 2-6x3-8 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения с отягощениями, упражнения с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с отягощением, прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и расслабление	Нагрузка повышается за счет объема. Интенсивность упражнений постепенно возрастает. Интенсивность тренировки увеличивается за счет специальных упражнений.

Зимний соревновательный период			
Соревновательный этап (5 недель)	Достижение максимальной скорости гладкого бега, достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; поддержание высокого уровня тренированности	Бег со старта на коротких отрезках под команду, бег с ходу на коротких отрезках, барьерный бег, интервальный и повторный бег, упражнения со штангой (около предельный вес), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление	Волнообразно повышающаяся интенсивность нагрузки при значительном объеме тренировочной работы.
Переходный период			
Восстановительный этап (2 недели)	Восстановление организма, профилактика и лечение травм, поддержание тренированности	Силовые упражнения, барьерные упражнения, упражнения специальной физической подготовки, повторный и переменный бег, кросс, спортивные игры, плавание и восстановительные мероприятия	Нагрузка снижается. Уменьшается объем и интенсивность специальных упражнений.
Весенне-летний подготовительный период			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее повышение уровня скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовой подготовленности, повышение уровня выносливости в барьерном беге.	Повторный бег, специальные и беговые упражнения барьериста, бег со старта, упражнения с отягощениями, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и растягивание	Объем специальных средств со скоростной направленностью увеличивается. Интенсивность низкая с постепенным повышением к концу этапа.
Специально-подготовительный этап (6 недель)	Повышение уровня скорости в барьерном и гладком беге; совершенствование скоростной выносливости; совершенствование техники барьерного бега; специальной выносливости и силы	Бег со старта 20-40м, 60-120м, ускорения, интервальный и повторный бег, специальные упражнения барьериста, бег с барьерами 4-8х2-12барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения с отягощениями, специальные беговые упражнения с отягощением, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и растягивание, расслабление	Объем тренировочной работы большой. Интенсивность повышается до максимума.

Этап развития собственной спортивной формы (4 недели)	Достижение высокого уровня спортивных результатов, дальнейшее повышение СФП, совершенствование техники барьерного бега на базе высокой скорости в гладком беге и высокого уровня специальной выносливости, совершенствование психологической подготовки	Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта под команду, бег с ходу, барьерный бег, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), броски ядра, броски набивного мяча, упражнения со штангой в быстром темпе, упражнения на улучшение гибкости и растягивания	Объемы уменьшаются. Интенсивность высокая.
Летний соревновательный период			
Ранний соревновательный этап (5 недель)	Подведение к главному старту, реализация уровня готовности, достижение высоких результатов на основных соревнованиях	Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения с отягощениями, броски ядер, упражнения на улучшение гибкости и растягивания	Объем упражнений уменьшается до 70%, интенсивность 85-90%, а в отдельных упражнениях максимальная.
Этап основных соревнований (7 недель)	Достижение максимальных и стабильных результатов, реализация уровня готовности, совершенствование технической и тактической подготовленности	Соревнования, прикидки, упражнения для поддержания специальной силы, повторный бег, бег с ходу, бег со старта, барьерный бег, специальные упражнения барьериста, прыжковые упражнения, броски ядра, упражнения со штангой в быстром темпе, упражнения на улучшение гибкости и расслабления	Объем тренировочной нагрузки 60%, интенсивность 85-95%.
Переходный (восстановительный) период			
Восстановительно-поддерживающий этап (2 недели)	Восстановление организма; профилактика и лечение травм, активный отдых	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание, смена упражнений и мест тренировочных занятий	Нагрузка малая 50% Интенсивность низкая 60%.

