

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Виктория» муниципального образования  
Абинский район

ПРИНЯТА  
на заседании тренерского совета  
(протокол заседания № 3)  
от «26» июня 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:  
директор МКУ ДО СШ «Виктория»  
*[подпись]* / *Иванова И.А.*  
(подпись) (расшифровка подписи)  
от «26» июня 2023 года

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

Срок реализации программы 4 года

Абинск  
2023

	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	1
1.1.	Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	1
1.2.	Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	1
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	2
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	2
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.3.	Виды (формы ) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	4
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	4
2.3.3.	Спортивные соревнования	5
2.3.4.	Иные виды обучения	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	10
2.5.	Календарный план воспитательной работы	15
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	22
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	25
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	25
3.1.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, на этапе начальной подготовки	25
3.1.2.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	26
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.	26

3.2.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки	28
3.2.2.	Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»	28
3.2.3.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»	29
4.	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»</b>	32
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	32
4.1.1.	Общая физическая подготовка.	32
4.1.2.	Специальная физическая подготовка.	34
4.1.3.	Техническая подготовка.	38
4.1.4.	Тактическая подготовка.	72
4.1.5.	Теоретическая подготовка.	75
4.1.6.	Психологическая подготовка.	77
4.1.7.	Интегральная подготовка.	82
4.1.8.	Примерные годовые учебно-тренировочные планы для этапов спортивной подготовки.	85
4.2.	Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы теоретической подготовки.	89
5.	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»</b>	92
6.	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	95
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	96
6.1.1.	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки	96
6.1.2.	Обеспечение спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, передаваемым в индивидуальное пользование.	98
6.1.3.	Обеспечение спортивной экипировкой	98
6.2.	Кадровые условия реализации программы	99
6.3.1.	Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения	99
6.3.2.	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения	99
<b>7</b>	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	100
7.1	Список литературных источников	100
7.2	Перечень аудиовизуальных средств	102
7.3	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку и лицами, ее осуществляющими	102

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в виде спорта «легкая атлетика» муниципального казенного учреждения дополнительного образования спортивная школа «Виктория» муниципального образования Абинский район (далее Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 996 (далее ФССП)

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Абинского района, Краснодарского края и Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика».

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:

- единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и

структуры подготовленности;

– единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

2

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8

Организация учебно-тренировочного процесса в Учреждении осуществляется по следующим этапам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки обусловлены особенностями дисциплин вида спорта «легкая атлетика», уровнем спортивной подготовленности обучающихся.

Рациональное построение многолетней спортивной подготовки осуществляется на основе учета следующих факторов:

- 1) оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие спортивные результаты ;
- 2) продолжительности систематической спортивной подготовки для достижения этих результатов;
- 3) преимущественной направленности спортивной подготовки на каждом этапе многолетней подготовки;
- 4) паспортного возраста, в котором обучающийся приступил к учебно-тренировочным занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная спортивная подготовка;
- 5) индивидуальных особенностей обучающегося и темпов роста его спортивной подготовленности.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

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

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

### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Обучение осуществляется в очной форме, при непосредственном посещении спортивных объектов.

Учебно-тренировочный процесс спортивной подготовки организуется и реализуется под руководством прикрепленных тренеров-преподавателей поэтапно в групповом формате. Спортивная подготовка обучающихся осуществляется в одновозрастных и разновозрастных группах по уровню физической и спортивной подготовки. Как правило в группу включаются обучающиеся, проходящие спортивную подготовку одинакового года этапа спортивной подготовки. Однако допускается включение в состав единой группы обучающихся на различных годах этапа спортивной подготовки. При необходимости допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися:

- а). различных годов этапа начальной подготовки;
- б). этапа начальной подготовки и тренировочного этапа первого года обучения;
- в). тренировочного этапа второго и третьего годов обучения;
- г). тренировочного этапа четвертого и пятого годов обучения;

При этом не превышает единовременная пропускная способность спортивного сооружения и допустимый количественный состав объединенной

группы. Количественный состав объединенной группы определяется по показателю наполняемости группы тренировочного этапа.

4

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2д	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) являются составной частью учебно-тренировочного процесса и организуются для обеспечения

непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства Учреждением проводятся учебно-тренировочные

5

мероприятия (сборы) по планам спортивной подготовки, утвержденным в установленном порядке. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих спортивных соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле спортивной подготовки и могут проводиться как по его завершению в заключительном периоде, так и в подготовительном периоде в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих с предельной продолжительностью в зависимости от этапа спортивной подготовки.

### 2.3.3. Спортивные соревнования

Спортивные соревнования – основной элемент спортивной деятельности. Без них спорт полностью утрачивает свой смысл и свою специфику. Спортивные соревнования выступают как причина, породившая учебно-тренировочный процесс, а не наоборот.

Спортивные соревнования, предусмотренные в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки имеют определенные требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и



соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских, межрегиональных,

б

региональных и муниципальных соревнований.

В зависимости от уровня подготовки обучающихся, одни и те же спортивные соревнования можно отнести к разному виду: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и основные соревнования.

***Подготовительные спортивные соревнования:*** основной целью их являются адаптация обучающихся к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных технических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, становление целесообразных тактических вариантов и развитие способности к их реализации в условиях острого соперничества, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических психических качеств.

Особую роль играют подготовительные спортивные соревнования как эффективное средство интегральной подготовки обучающихся.

***Контрольные спортивные соревнования:*** проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результатов контрольных спортивных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных спортивных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные спортивные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных спортивных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности обучающихся. Все старты, входящие в официальный календарь учебно-спортивных мероприятий являются контрольными спортивными соревнованиями, целью которых является планомерная подготовка для участия в отборочных и основных спортивных соревнованиях, выполнения необходимых нормативов для участия в главных стартах, приобретение соревновательного опыта, совершенствование технических и тактических навыков, повышение и сохранение спортивной формы. На таких спортивных соревнованиях обучающиеся, конкурируя с сильными соперниками, могут показать высокие результаты, установить личные рекорды.

**Подводящие спортивные соревнования:** В этих спортивных соревнованиях отрабатывается модель соревновательной деятельности, которую обучающийся предполагает реализовать в главных спортивных соревнованиях.

Необходимость отработки различных вариантов соревновательной борьбы предусматривает подбор соперников, с которыми можно в наилучшей мере подготовить тот или иной технико-тактический вариант. Подводящие спортивные соревнования следует проводить в условиях, максимально приближенных к условиям главных спортивных соревнований. Подводящими могут быть как специально организованные, так и официальные спортивные соревнования.

**Отборочные спортивные соревнования:** По результатам этих спортивных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных спортивных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных спортивных соревнований, в отборочных спортивных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и успешно выступить в главных спортивных соревнованиях. Например, для менее опытных атлетов Учреждения такими спортивными соревнованиями являются первенства муниципального образования Абинский район по итогам которых формируется сборная команда Абинского района для участия в первенствах Краснодарского края.

Соответственно, для более опытных ведущих легкоатлетов отборочными соревнованиями могут быть первенства и чемпионаты России, другие всероссийские и международные соревнования, определенные Всероссийской федерацией легкой атлетики, как этапы отбора к главным стартам международного календаря: чемпионатам Европы, мира, Юношеским Олимпийским играм.

**Основные соревнования:** Целью участия в основных спортивных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Для ведущих спортсменов (членов сборной команды России) основными соревнованиями являются первенства Европы, мира, Юношеские Олимпийские игры, первенства и чемпионаты России, всероссийские соревнования, Летние Спартакиады молодежи и учащихся России, чемпионаты и первенства СКФО.

Подготовительные и контрольные соревнования занимают исключительно большое место в учебно-тренировочном процессе. Для квалифицированных обучающихся такие спортивные соревнования с часто изменяющейся программой организуются обычно с интервалом в 1-2 недели. Подводящие спортивные соревнования планируются в основном во 2-й половине подготовительного и в соревновательном периодах. Отборочные и основные спортивные соревнования проводятся не чаще 2 - 3 раз в течение учебно-тренировочного года.