Примерный план годовой подготовки прыгуна

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем Интенсивность
Осенне-зимний подготовительный период			

<p>Этап общей физической подготовки (4 недели)</p>	<p>Повышение функциональной работоспособности, укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата, разносторонняя специально-физическая подготовка</p>	<p>Равномерный, повторный, игровой, круговой, «до отказа» Кроссовый бег 20-50 мин, повторный бег 100-120м, ускорения 50-70м. Игры (баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч) 5 раз в неделю, акробатика, Барьерный бег (3-10 бар-3-8раз), Силовые упражнения со штангой: приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах. Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке, многоскоки, прыжки в лестницу и спрыгивания по ступенькам, круговые комплексы прыжковых упражнений, упражнения с гирей, упражнения с набивным мячом, специальные беговые упражнения, упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения для укрепления подошвенных мышц.</p>	<p>Постепенное повышение нагрузки. Нагрузка средняя. В играх максимальная интенсивность. Остальные упражнения в % силы. Прыжковые упражнения средней интенсивности.</p>
<p>Этап специальной физической подготовки (6 недель)</p>	<p>Развитие специальной силы с постепенным увеличением отягощений. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники разбега прыжка</p>	<p>Работа с большими отягощениями и упражнения локального характера; скоростно-силовые упражнения; силовая подготовка; акробатика, игры 30-40 мин-3раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка круговым методом (вес штанги 60-100% от собственного): приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах; прыжковая подготовка круговым методом: прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через барьеры, прыжки на скакалке; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега; упражнения на</p>	<p>Повышается интенсивность выполнения прыжковых упражнений. Объем тренировочной нагрузки высокий.</p>
		<p>развитие верхнего плечевого пояса; ускорения 50-120 мот 5 до 8 раз; повторный бег 80-100мх 3-5 раз; пробежки с ускорениями по 80-100м от 3 до 5 раз; упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивание</p>	

<p>Этап технико-физической подготовки (6-8 недель)</p>	<p>Повышение уровня специальной скоростно-силовой и технической подготовки. Формирование и совершенствование целостной схемы прыжка с разбега. Реализация прыжка с полного разбега на более высоком уровне скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Повторный, динамических усилий, вариативный, сопряженный, интервальный, и контрольного тестирования. Акробатика. Игры 30-40 мин- 1, 2 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка круговым методом (вес штанги 40-120% от собственного): выпрыгивания из полуприседа, выпрыгивания из положения выпада, подскоки на стопе, бег со штангой на плечах; прыжки через барьеры для совершенствования ритмо-темповой структуры разбега с толчком; прыжки через барьеры отталкиваясь двумя ногами; прыжки через 4-6 барьеров, расставленных через 4 беговых шага. Прыжки на скакалке. Имитационные упражнения для совершенствования техники отталкивания. Ускорения 5-6 раз по 60-ЮОм, пробежки 50-60м по 5-6 раз. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Прикидки.</p>	<p>Нагрузка в упражнениях технического характера средняя. В упражнениях прыжково-силового характера средняя и большая. Объем нагрузки изменяется волнообразно (1-я неделя повышение объема, 2-я понижение, 3-я достигает наибольшей величины, 4-я разгрузочная, восстановительная, нагрузка понижается).</p>
Зимний соревновательный период			
<p>Соревновательный этап (5-6 недель)</p>	<p>Поддержание уровня специальной физической подготовленности и совершенствование техники прыжка, стабилизация ритмо-темповой структуры разбега с отталкиванием. Достижение спортивного результата.</p>	<p>Повторный, вариативный, сопряженный, соревновательный и контрольного тестирования. Беговые упражнения. Ускорения 5-6 раз по 50-60м, пробежки 50-60м по 5-6 раз. Броски набивного мяча. Выпрыгивание с полуприседа со штангой на плечах (вес штанги-100-150% от собственного), подскоки на стопе со штангой на плечах (вес штанги 40-50% от собственного), бег со штангой на плечах (30-40% от собственного веса); Прыжки с целью совершенствования техники</p>	<p>Снижение объема нагрузки в связи с участием в соревнованиях. 75% прыжков выполняются в зоне максимального развития (96-100%) от личного достижения.</p>
		<p>разбега и отталкивания. Имитационные упражнений для совершенствования техники отталкивания. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Соревнования. Прогулки с разминочными упражнениями.</p>	
Переходный период			

Восстановительный этап (2-3 недели)	Повысить уровень функционального состояния за счет снижения нервного напряжения, возникшего после зимних соревнований. Профилактика травматизма.	Сауна, бассейн, массаж, физиотерапия, специальная диета, витаминизация. Смена упражнений и мест занятий.	Снижение интенсивности и объема до 50%
Весенне-летний подготовительный период			
Этап специальной физической подготовки (2 недели)	Развитие специальной силы с постепенным увеличением отягощений. Совершенствование техники отталкивания и техники разбега.	Интервальный, повторный, сопряженный, круговой, динамических усилий. Акробатика, игры 30-40 мин-3 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка (вес штанги 100-180% от собственного): приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах; прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через барьеры на одной ноге, прыжки на скакалке; прыжки в длину с укороченного разбега; прыжки с укороченного разбега; упражнения на развитие верхнего плечевого пояса; барьерные разминки; ускорения 50-120 м от 5 до 8 раз; повторный бег 120-180 м-3-5 раз; пробежки с ускорениями по 80-100 м от 3 до 5 раз; Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание.	Объем тренировочной нагрузки высокий. Большой объем прыжковых упражнений с отталкиванием одной ногой. Интенсивность не высокая.
Этап технико-физической подготовки (8 недель)	Скоростно-силовая направленность. Совершенствование техники прыжка.	Имитационные упражнения для совершенствования техники подготовительных движений к отталкиванию и отталкивания. Прыжки для совершенствования техники разбега и его ритмо-темповой структуры (30-35 прыжков в одно занятие).	4 недели-уменьшение объема силовой подготовки и увеличение скорости выполнения упражнений. Объем прыжковых упражнений без отягощений и объем

		<p>Беговые упражнения: бег с ускорениями 50-70мх 3-5 раз; прыжки через барьеры-4 барьера через 4 беговых шагов-10 серий; выпрыгивания из полуприседа со штангой (120-140% от собственного веса); выпрыгивания из выпада со сменой ног (вес штанги 50% собственного веса); подскоки на стопе (вес штанги 70-80% собственного веса); бег со штангой на плечах (вес 40% собственного веса); прыжки на скакалке; кросс-30-40 мин; бассейн; прыжки вверх по лестнице и спрыгивания по ступенькам; упражнения для развития мышц спины, живота, стопы, голени, мышц поднимающих бедро; броски набивного мяча;</p>	<p>тренировочной работы по совершенствованию техники движений в облегченных условиях. 1-я неделя-пониженная нагрузка; 2-я неделя-повышенная; 3-я неделя-пониженная; 4-я неделя - наивысшая нагрузка. На последних 4-х неделях, сохраняя волнообразность нагрузки, объем силовой подготовки снижается.</p>
Соревновательный период			
<p>Этап развития спортивной формы (4 недели)</p>	<p>Увеличение прыжков в зоне субмаксимальной интенсивности. Сохранение целостного ритма прыжка. Достижение тренировочных рекордов. Психологическая подготовка. Поддержание достигнутого уровня скорости бега в разбеге.</p>	<p>Беговые упражнения Ускорения Пробежки по разбегу 30-40м-3-4раза. Прыжковые упражнения по вверх ступенькам-200-250 раз. Прыжки через спаренные барьеры-60 раз. Броски набивного мяча. Упражнения со штангой (50-80-120% от собственного веса): взятие штанги на грудь-4 подхода по 2-3 раза; выпрыгивания из полуприседа по 5-6раз; полуприседы-5-6 подходов по 10 раз; подпрыгивание на стопе-2 серии по 15 раз; бег со штангой на плечах-4 серии по 15 шагов; прыжки в выпаде со сменой ног-2-4 подхода по 4-5 прыжков Упражнения для развития мышц спины, живота, стопы. Упражнения на гибкость и растягивание. Контрольные и подводящие соревнования.</p>	<p>Уменьшение объема и увеличение интенсивности нагрузки. Общее количество прыжков в занятии уменьшается. Время отдыха между прыжками увеличивается.</p>
<p>Этап основных соревнований (8 недель)</p>	<p>Поддержание функционального и психологического уровня готовности. Достижение высокого спортивного результата.</p>	<p>Беговые упражнения. Ускорения до 100м. Пробежки по разбегу 40-50м-3-4раза. Прыжковый комплекс упражнений: подпрыгивания на стопе 20 раз, скачки на стопе 10 раз, прыжки через барьеры (6 бар.)-3 серии; Прыжки через спаренные барьеры-60 раз. Броски набивного мяча. Прыжки с полного разбега</p>	<p>Объем нагрузки в тренировочном занятии не большой. Недельная нагрузка снижается за счет участия в соревнованиях. В прыжково-силовой тренировке -нагрузка выше средней. В технической,</p>