Объем соревновательной деятельности Таблица №4

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

#### 2.3.4. Иные формы обучения

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию, измеряется в часах) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитана на 52 недели в год, из которых не менее 46 недель отводится на регулярные учебно-тренировочные занятия по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения. До 6 недель отведены на учебно-тренировочные мероприятия в летний каникулярный период. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учреждение реализует Программу самостоятельно и посредством сетевых форм. Сетевая форма реализации Программы обеспечивает обучающимся возможность освоить спортивную подготовку с использованием ресурсов иных организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

В реализации Программы спортивной подготовки с использованием сетевой формы наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, так же могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления спортивной подготовки, проведения учебно-тренировочных мероприятий (сборов), иных видов учебно-тренировочной деятельности и оздоровления обучающихся, предусмотренных Программой. При реализации Программы Учреждение использует образовательные технологии, при наличии соответствующих условий:

- обучение с использованием дистанционных технологий реализуется с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и тренеров-преподавателей и обеспечивает освоение обучающимися Программы в полном объеме, не зависимо от местонахождения обучающегося;
- обучение с использованием электронного обучения предполагает организацию учебно-тренировочного процесса с применением содержащейся в базе данных и используемой при реализации Программы информации, обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а так же информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

В зависимости от дисциплины вида спорта «легкая атлетика», тренеры-преподаватели Учреждения, планируя учебно-тренировочный процесс в своих группах, придерживаются соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

### 2.4.1. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица №5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции					
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
5.	Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20
5.	Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1-2	1-2	2-4	2-4

Для спортивной дисциплин прыжки, метания					
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
5.	Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
Для спортивной дисциплины многоборье					
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
5.	Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1-2	1-2	2-4	3-5

## 2.4.2. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6		6-8		9-14		12-18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Наполняемость групп							
		10		10		8		8	
<b>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>									
этапы		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
года		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах		4,5	6	6	8	9	14	12	18
1.	Общая физическая подготовка	175	234	225	300	150	233	126	187
2.	Специальная физическая подготовка					107	167	168	253
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	8	19	29	37	56
4.	Техническая подготовка	35	47	50	67	112	175	162	234
5.	Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	20	25	25	33	42	66	62	94
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	19	29	37	56
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	6	8	19	29	32	47
Общее количество часов в год		234	312	312	416	468	728	624	936

<b>Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>									
этапы		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
года		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах		4,5	6	6	8	9	14	12	18
1.	Общая физическая подготовка (ч)	175	234	225	300	234	364	256	385
2.	Специальная физическая подготовка					56	87	94	140
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	8	19	29	37	56
4.	Техническая подготовка	35	47	50	67	84	131	125	187
5.	Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	19	25	25	33	42	66	62	94
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	14	22	25	37
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	6	8	19	29	25	37
Общее количество часов в год		234	312	312	416	468	728	624	936
<b>Для спортивных дисциплин прыжки, метания</b>									
этапы		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
года		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах		4,5	6	6	8	9	14	12	18
1.	Общая физическая подготовка (ч)	175	234	225	300	150	233	256	196
2.	Специальная физическая подготовка					108	167	94	235
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	8	19	29	37	56
4.	Техническая подготовка	35	47	50	67	111	175	125	243
5.	Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	19	25	25	33	42	66	62	94
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	19	29	25	47
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	6	8	19	29	25	47
Общее количество часов в год		234	312	312	416	468	728	624	936



## Для спортивной дисциплины многоборье

этапы		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах		4,5	6	6	8	9	14	12	18
1.	Общая физическая подготовка (ч)	175	234	225	300	145	226	131	196
2.	Специальная физическая подготовка					112	174	168	253
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	8	19	29	37	56
4.	Техническая подготовка	35	47	50	67	112	175	162	243
5.	Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	19	25	25	33	42	66	62	94
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	19	29	32	47
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	6	8	19	29	32	47
Общее количество часов в год		234	312	312	416	468	728	624	936

## 2. 5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы Учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами- преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы Учреждения, представлен в Таблице №7.

Таблица №7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня , в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способа закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года

3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов( герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением, регулирующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течении года
3.2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течении года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	

## 2. 6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей Учреждения относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с обучающимися занятий, на которых доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсмена, об ответственности за нарушение допинговых правил;
- установление взаимодействия тренера-преподавателя с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

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

Таблица №8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой. Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности.	В соответствии с планом мероприятий Учреждения	Викторина, беседа, семинар.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой. Субстанции и методы, включенные в запрещенный список. Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риск использования.	В соответствии с планом мероприятий Учреждения	Викторина, беседа, семинар.

**Программный материал по проведению профилактических антидопинговых мероприятий для обучающихся на этапе начальной подготовки**

Антидопинговая обучающая программа: 5 часов (15 занятий по 20 минут)  
 Программа строится на беседе, приветствуется участие обучающихся в обсуждении тем.  
 Программа предусматривает прохождение двух тестирований - начального и итогового.  
 На первом занятии обучающиеся проходят тестирование, выбирая правильный на их взгляд, ответ из серии предложенных ответов.  
 На заключительном занятии отвечают на вопросы итогового проверочного теста, что позволит оценить качество усвоения материала программы.

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Беседа: Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека.	100 минут (5 занятий по 20 минут)	<p>Использование сопроводительных материалов не предусматривается.</p> <p>В рамках обсуждения темы обучающимся предлагается принять участие в дискуссии, дать ответы на следующие вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Для чего нужен человеку спорт?</li> <li>2. Почему именно они занимаются спортом?</li> <li>3. Что такое «чистый» спорт в их понимании?</li> <li>4. Почему им нравятся занятия спортом?</li> <li>5. Что в спорте главное — победа или участие?</li> <li>6. Смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе)?</li> <li>7. Кого из известных спортсменов они знают?</li> <li>8. Есть ли у них кумиры в спорте?</li> <li>9. Известны ли им ситуации нечестного поведения в спорте, каково их отношение к таким ситуациям?</li> <li>10. Чего они ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их спортивная мечта и цель занятий спортом?</li> <li>11. Можно ли, на их взгляд, ради победы обмануть соперника?</li> </ol> <p>При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил — негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника. В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «неправильные»</p>
Беседа: Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение допинга.	60 минут (3 занятия по 20 минут)	<p>Цель занятий: дать обучающимся верное представление о «чистоте» спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».</p> <p>Для начала необходимо задать обучающимся вопрос: слышали ли они когда нибудь слово «допинг»?</p> <p>После полученных ответов необходимо дать корректное и доступное определение допинга. Допинг-это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг-это обман. Допинг — это не просто таблетка или что-то запрещенное, это — более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, использовать что-то запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда собственному здоровью. Спортивные соревнования — это честная борьба и равные условия для всех участников. Применять допинг запрещено! За это спортсменам запрещают выступать на спортивных соревнованиях.</p>

<p>Беседа: Тема 3. Антидопинговые правила.</p>	<p>60 минут (3 занятия по 20 минут)</p>	<p>В спорте как и везде в жизни, есть свои правила, которые нельзя нарушать. Например, все знают о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал. Что происходит, если кто-то нарушает правила? Кто-то от этого страдает- причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила.</p> <p>В спорте тоже есть правила. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры- преподаватели. Их изучают и им следуют. Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен.</p> <p>Проводящий беседу обращается к обучающимся: «Итак, какие это правила? Может, кто-то знает антидопинговые правила? Что нельзя делать спортсмену?»</p> <p>Получить ответы и предположения обучающихся.</p> <p>Нарушения правил являются случаи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;</li> <li>2. Если даже спортсмен только пытался применять такие препараты;</li> <li>3. Если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль;</li> <li>4. Если спортсмен скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;</li> <li>5. Если спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.</li> </ol> <p>Наказание за нарушение антидопинговых правил:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);</li> <li>2. Спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;</li> </ol> <p>- спортсмен возвращает все награды: грамоты, медали.</p>
<p>Беседа: Тема 4. Запрещенный список.</p>	<p>40 минут (2 занятия по 20 минут)</p>	<p>Для того, чтобы спортсмены понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, составлен специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать. Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов — во всех видах спорта и во всех странах мира.</p> <p>Что делать, если спортсмен заболел?</p> <p>Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.</p> <p>Тренер обращается к юным спортсменам: «Следует знать, что если вы решили стать спортсменом, то вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные на лекарства».</p> <p>Какие лекарства входят в запрещенный список?</p> <p>Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, Кроме того, эти препараты очень вредят здоровью.</p>

<p>Беседа: Тема 5. Допинг-контроль.</p>	<p>40 минут (2 занятия по 20 минут)</p>	<p>Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг-контроль. Допинг-контроль — это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки, или делали ли ему какие-то запрещенные уколы.</p> <p>Каждый спортсмен должен знать о процедуре прохождения допинг-контроля, потому что его всегда могут вызвать для прохождения этой процедуры, и он обязан ее пройти, если не хочет стать нарушителем допинговых правил.</p> <p>Как организуется допинг-контроль?</p> <p>1. Кто проводит допинг-контроль? Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.</p> <p>2. Где проводится допинг-контроль? Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а так же на тренировке или даже дома.</p> <p>3. Что проверяют? У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.</p> <p>4. Где проверяют анализы спортсменов? Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.</p> <p>5. Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше? В таком случае спортсмена наказывают-забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться определенный срок. Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда. Про него все будут говорить, что он нечестный человек, обманщик. Тренер обращается к юным обучающимся: «Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел потом о своем проступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт, потому что никто не захочет с ним соревноваться».</p>
---	---	--

Анкета для обучающихся на ЭНП

**Вопросы для входного тестирования:**

1. В спорте важна только победа? (да, нет).
2. Победы можно достичь любым способом, даже не совсем честным? (да, нет).
3. Спортсменам, как и всем остальным людям, можно всегда использовать при болезни любые лекарства, помогающие выздороветь? (да, нет).
4. Существуют ли допинговые правила? (да, нет).
5. Опасен ли допинг для здоровья, если он повышает спортивные результаты? (да, нет).

**Вопросы для итогового тестирования:**

1. Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? (да, нет).
2. можно ли ради победы на районных соревнованиях применять допинг? (да, нет).
3. Если спортсмен заболел, он всегда может для лечения использовать любой препарат? (да, нет).
4. Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет? (да, нет).
5. Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участие в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно? (да, нет).
6. Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают? (да, нет).
7. За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз? (да, нет).

**Программный материал по проведению профилактических антидопинговых мероприятий для обучающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Антидопинговая образовательно-воспитательная программа для обучающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Отводимое время 5 часов (15 занятий по 20 минут)

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий План проведения занятия:
Занятие: Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта.	40 минут (2 занятия по 20 минут)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История возникновения и развития спорта.</li> <li>2. Значение физической культуры и спорта в жизни людей.</li> <li>3. Интерес к крупным спортивным событиям в современном мире.</li> <li>4. Олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение.</li> <li>5. Дух спорта.</li> <li>6. Движение Fair Play.</li> <li>7. Ценность честной победы.</li> </ol>
Занятие: Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.	60 минут (3 занятия по 20 минут)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила.</li> <li>2. Источники информации об антидопинговых правилах (сайт ВФЛА, РАА «РУСАДА», он-лайн программа Triagohal, и др.).</li> <li>3. Субстанции и методы, запрещенные в спорте.</li> <li>4. К кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций).</li> <li>5. Виды нарушений антидопинговых правил.</li> </ol>
Занятие: Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте.	40 минут (2 занятия по 20 минут)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вред, который наносит допинг духу спорта.</li> <li>2. Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).</li> <li>3. социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.</li> </ol>
Занятие: Тема 4. Антидопинговые правила и документы.	40 минут (2 занятия по 20 минут)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила.</li> <li>2. Организации, которые ведут борьбу с допингом в спорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, World Athletics, Российское антидопинговое агентство и ВФЛА).</li> <li>3. Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.</li> </ol>
Занятие: Тема 5. Процедура тестирования спортсмена.	40 минут (2 занятия по 20 минут)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кого могут протестировать в рамках допинг-контроля.</li> <li>2. Кто проводит тестирование.</li> <li>3. Какие бывают виды анализов.</li> <li>4. Описание процедуры отбора пробы мочи и крови.</li> <li>5. Права и обязанности спортсмена.</li> <li>6. Тестирование несовершеннолетних спортсменов.</li> <li>7. Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста.</li> </ol>
Занятие: Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил.	40 минут (2 занятия по 20 минут)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил.</li> <li>2. Права и обязанности спортсмена.</li> <li>3. Вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом.</li> <li>4. Отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений.</li> <li>5. Наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.</li> </ol>



Занятие: Тема 7. правила безопасности спортсменов.	40 минут (2 занятия по 20 минут)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принцип строгой ответственности на знание и соблюдение антидопинговых правил.</li> <li>2. Опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД)</li> <li>3. Правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам.</li> <li>4. Оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.</li> <li>5. К кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике.</li> <li>6. Что делать, если спортсмену предлагают допинг или, если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.</li> </ol>
--	----------------------------------	--

### 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Спортивная подготовка в форме инструкторской и судейской практики способствует получению обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Данный вид подготовки является неотъемлемым компонентом спортивной подготовки обучающихся.

Он направлен на овладение обучающимися умениями и навыками судейства спортивных соревнований по виду спорта «легкая атлетика» и руководством обучающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе учебно-тренировочных занятий.

Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней спортивной подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Инструкторская и судейская практика регулируется прикрепленным тренером-преподавателем с учебно- тренировочного этапа и включает в себя:

Таблица №10

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение обучающимися функций по подготовке и ремонту спортивного оборудования и инвентаря.</li> <li>2. Организация мест учебно-тренировочных занятий.</li> <li>3.Руководство подгруппой обучающихся во время учебно-тренировочного занятия.</li> <li>4. Контроль за безопасностью действий вновь включенных в группу обучающихся при выполнении двигательных заданий.</li> <li>5. Проведение отдельных упражнений в рамках коллективной разминки.</li> <li>6. Помощь тренеру-преподавателю при</li> </ol>	В течении всего периода спортивной подготовки	Тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации учебно-тренировочных занятий с младшими обучающимися.

	организации и проведении круговой тренировки. 7. Помощь в проведении измерений при проведении контрольных упражнений.		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	1. Ведение обучающимися дневников спортивной подготовки, обработка содержащейся в них информации об освоенных учебно-тренирующих воздействиях. 2. Посильное участие в составлении учебно-тренировочных планов и анализе результатов их выполнения. 3. Овладение обучающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения учебно-тренирующих воздействий. 4. Выполнение обучающимися посильных обязанностей судьи на спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» в разных судейских должностях. 5. Обязанности и права участников соревнований. 6. Общие обязанности судей. 7. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на видах. 8. Оформление места соревнований.	В течении всего периода спортивной подготовки	Работа по развитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно учебному плану в форме бесед, практических занятий и обслуживания спортивных соревнований.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся и осуществляется при подготовке и проведении спортивных мероприятий, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку.

Медико- биологические мероприятия направлены на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

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

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

**Педагогические средства** обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса. Важно чередовать объем и интенсивность выполняемой обучающимся, устанавливать между упражнениями оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание учебно-тренировочной занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов спортивной подготовки.

**Медико-биологические средства восстановления** включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

**Психологические средства восстановления** направлены на снижение уровня нервно-психологической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований. Включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Важное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

Таблица №11

Этап и год спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Педагогические средства восстановления</b>			
Этап начальной подготовки	1. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами учебно-тренировочного процесса.	В течении всего периода реализации программы	Учитывается развитие адаптационных процессов у обучающихся
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2. Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое.		
	3. Упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 минут.		
	4. Учебно-тренировочные занятия с малыми нагрузками, которые интенсифицируют процессы восстановления после учебно-тренировочных занятий с большими нагрузками иной направленности.		
	5. Рациональная динамика нагрузки.		
	6. планирование нагрузки с учетом возможностей обучающихся.		
	7. Рациональная организация режима дня.		

Психологические средства восстановления			
Этап начальной подготовки  Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Аутогенная и психорегулирующая тренировка.	В течении всего периода реализации программы	Учитывается психическое состояние обучающихся
	2. Средства внушения		
	3. Гипнотическое внушение		
	4. Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации.		
	5. Интересный и разнообразный досуг.		
	6. Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.		
Медико-биологические средства восстановления			
Этап начальной подготовки  Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу(белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; - соответствует климатическим и погодным условиям.	В течении всего периода реализации программы	Учитывается состояние обучающихся
	2. Физиотерапевтические методы: - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибрационный массаж, гидромассаж). - гидропроцедуры (различные виды душа и ванн); - аппаратная физиотерапия; - бани.		

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

##### 3.1.1. *На этапе начальной подготовки:*

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

ниже муниципального уровня, начиная со второго года;  
 -ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;  
 -получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

### **3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

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

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- 1) Информирование обучающихся о целях проведения тестирования;
- 2) Ознакомление обучающихся с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- 3) Обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающихся;
- 4) Сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- 5) Соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждый тесты или соответствующее задание;
- 6) Обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- 7) Ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации о результатах тестирования;
- 8) Решения серии этических и нравственных задач;
- 9) Накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- 10) Обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

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

Для определения исходного уровня подготовленности и контроля ее динамики используются контрольные нормативы по видам спортивной подготовки.