		<p>Упражнения со штангой (50-80-120% от собственного веса): взятие штанги на грудь-4 подхода по 2-3 раза;</p> <p>выпрыгивания из полуприседа по 5-6раз;</p> <p>полуприседы-5-6 подходов по 10 раз (между подходами выпрыгивания вверх без отягощений); подпрыгивание на стопе-2 серии по 15 раз; бег со штангой на плечах-4 серии по 15 шагов; прыжки в выпаде со сменой ног-2-4 подхода по 4-5 прыжков</p> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Упражнения на гибкость и растягивание. Отборочные и основные соревнования.</p>	<p>скоростной и прыжковой тренировке-нагрузка средняя.</p> <p>Интенсивность выполнения отдельных упражнений-максимальная.</p>
Переходный период			
<p>Восстановительный этап (3 недели)</p>	<p>Повышение уровня функционального состояния за счет снижения нервного напряжения, возникшего после летнего соревновательного сезона.</p> <p>Профилактика травматизма.</p>	<p>Сауна, бассейн, массаж, физиотерапия, специальная диета, витаминизация.</p> <p>Смена упражнений и мест занятий.</p>	<p>Снижение интенсивности и объема до 50%.</p>

Примерный план годовой подготовки многоборцев

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем Интенсивность
Осенне-зимний подготовительный период			
<p>Базовый этап (4 недели)</p>	<p>Развитие общей выносливости и максимальной силы, техническая подготовка в метаниях, барьерном беге</p>	<p>Кроссовый бег 3-7 км, повторный бег от 100 до 600м, спортивные игры-30-60 мин, средства ОФП для разгибателей бедра, голени, плеча, туловища, предплечья, сгибателей стопы, упражнения с отягощениями для развития мышц ног, упражнения на тренажерах, упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц рук, прыжковые упражнения 100-200 раз, имитационные упражнения, барьерный бег-30-60 шт, метание копья 50-70 раз.</p>	<p>Повышение объема кроссового бега.</p> <p>Интенсивность отрезков 80%.</p> <p>Большой объем в длинных метаниях.</p> <p>Большой объем силовой подготовки.</p>

Общеподготовительный этап (8 недель)	Развитие общей и специальной выносливости; общей силы и силовой выносливости; скорости бега и совершенствование техники бега, затем быстрота, скоростная выносливость и скоростная сила.	Фартлек, интервальный и повторный бег от 200 до 500м, переменный бег 8-10р по 100м, 6-8рх150м, 3-5по200м, 2-4рх 300м; упражнения с отягощениями для развития мышц ног и рук, бег или специальные упражнения в гору от 60 до 150м, бег со старта от 30 до 60м, бег с ходу на коротких отрезках, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения со штангой круговым методом: выпрыгивания из полуприседа, рывки, толчки, взятие на грудь; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота.	Снижение объема кроссового бега. Увеличение интенсивности отрезков 85%. Большой объем силовой выносливости. Большой объем упражнений для быстроты. Большой объем силовой подготовки.
Специально-подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скорости; скоростной и специальной выносливости; совершенствование техники бега и развитие специальной силы; работа по связкам-«спринт-длина», «длина-ядро», «высота-повторный бег»	Кросс 30-40 мин. Бег со старта и с ходу на коротких отрезках; эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег на отрезках от 150 до 500м; барьерный бег-50шт; упражнения с отягощениями; специальные беговые упражнения 50-80м; прыжковые упражнения от 100 до 150; прыжки с шестом Ю-20 раз; прыжки в высоту 10-20 раз; прыжки в длину 8-16 раз; толкание ядра 20-40 раз	Интенсивность в беге возрастает, доходит до максимума. Кросс 1р в неделю. Увеличивается объем прыжковых упражнений. Умеренный объем силовой работы.
Зимний соревновательный			
Соревновательный этап (4 недели)	Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; поддержание высокого уровня тренированности	Кросс 30-40 мин. Бег со старта и с ходу на коротких отрезках; интервальный и повторный бег от 200 до 600м; барьерный бег 40 шт; толкание ядра 20-30 раз; упражнения с отягощениями; специальные беговые упражнения 50-60м; упражнения со штангой: взятие на грудь, полуприседы, выпрыгивания, толчки; прыжковые упражнения 30-100 раз; прыжки с шестом 8-20 раз; прыжки в длину 8-10 раз; прыжки в высоту 10-15 раз; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота.	Небольшой объем бега максимальной интенсивности. Объем нагрузки силовых и прыжковых упражнений снижается.
Переходный период			
Восстановительно-поддерживающий этап (2)	Восстановление организма, профилактика и лечение травм,	Кросс, фартлек, интервальный бег, спортивные игры, плавание и восстановительные мероприятия	Нагрузка и объем 50%