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

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

Таблица №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

### 3.2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и

уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»

Таблица №13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	с	не более	
			1.44	2.01
2.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
30				
Таблица №13 (продолжение)				



5. Для спортивной дисциплины многоборье			
5.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,5                      10,5
5.2.	Тройной прыжок с места	м, см	не менее
			5.30                      5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее
			9                              7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			180                              170
6. Уровень спортивной квалификации			
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».	
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».	

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества спортивной подготовленности и уровня усвоения Программы. Текущий контроль осуществляется на практических учебно-тренировочных занятиях в процессе выполнения обучающимися спортивных упражнений, предлагаемых тренером- преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью. Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоение техники. Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением на основе разработанных комплексов

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

Мониторинг обученности выявляется путем тестирования развития общих и специальных физических качеств. Это различные виды бега, прыжки в длину или высоту, метания мяча, а также специальные задания, отражающие общую и специальную подготовку обучающихся.

Уровень физической подготовленности и двигательных способностей оценивается по трехуровневой шкале:

«3» - зачетный уровень,

«4» - хороший уровень, успешная степень развития физических качеств и специальных двигательных действий,

«5» - высокий уровень развития данных параметров.

Подсчитывается средний балл испытуемого за выполнение всех заданий, что дает возможность дифференцировать индивидуальный уровень и динамику развития физических качеств обучающихся.

Основным условием перевода учащихся на следующий год обучения является: выполнение требований контрольно-переводных нормативов не ниже «3» баллов и выполнение спортивных разрядов и условий судейской практики.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Задачами контрольно-переводных нормативов являются:

- содействие разносторонней физической подготовленности обучающихся, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;

- обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности в виде спорта «легкая атлетика»;

- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм и навыков здорового образа жизни;

- воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей;

- последовательная и системная подготовка спортсменов высокого класса; - подготовка инструкторов и судей по спорту.

Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки разработаны на весь период обучения в Учреждении с учетом возрастных и половых особенностей и спортивного стажа.

#### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Разрабатывается тренером-преподавателем в соответствии с ФССП по виду спорта «легкая атлетика», этапом спортивной подготовки и годом обучения.

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

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

##### 4.1.1. Общая физическая подготовка (ОФП) (для всех этапов спортивной подготовки)

Задачи: - развитие систем и функций организма обучающихся разнообразными умениями и навыками;  
- воспитание у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;  
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки: Общеразвивающие упражнения.

На всех этапах спортивной подготовки в большом объеме применяются различные упражнения, воспитывающие быстроту, гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения выполняются индивидуально, с партнером и в группе.

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

Много времени отводится играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссовому бегу и упражнениям, заимствованным из других видов спорта (плавание, спортивные игры, гимнастика).

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

## **2. *Общеразвивающие упражнения без предметов:***

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

## **3. *Общеразвивающие упражнения с предметами:***

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);
- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п.), перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады).
- броски набивного мяча ногами вперед, ведение баскетбольного мяча рукой в приседе, парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

## **4. *Общеразвивающие упражнения с отягощениями:***

- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебно-тренировочных групп);
- штанга (с третьего года учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки);
- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.;
- подскоки, прыжки и выпрыгивания, приседания;
- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;
- жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

(для всех этапов спортивной подготовки)

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

Средства специальной физической подготовки: специальные упражнения, с развивающие основные физические качества обучающихся (быстроту, скоростную и скоростно-силовую выносливость, силу) и по своей структуре схожие с техникой выполнения определенной дисциплины вида спорта «легкая атлетика». Наглядность и практическая ценность специальных упражнений делают их основными в двигательной деятельности обучающихся, вне зависимости от выбранной ими специализации.

Специальные упражнения можно условно разделить на упражнения, преимущественно развивающие быстроту и силу, и упражнения узкотехнической направленности, способствующие совершенствованию отдельных дисциплин вида спорта «легкая атлетика»

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

### ***Специальные упражнения, развивающие преимущественно быстроту :***

#### ***1. Бег с высоким подниманием бедра***

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

#### ***2. «Толчковый бег»***

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

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

#### **4. «Семенящий бег»**

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

#### **5. «Захлёт голени»**

Бег с небольшим продвижением вперёд и забрасыванием голени назад до касания пятками ягодиц. Выполняя упражнение, необходимо обращать внимание, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперёд.

#### **6. «Колесо».**

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

Специальные упражнения, развивающие преимущественно силу, направлены на развитие мускулатуры всего тела и в первую очередь мышц нижних конечностей, работа которых является решающей в беге, стартовом разбеге, финальном усилии в метаниях.

### ***Специальные упражнения, развивающие преимущественно силу:***

#### **1. Многоскоки:**

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

#### **2. Скачки на одной ноге:**

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

### **3. Бег на прямых ногах**

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

### **4. Прыжки через препятствия**

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

### **5. Прыжки на месте из различных исходных положений**

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

### **6. Броски набивного мяча из различных исходных положений**

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

Упражнения, направленных на развитие гибкости мышц, которые помогают обучающимся выполнять сложные технические элементы более раскрепощено, с большей амплитудой.

## **Упражнения, направленных на развитие гибкости мышц:**

### **1. Прыжки в шаге на пружинистой основе**

Упражнение следует выполнять с акцентом на максимальное сведение-разведение бедер в отсутствие взаимодействия с опорой.

### **2. Махи с хлопком**

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

### **3. «Велосипед»**

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

### **4. "Бег по воздуху"**

Имитация беговых шагов из исходного положения «руки в упоре на параллельных брусьях». При выполнении упражнения следует обращать внимание на максимальное разведение-сведение бедер.

### **5. Махи у опоры**

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

**Специальные упражнения для отдельных дисциплин:** для каждой дисциплины вида спорта «лёгкая атлетика» существуют свои специальные упражнения, которые по своей структуре схожи с основными действиями обучающегося во время спортивных соревнований. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег. Следовательно, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку.

#### **1. Специальные упражнения для бегунов:**

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

#### **2. Специальные упражнения для прыгунов в высоту:**

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

#### **3. Специальные упражнения для прыгунов в длину:**

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

#### **4. Специальные упражнения для метателей:**

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

#### **5. Специальные упражнения для многоборцев:**



- включают в себя специальные упражнения всех дисциплин вида спорта «легкая атлетика»;
- особое внимание в спортивной подготовке многоборца уделяется гармоничному развитию физических качеств, так как явление отрицательного влияния некоторых качеств друг на друга на определенном уровне не позволяет добиваться их максимального развития.

### ***Развитие специальных физических качеств***

В специальную физическую подготовку входит развитие специальных физических качеств, таких как скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

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

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

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

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

### **4.1.3. Техническая подготовка** (для всех этапов подготовки)

#### **Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»**

Особенностями техники бега в беге на короткие дистанции является большая длина и частота шагов. Основными качествами, которыми должен обладать обучающийся, является максимальная скорость, скоростная выносливость и координационные способности.

Вся техника в беге на короткие дистанции делится на 4 этапа: старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

#### **1. Старт.**

Существует два способа старта на коротких дистанциях: низкий и высокий.

Низкий старт осуществляется с помощью специального оборудования-стартовых колодок. Преимуществом такого старта является более быстрый выход со старта и быстрый набор оптимальной скорости.

Старт производится по трем командам: «на старт» - «внимание» - «марш».

Команда «Марш» выполняется при помощи стартового пистолета или взмахом

флажка.

Положение обучающегося при низком старте: толчковая нога впереди, маховая сзади на 1,5-2 стопы от пятки толчковой ноги, голова опущена вниз, плечевой пояс расслаблен. Руки шире плеч, кисти опираются на беговую дорожку перед стартовой линией.

По команде «Внимание» спортсмен переносит вес тела на толчковую ногу и руки, таз поднимается до уровня головы.

По команде «Марш» или выстрелу из стартового пистолета выполняется мощное отталкивание от колодок обеими ногами и начинает набираться скорость.

## ***2. Стартовый разбег.***

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

## ***3. Бег по дистанции.***

Набрав максимальную скорость, обучающийся поднимает голову и продолжает поддерживать набранный темп до окончания дистанции.

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

Стоит обращать внимание на плечевой пояс, который должен быть расслаблен. Работают только руки, плечи остаются расслаблены.

Туловище наклонено на 5-7 градусов, что способствует продвижению вперед по инерции.

## ***4. Финиширование.***

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

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

*Бросок грудью* заключается в резком рывке грудью вперед, при этом руки отводятся назад. Таким образом повышается шанс коснуться финишной черты первым.

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

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

Средства и методы технической подготовки для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»:

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

Перед началом тренировок следует ознакомиться с особенностями бега каждого

обучающегося, определить его основные достоинства и недостатки. Для этого выполняются повторные пробежки на отрезке 30-40 метров в свойственной каждому обучающемуся манере. При этом группа располагается таким образом, чтобы были хорошо видны все детали техники бегущего.

### **1. Обучение технике бега по прямой:**

Для начального обучения технике бега по прямой используют следующие упражнения:

- 1) бег с ускорением на 50-80 м. в 3/4 интенсивности от максимальной;
- 2) бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м.);
- 3) бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 м.);
- 4) семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30-40 м.);
- 5) бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м.);
- 6) бег прыжковыми шагами (30-60 м.);
- 7) движения руками (подобно движениям во время бега);
- 8) выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

**Методические указания:** перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого обучающегося с учетом недостатков в технике бега.

Все беговые упражнения сначала выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой.

В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение и скованность.

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

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

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений.

При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад.

Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности обучающихся (3-7 раз).

### **2. Обучение технике бега по повороту:**

В спринтерских дистанциях 200 и 400 м. спортсменам приходится часть пути преодолевать по повороту, при этом возникает центробежная сила, которая возрастает с увеличением скорости бега и уменьшением радиуса виража. Для более эффективного прохождения этой части дистанции бегунам необходимо вносить некоторые коррективы в технику бега. При входе в поворот и беге по

повороту необходимо наклонять туловище влево. Ступни ног при этом ставятся

с небольшим поворотом влево, правая рука движется больше внутрь, а левая наружу. Выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона влево. Для начального обучения бегу по повороту используют следующие упражнения:

- 1) бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м. со скоростью 80-90% от максимальной;
- 2) бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м.) в 3/4 интенсивности;
- 3) бег по кругу радиусом 20-10 м. с различной скоростью;
- 4) бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м.) с различной скоростью;
- 5) бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м.) с различной скоростью.

**Методические указания:** бежать на повороте дорожки надо свободно.

Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса. При беге с входом в поворот необходимо учить обучающихся начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности обучающихся (3-8 раз). При выполнении упражнений бег должен быть свободным. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

### **3. Обучение технике высокого старта и стартовому разгону:**

Используются следующие упражнения:

- 1) *выполнение команды «На старт!»* - одна нога (обычно толчковая) выставляется вперед к стартовой линии, а другая отставляется на пол шага назад, немного в сторону, носком, развернутым немного наружу, колени слегка согнуты. Плечи и руки опущены вниз, туловище прямое, тяжесть тела распределена на обе ноги;
- 2) *выполнение команды «Внимание!»* - туловище наклоняется вперед, вес тела переносится на согнутую впереди стоящую ногу, таз подается вперед, руки сгибаются в локтях. Положение рук и ног разноименное;
- 3) *начало бега без сигнала, самостоятельно* (15-20 м.). Первые шаги выполняются упругой постановкой стоп под себя, с активной работой рук при сохранении общего наклона;
- 4) *начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед* (до 20 м.);
- 5) *начало бега по сигналу и стартовое ускорение* (20-30 м.) при большом наклоне туловища и энергичном (акцентированном) вынесении бедра вперед.

**Методические указания:** начинать освоение техники бега со старта следует тогда, когда обучающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Необходимо следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести

его до горизонтального и стараться дольше сохранять наклон. К выполнению

старта по сигналу переходить следует только после уверенного усвоения техники старта.

#### 4. Освоение техники низкого старта и стартового разгона:

Используются следующие упражнения:

- 1) выполнение команды «На старт!» (описание в разделе техника);
- 2) выполнение команды «Внимание!»;
- 3) начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м.);
- 4) начало бега по сигналу;
- 5) начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

**Методические указания:** если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Также для устранения преждевременного выпрямления бегуна в фазе разгона применяют старты из различных исходных положений, вынуждающих бегуна сохранять наклон:

- 1) бег с высокого стартового положения с опорой на одну руку и горизонтальным положением туловища (рис. 1А);
- 2) стоя у стартовой линии стопы параллельны, руки опущены, поднявшись на носки и подав плечи вперед, вывести тело из равновесия и начать бег, сохраняя наклон (рис. 1Б);



Рис. 1. Старты из различных исходных положений

- 3) выбегание из положения «упор присев»;
- 4) выбегание из положения «упор лежа».

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

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать обучающимся, нельзя начинать бег до сигнала – фальстарт. При фальстарте следует обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуются подавать только один

заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу,

занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

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

#### **5. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции:**

- 1) бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз);
- 2) наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз);
- 3) переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз);
- 4) наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов;
- 5) переменный бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

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

#### **6. Обучение правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки:**

- 1) бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50-80 м, 4-8 раз);
- 2) наращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (80-100 м, 3-6 раз);
- 3) бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую.

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

#### **7. Обучение финишному броску на ленточку:**

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

- 3) наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге

индивидуально и группой (8-12 раз).

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

#### **8. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом:**

- 1) все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке;
- 2) применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.;
- 3) пробегание полной дистанции;
- 4) участие в соревнованиях и прикидках.

**Методические указания:** техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения. С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только спринтер почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно.

Надо постоянно следить за техникой низкого старта. Особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега. Обязательно подавать сигнал возвращения бегунов, если кто-то начал бег раньше сигнала.

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

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

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

Средства и методы технической подготовки:

### ***1. Ознакомление с характеристикой барьерного бега.***

Ознакомить с историей развития и современным состоянием барьерного бега как дисциплины вида спорта «легкая атлетика». Создать правильное представление о рациональной технике барьерного бега.

- 1) рассказ о главных особенностях бега;
- 2) показ видеозаписи с обязательной демонстрацией целостного бега.

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

### ***2. Обучение техники преодоления барьера:***

- 1) стоя лицом к стенке на расстоянии 110-150 см., имитировать работу рук с одновременным подниманием бедра маховой ноги и последующим выбрасыванием голени пяткой вперед;
- 2) стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии 90-120 см. сбоку барьера, держаться за жердь на уровне груди, переносить толчковую ногу через барьер;
- 3) переход барьера или нескольких барьеров, поставленных на небольшом (2-3 м.) расстоянии друг от друга;
- 4) то же в медленном беге с высоким подниманием бедра и незначительным продвижением вперед;
- 5) преодоление учебных барьеров в медленном темпе.

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

### ***3. Обучение бегу между барьерами с преодолением препятствий:***

- 1) те же, что и при обучении техники преодоления барьера, но с увеличением расстояния и высоты барьеров;
- 2) бег сбоку барьеров в три шага;
- 3) бег с барьерами в три шага при их сближенной расстановке.

**Методические указания:** важно следить за тем, чтобы обучающиеся не отталкивались близко к барьеру, не прыгали высоко через него. Необходимо своевременно изменять расстояние между барьерами, постепенно увеличивать длину и частоту шагов. Необходимо последовательно обращать внимание на

основные моменты техники: активный вход на барьер, непрерывность перехода



в беге после схода с барьера, отсутствие толчкового бега между барьерами.

#### **4. Обучение техники высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров:**

- 1) специальные упражнения барьериста, бег с высокого старта за восемь шагов до барьера, поставленного на укороченном расстоянии;
- 2) барьер преодолевается сбоку;
- 3) бег с высокого старта с преодолением 2-4 барьеров.

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

#### **5. Обучение технике бега с низкого старта. Совершенствование техники барьерного бега:**

- 1) специальные упражнения барьериста;
- 2) бег с низкого старта сбоку от барьера;
- 3) бег с низкого старта с преодолением 1-3 барьеров;
- 4) пробегание полной соревновательной дистанции.

**Методические указания:** подбор специальных упражнений должен носить индивидуальный характер, а их многократное повторение должно сочетаться с пробеганием барьерной дистанции. Для повышения эффективности следует использовать учебные барьеры пониженной высоты. Обучение бегу на 400 м с барьерами происходит после овладения техникой бега на короткие дистанции. Поэтому главной задачей будет нахождение оптимального ритма бега между барьерами в соответствии с естественным шагом в гладком беге, а также овладение техникой преодоления барьеров на повороте.