недели)	поддержание тренированности		
Весенне-летний подготовительный период			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее развитие специальной и силовой выносливости, скорости бега и совершенствование техники бега, совершенствование техники метаний.	Кроссовый бег 30-50 мин. Интервальный и повторный бег 300-500м, специальные беговые упражнения 80-120м, бег в гору 100-150м; бег со старта 30-50-70м, сходу 50-60м под уклон 50-120м, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, имитационные упражнения 20-30 раз; броски копья 20-50 раз; метания диска 20-40 раз, толкание ядра 20-40 раз; прыжковые упражнения 50-150 раз; прыжки с шестом 15-20 раз; прыжки в длину 10-20 раз; прыжки в высоту 10-20 раз; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота. Работа по связкам: «выносливость-сила»	Повышение интенсивности бега до 80-85%. Увеличение объема кроссовой подготовки. Объем силовой подготовки повышается Объем метаний большой.
Специально-подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скоростной выносливости и скорости бега; совершенствование техники бега и метаний; специальной выносливости и силы	Интервальный и повторный бег, специальные беговые упражнения, бег с отягощением 30-100м; бег сходу 50-100м, барьерный бег 30-60 шт; упражнения со штангой, упражнения на тренажерах и с набивными мячами; прыжки в длину 12-20 раз; прыжки с шестом 10-20 раз; прыжки в высоту 10-15 раз; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота; броски копья 20-40 раз; метания диска 20-40 раз, толкание ядра 20-40 раз; контрольные старты, прикидки и подводящие соревнования.	Интенсивность беговых отрезков максимальная. Увеличение объема прыжковых упражнений Большой объем метаний. Большая доля специально-технических упражнений.
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Дальнейшее повышение СФП, совершенствование техники, тактики и психологической подготовки	Повторный бег с повышенной скоростью 100-200м, бег под уклон 50-120м, бег со старта 50-60-70-80м, сходу 30-50-60м, барьерный бег 20-50 шт; броски копья 15-30 раз; метания диска 15-30 раз, толкание ядра 15-30 раз; прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (прикидки).	Объемы снижаются. Интенсивность в некоторых упражнениях максимально высокая.
Летний соревновательный период:			

Этап подготовки к основным стартам (7 недель)	Совершенствование специальных физических и психологических качеств, техники, темпа, ритма бега; достижение высоких результатов на основных соревнованиях года	Повторный бег с повышенной скоростью 150-300м, бег со старта 50-60-150м, с ходу 60-100м, все метания 8-15 раз; прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (прикидки).	Объем нагрузки не большой. Нагрузка снижается за счет участия в соревнованиях. Впрыжково-силовой тренировке -нагрузка выше средней. В технической, скоростной и прыжковой тренировке-нагрузка средняя. Интенсивность выполнения отдельных упражнений максимальная.
Этап после главного старта (6 недель)	Поддержание высокого уровня тренированности; успешное выступление в соревнованиях	Повторный бег 150-500м; Ускорения 30-80м; работа по связкам: «быстрота-сила-выносливость» 1-й вариант: Спринт (барьерный бег) -прыжок-метание-бег, 2-й вариант: «метание-прыжок-бег»; соревнования.	Объем нагрузки изменяется волнообразно (1-я неделя повышение объема, 2-я понижение, 3-я достигает наибольшей величины, 4-я разгрузочная, восстановительная, нагрузка понижается)
Переходный период			
Восстановительный этап (3 недели)	Восстановление организма; профилактика и лечение травм, активный отдых	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание	Снижение интенсивности и объема до 50%