#### **Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба.**

Дистанции от 500 до 3000 метров считаются средними. Бег на эти дистанции характеризуется ритмичностью смены фаз, равномерностью, экономичностью и естественностью. Как и все циклические виды (плавание, коньки, лыжи и др.) бег характеризуется тем, что отдельные звенья тела (и само тело) в процессе движения многократно возвращаются в положение, аналогичное исходному, т.е. многократно повторяет одни и те же циклы движений. На средних дистанциях спортсмен старается бежать быстро, но со скоростью, которая обеспечит ему возможность сохранить достаточно энергии, чтобы закончить дистанцию. Каждому бегуну присущи свои особенности в технике бега, но, все же, должно присутствовать следующее: упругая постановка ноги, энергичное отталкивание, свободное (расслабленное) движение ног в фазе полета, постоянство беговой позы.

разделить на четыре основные части:

- а) начало бега (старт);
- б) стартовый разбег;
- в) бег по дистанции;
- г) финиширование.

В беге на средние дистанции высокий старт используется как исходное положение. Задача старта – принятие оптимальной исходной позы для создания благоприятных условий развития стартового ускорения общего центра массы тела и быстрого его передвижения в нужном направлении.

После сигнала стартера спортсмен совершает стартовый разгон (разбег), задачей которого является стремление быстрее набрать необходимую для данной дистанции скорость и постепенно принять свойственное для бега по дистанции положение.

Техника бега по дистанции характеризуется широкой амплитудой движений в тазобедренных суставах при слегка наклоненном вперед туловище, активной загибающей постановкой стопы, относительно постоянной длиной и частотой шагов, использованием инерции движения отдельных звеньев и всей массы бегуна. Задача этой части заключается в стремлении спортсмена достичь оптимальной скорости бега и возможно дольше ее сохранить. Маховая нога после отрыва от опоры "складывается", выносится вперед, что осуществляется за счет движения бедра, которое начинает выполнять в этот момент ведущую роль (у сильнейших бегунов на средние дистанции высота подъема бедра маховой ноги доходит почти до горизонтали), разгибается для начала взаимодействия с опорой. Мышцы-сгибатели тазобедренного сустава определяют скорость (продолжительность) выноса маховой ноги вперед. Опорная нога работает в фазах амортизации и отталкивания. Одновременное увеличение силы как сгибателей, так и разгибателей тазобедренных суставов должно дать одновременное увеличение длины шагов и темпа бега.

При беге по дистанции спортсмен держит туловище прямо, с небольшим наклоном (4 - 5°) вперед. Причем, наклон туловища увеличивается к моменту отталкивания и уменьшается в момент приземления. Руки при беге согнуты под прямым или более острым углом и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движениями ног, плечи не напряжены и мягко опущены. При движении руки вперед соответствующее плечо также выходит вперед, компенсируя движения противоположной ноги, руки и таза.

Переход от стартового разбега к бегу по дистанции должен совершаться постепенно, и четкой границы между этими частями нет.

Бег по виражу менее эффективен, чем по прямой, т. к. на изменение направления передвижения затрачивается дополнительная энергия, и скорость бега несколько падает в связи с изменением структуры движений.

Техника бега спортсмена считается оптимальной, если он расслабляет те мышцы, которые в каждый данный момент не принимают активного участия в работе.

значительной мере зависит от умения делать это легко, свободно, без излишних напряжений.

Задача при финишировании состоит в стремлении спортсмена увеличить скорость, а также использовать заключительное усилие на последнем шаге, чтобы раньше пересечь створ финиша. Для бегунов на средние дистанции длина финишного отрезка зависит от таких факторов, как скоростные возможности спортсмена и его соперников, длины дистанции. Своевременное начало финишного ускорения при беге на выносливость связано с правильным расчетом резервных сил бегуна. Характерными особенностями техники бега на финише являются повышение частоты шагов и увеличение угла наклона вперед. Средства и методы технической подготовки:

Обучение технике бега несколько отличается от обучения другим видам легкой атлетики. Это связано с тем, что все начинающие в какой-то степени владеют техникой бега, т.е. умеют бегать. В связи с этим, прежде чем приступить к обучению технике бега, целесообразно на первых занятиях ознакомиться с особенностями каждого обучаемого и определить их индивидуальные недостатки, это снимет элемент подражания «идеальному» представлению о технике бега на средние дистанции.

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

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

### ***1. Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции:***

В технике бега принято выделять опорную и маховую ноги. Создать представление о технике бега помогают кинограммы, фотографии, рисунки, наглядные пособия. После этого занимающиеся выполняют еще несколько пробежек на отрезках 5-100 м.

### ***2. Обучение основным элементам техники бегового шага:***

- 1) имитация положений головы, туловища, рук и ног в разных фазах бегового шага;
- 2) имитация движений руками на месте; бег с высоким подниманием бедра (с переходом на обычный бег);
- 3) бег со складыванием голени (с переходом на обычный бег);
- 4) толчковый бег с ноги на ногу (с переходом на обычный бег);
- 5) бег с загребавшей постановкой ноги (с переходом на обычный бег);
- 7) бег спиной вперед.

**Методические указания:** в разминке и частично основной части тренировки. Выполнять фронтальным способом. Обратить внимание на моменты постановки ноги на опору, вертикали, окончания отталкивания, разведения

бедер. Выполняется при вертикальном положении головы и туловища и

разведенных плечах ритмично и не напряженно. Выполнять поточным способом. Акцентированный вынос бедра с торможением в верхней точке. Выполняется на высокой стопе при небольшом продвижении вперед. Акцентирование на реактивном продвижении пятки под ягодицу. Упругая постановка стопы сверху с последующим взрывным продвижением вперед. Задания на вертикальные и горизонтальные направления толчка. Акцентировать на «захват» опоры всей стопой с последующим активным продвижением вперед. Упругость в постановке стопы. Постепенность увеличения амплитуды подъема бедра. Слитность в обратном выполнении основных элементов бегового шага.

### ***3. Обучение техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью:***

- 1) ходьба с акцентированной имитацией основных элементов бегового шага (выноса бедра, постановки стопы, проталкивания вперед, разведения и сведения бедер) и их сочетания;
- 2) медленный бег с постановкой ног на дорожку по одной линии;
- 3) бег в полсилы с акцентом на отдельные моменты техники;
- 4) бег маховым шагом со средней скоростью;
- 5) бег с ускорением и переходом на маховый бег по инерции;
- 6) бег с переключениями по 80-100 м;
- 7) закрепление в непрерывном беге: кроссовом, переменном, темповом, фартлеке (разновидность интервальной тренировки с произвольным набором темповых и восстановительных участков);
- 8) закрепление и совершенствование элементов техники в специально-подготовительном режиме;
- 9) совершенствование на тренажерах.

***Методические указания:*** в разминке и основной части тренировки.

Прохождение вертикали при угле в коленном суставе 140-150°, торможение бедра в верхней точке, складывание пятки под ягодицу, захватывающая постановка стопы с последующим активным протягиванием, последовательность проталкивания - сначала в тазобедренном, потом голеностопном суставах. Упругая постановка стопы, прямолинейность направления движения. Добиваться естественности выполнения: прыжкообразного проталкивания, быстрого складывания голени, поворота в тазобедренном суставе и т.д. Обратить внимание на ведущее значение маха бедром за счет его разгона и торможения. Поддерживать набранную скорость с оптимальным напряжением и максимальной свободой, и естественностью движений. Выбирать сочетания: «быстро-свободно», «на частоту - на длину шага», «разгон-инерция» и т.д. Концентрация на общем состоянии (смыслового содержания техники бега) или отдельных моментах техники. Сопряжение развития качеств и техники.

### ***4. Обучение техники бега по повороту:***

- 1) бег с изменением направления движения: змейкой, по кругу, среди деревьев и т.д.;
- 2) бег по кругу с постепенным увеличением радиуса поворота;
- 3) выбегание с виража на прямую;
- 4) вбегание с прямой на вираж;
- 5) повторный бег по виражу.

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

#### **5. Обучение техники высокого старта и стартового разгона:**

- 1) изучение стартовых положений: «На старт!», «Марш»;
- 2) выполнение стартов по одному и в группе;
- 3) стартовый разгон при беге на 1500 м.;
- 4) стартовый разгон при беге на 800 м.;
- 5) закрепление в повторных, интервальных и переменных работах.

**Методические указания:** в разминке и основной части тренировки.

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

#### **6. Совершенствование техники бега на средние дистанции:**

- 1) совершенствование в режиме бега «на технику»;
- 2) совершенствование в режиме стартовых ускорений;
- 3) совершенствование в режиме планируемой среднестанционной скорости;
- 4) совершенствование в режимах специальной выносливости;
- 5) совершенствование в режиме соревнований.

**Методические указания:** в основной части тренировки и частично в спортивных соревнованиях повторные пробегания отрезков 4-8 x 60-100 м. Использование видеокамеры для мониторинга своих действий.

Повторное, переменное и интервальное совершенствование стартового разгона: 4-6 x 120-300 м. – 1-2 серии.

Повторное, переменное и интервальное пробегание с соревновательной скоростью: 4-6 x 200-400 м. – 2-4 серии.

Повторное и интервальное пробегание длинных отрезков с соревновательной скоростью: 2-6 x 400-800 м.

Модельные тренировки, прикидки, контрольные старты с акцентом на технику по смыслу на целостность выполняемого упражнения.

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

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

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

### **Для спортивной дисциплины: прыжки.**

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

### **Для спортивной дисциплины прыжки в длину с разбега.**

Техника прыжков в длину с разбега имеет три разновидности: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». При обучении прыжкам в длину последовательно решаются приведенные задачи с использованием ряда средств и методов технической подготовки:

#### ***1. Обучение отталкиванию в прыжках в длину:***

- 1) прыжки с одного шага разбега;
- 2) прыжок «в шаге», т.е. сделать фиксированное положение шага в полете, с 2-3 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении;
- 3) прыжок «в шаге» с 4-6 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении;
- 4) прыжок «в шаге» с 2-3 беговых шагов разбега с приземлением в положение выпада;
- 5) прыжок в длину с 3-4 беговых шагов разбега через невысокое препятствие.

**Методические указания:** отталкивание следует выполнять с произвольного

места, постановки ноги на дорожку с активным ее опусканием практически

выпрямленной во всех суставах. Следить за сохранением вертикального положения туловища, соблюдением махового движения свободной ногой, сгибаемой в коленном суставе, энергичным выпрямлением всего тела вперед. Последний шаг разбега выполняется быстрее, чем предыдущие.

## **2. Обучение сочетанию разбега с отталкиванием:**

- 1) многократные прыжки, имитирующие выход «в шаг» с различной скоростью движения;
- 2) пробегание по разбегу 6-8 беговых шагов с обозначением отталкивания;
- 3) прыжок в длину с 3-5 беговых шагов с постепенным набором скорости;
- 4) прыжок в длину со среднего разбега.

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

## **3. Обучение движениям в полете:**

Способ «согнув ноги»

- 1) имитация полетной фазы – прыжок вверх с места с двух ног с активным подтягиванием коленей к груди;
- 2) имитация полетной фазы – в положении неглубокого выпада, маховая нога впереди, подтянуть толчковую ногу к маховой;
- 3) прыжок в длину способом «согнув ноги» с ходьбы;
- 4) прыжок в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега;
- 5) прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по величине разбегов.

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

## **4. Способ «прогнувшись»:**

- 1) имитация полетной фазы – прыжок вверх с места с двух ног с незначительным выведением таза вперед, легким прогибом туловища и подниманием голени сзади;
- 2) прыжок в длину способом «прогнувшись» с ходьбы;
- 3) прыжок в длину способом «прогнувшись» с короткого разбега (возможно с небольшого возвышения);
- 4) прыжок в длину способом «прогнувшись» с различных по величине разбегов.

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

## **5. Способ «ножницы»:**

- 1) имитация полетной фазы – прыжок вверх с места с одной ноги с попыткой выполнить беговые движения в полете с последующим

приземлением на обе ноги;

- 2) прыжок в длину с нескольких шагов разбега с пробеганием маховой ноги при приземлении;
- 3) прыжок в длину с нескольких шагов разбега с пробеганием через толчковую ногу при приземлении;
- 4) прыжок в длину с короткого разбега со сменой положения ног в полете и приземлением на обе ноги в положении «выпада» (впереди толчковая нога);
- 5) прыжок в длину с короткого разбега способом «ножницы» с небольшого возвышения;
- 6) прыжок в длину с различных разбегов способом «ножницы».

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

#### **6. Обучение приземлению:**

- 1) прыжок в длину с места;
- 2) прыжок в длину с короткого разбега через невысокое препятствие;
- 3) прыжок в длину с короткого или среднего разбега в обозначенные места приземления.

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

#### **7. Обучение определению длины и ритма полного разбега:**

- 1) пробегание в секторе с 2-3 наращиваниями скорости, имитирующими набегание на место отталкивания;
- 2) разбег с 5-6 или 7-8 беговых шагов с обозначением отталкивания, соблюдая прямолинейный набор скорости;
- 3) пробегание отрезков в секторе для прыжков с целью определения полного разбега.

**Методические указания:** величина разбега определяется скоростными возможностями занимающихся. Основным критерием в характере набора скорости для начинающих является возможность равномерно увеличивать скорость до момента отталкивания. Обращать внимание на ведущее значение в конце разбега темпа движений.

#### **8. Совершенствование техники движений в прыжках в длину:**

- 1) бег в ритме разбега без или с обозначением отталкивания;
- 2) прыжок в длину с короткого разбега осваиваемым способом;
- 3) прыжок в длину со среднего разбега осваиваемым способом;
- 4) прыжок в длину с полного разбега осваиваемым способом.

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



Техника тройного прыжка состоит из разбега, отталкивания и трех элементов - «скачка», «шага» и «прыжка».

«Скачок» выполняется с толчковой ноги с приземлением на толчковую, «шаг» - с толчковой на маховую, «прыжок» - с маховой ноги с приземлением на обе ноги, «прыжок») правилами спортивных соревнований разрешается выполнять любым способом прыжка в длину (согнув ноги, прогнувшись, прогнувшись - ножницы, ножницы).

Дальность в тройном прыжке зависит от:

- горизонтальной скорости разбега;
- оптимальных углов вылета во всех трех отталкиваниях;
- максимального снижения потери горизонтальной скорости в трех отталкиваниях на протяжении всего прыжка.

Увеличение угла вылета в отталкивании, с одной стороны, повышает дальность полета, с другой – повышает высоту траектории общего центра масс, что приводит к перегрузке на толчковую ногу, затруднению отталкивания, потере горизонтальной скорости. Угол вылета в тройном прыжке меньше, чем в прыжках в длину. У квалифицированных спортсменов эти углы вылета составляют: в «скачке» -  $17^\circ$ , в «шаге» -  $14^\circ$ , в «прыжке» -  $18^\circ$ .

Средства и методы технической подготовки:

### **1. Ознакомление с техникой тройного прыжка.**

Ознакомить с историей развития и современным развитием тройного прыжка, с правилами спортивных соревнований. Создать правильное представление о рациональной технике тройного прыжка с разбега. (просмотр кинофотоматериалов, разбор отдельных элементов прыжка, показ техники обучающимся).

**Методические указания:** при изложении истории развития отметить изменение техники тройного прыжка, рассказать о росте рекордов у мужчин и женщин, отметить выдающихся спортсменов, олимпийских чемпионов. При разборе техники тройного прыжка обращать внимание на особенности отдельных элементов, их вклад в общий результат. Технику демонстрирует тренер-преподаватель или спортсмен-разрядник. Опробование проводить на мягком грунте (опилки, торфяной грунт, трава, поролоновые маты).

### **2. Обучение технике «скачка»:**

- 1) «скачки» на месте на толчковой ноге;
- 2) «скачки» с продвижением вперед.
- 3) прыжок в длину с места, отталкиваясь толчковой ногой с приземлением в яму с песком и последующим пробеганием вперед;
- 4) «скачок» на грунте по отметкам с 3-4 шагов разбега;
- 5) «скачок» с 6-8 беговых шагов с приземлением на толчковую ногу в яму с песком;
- 6) «скачки» с возвышенности; «скачки» вверх и вниз по лестнице.
- 7)

**Методические указания:** «скачки» выполнять максимально широко, не

стопорить; нога на грунт ставится на всю стопу с «затягиванием» тела на толчковую ногу. Обращать внимание на подъем бедра; движение руками выполнять по кругу и как в беге. В «скачках» с разбега ускорение выполнять с постепенным увеличением темпа; «скачок» с высоты не более 30-50 см. Важно обращать внимание на «загребающую» постановку ноги на грунт. Возникновение ошибок сигнализирует о необходимости снижения скорости до восстановления правильного выполнения элемента.

### **3. Обучение технике «шага» и сочетанию «скачка» и «шага»**

- 1) «шаги» с ноги на ногу с продвижением вперед;
- 2) прыжок в «шаге» с 4-6 беговых шагов с приземлением в яму с песком и последующим пробеганием вперед;
- 3) сочетание «скачок» + «шаг» с места с приземлением в яму с песком на маховую ногу;
- 4) чередование «скачок» + «шаг» + «скачок» + «шаг» и т.д. на отрезке до 30-40 м.;
- 5) чередование «скачок» + «шаг» + «шаг» + «шаг» и т.д. на отрезке до 40 м.;
- 6) сочетание «скачок» + «шаг» с 3-5 беговых шагов на секторе для прыжков по отметкам, с приземлением на маховую ногу и пробеганием вперед.

**Методические указания:** акцентировать внимание на отталкивании и постановке ноги на всю стопу. При выполнении связки «скачок» + «шаг» длина «шага» должна быть меньше на две стопы. Упражнения выполнять на мягком грунте, в дальнейшем расстояние между отметками для «скачка» и «шага» выровнять. При выполнении длинных связок «скачка» + «шага» и их чередовании обращать внимание на активную постановку толчковой и маховой ног с последующим загребающим движением.

### **4. Обучение технике «прыжка» и сочетанию «шаг» + «прыжок»**

- 1) прыжок в длину с 1-3 беговых шагов, отталкиваясь маховой ногой; то же с разбега в 5-7 беговых шагов; то же через препятствие высотой 50-70 см. с приземлением в яму с песком;
- 2) сочетание «шаг» + «прыжок» с места с приземлением в яму с песком; то же с 6-8 беговых шагов.

**Методические указания:** «прыжок» выполняется длинным отталкиванием, после выхода в «шаге» подтянуть толчковую ногу к маховой, обе ноги коленями подтянуть к груди, руки отвести далеко назад-вниз в стороны, не отводя колени от груди выпрямить ноги для приземления; то же, но выполнять прыжок через препятствие. Место отталкивания при каждом прыжке относить от препятствия на 0,5-1 стопу или, не меняя место отталкивания, постепенно увеличивать высоту препятствия. При выполнении связки «шаг» + «прыжок» активность в отталкивании усилит разметка для «шага» и места приземления в яме (ленточка, ветка, набивной мяч и т.д.). При выполнении «шага» туловище держать вертикально.

- 1) тройной прыжок с 2-3 шагов разбега;
- 2) тройной прыжок с 6-8 беговых шагов по разметкам;
- 3) подбор полного разбега;
- 4) тройной прыжок с полного разбега на секторе для прыжков.

**Методические указания:** тройной прыжок с коротких разбегов выполнять по отметкам с постепенным уменьшением «скачка» и удлинением «шага»; все отталкивания проводить с акцентом на загребающее движение стопой и длинное проталкивание вперед. Подбор разбега проводить вне сектора, обращая внимание на увеличение темпа движений с каждым шагом. После подбора разбега вне сектора длину его переносят на сектор для тройного прыжка. При выполнении тройного прыжка с полного разбега обращать внимание на оптимальное соотношение длины «скачка» + «шага» + «прыжка». Отметки на секторе наносятся примерно: «шаг» короче «скачка» на 1 м, а «прыжок» короче «шага» на 50 см. Недоступание в разбеге до бруска указывает на неточность в подборе разбега (проверить расстояние от бруска для отталкивания до контрольной отметки; то же при заступании на планку). В каждом прыжке тренер контролирует длину разбега и помогает исправить индивидуальные ошибки.

#### **6. Совершенствование технике тройного прыжка**

- 1) ускорения по 30-40 м. на секторе с отталкиванием на 12-м или 14-м шаге;
- 2) пробегание полного разбега на секторе без фиксации отталкивания;
- 3) пробегание разбега на беговой дорожке, размеченной по зонам скоростей;
- 4) пробегание коротких и средних разбегов с отталкиванием «в шаге»;
- 5) сочетание «скачок» + «шаг»;
- 6) пробегание полного разбега со «скачком» с приземлением на секторе или в яму с песком;
- 7) разбег в 5-8 - «шаг» с толчковой ноги с приземлением в яму с песком на маховую ногу;
- 8) «шаг» + «прыжок» с 6-8 беговых шагов с приземлением в яму с песком;
- 9) тройной прыжок по отметкам (линии, ленты, набивные мячи) с 6-10 беговых шагов;
- 10) то же без применения отметок;
- 11) тройной прыжок с полного разбега.

**Методические указания:** при совершенствовании ритма разбега обращать внимание на неуклонное нарастание темпа бега, длина шагов примерно 7,5 стоп. Пробегание полного разбега по дорожке или на секторе предусматривает отталкивание в конце разбега; в разбеге контролируется скорость в зоне разгона (первые 4-5 шагов), зоне наращивания скорости (6-10-й шаг) и зоне активизации (4 последних шага); «скачок» низко и длинно с обязательным сохранением паузы в широком махе. Перед постановкой толчковой ноги на грунт одновременно выполнять предварительный замах бедром и голенью для «загребающей» постановки ноги; «скачок» выполнять максимальной длины по низкой траектории. При выполнении «шага» стремиться как можно шире

разводить бедра в полетной фазе за счет высокого подъема колена маховой ноги

и отведения назад толчковой. Окончание «шага» должно осуществляться постановкой почти выпрямленной маховой ноги на всю стопу с «загребающим» движением, как бы «протягивая» дорожку вниз-назад-на себя. Заключительную часть «протягивания» выполнять быстрее замаха бедром и голенью, совершенствуя третий элемент («прыжок»). Обращать внимание на высокий и активный замах бедром толчковой ноги с одновременным подъемом рук вверх, что позволит увеличить угол вылета. В полетной фазе при вертикальном положении тела активно подтянуть маховую ногу к толчковой с отведением рук назад-вниз-в стороны, выпрямить ноги в коленных суставах для приземления; контролируя прыжок в целом, следить за быстрым набеганием на планку без явной подготовки к «скачку», длиной беговых шагов. Прыгать на низких траекториях без «проскакивания» места отталкивания; следить за соотношением элементов прыжка «скачок» (38%) + «шаг» (30%) + «прыжок» (32%).

### **Для спортивной дисциплины прыжки в высоту с разбега**

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

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

В отталкивании выделяют две подфазы: перевод кинетической энергии разбега в энергию упругой деформации мышц и собственно отталкивание. Их условная граница - момент наибольшего сгибания в суставах тела.

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

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

Средства и методы технической подготовки:

#### **1. Ознакомление с техникой прыжка в высоту**

1) рассказ, показ, демонстрация наглядных пособий.

**Методические указания:** независимо от того, на каком этапе изучения техники прыжка в высоту находятся занимающиеся, формируется ли общее представление, представление об отдельном элементе прыжка или о подводящем упражнении, указанная задача выступает в качестве первой. Подбор средств должен соответствовать возможностям восприятия обучающихся.

#### **2. Обучение прыжку способом «фосбери-флор» толчком двух ног с места**

- 1) упругие подскоки на двух ногах без маха и с махом рук на упругих и твердых покрытиях («мячик»);
- 2) прыжки в глубину;
- 3) акробатические прыжки кульбит, полусальто, сальто после разбега с приземлением на мягкое покрытие;
- 4) стоя на поролоновых матах, упасть на спину, руки на груди или разведены в сторону; мостик «фосбери»; упражнения в стойке на лопатках для освоения приземления; из исходного положения упор присев перекат на спину с последующим прыжком на ноги за счет разгибания в суставах тела;
- 5) прыжки вверх толчком двух ног с организацией вращения тела вперед и назад;
- 6) прыжки вверх прогнувшись, приземляясь на ноги (с последующим перекатом на спину, с падением на спину);
- 7) прыжки вверх прогнувшись с обозначением входа на высоту со страховкой партнера; из исходного положения стоя спиной перед поролоновыми матами, ноги согнуты как для отталкивания, руки разведены в замах, туловище вертикально, обозначить отталкивание, подать плечи и грудь вверх-назад, опуститься плечами на поролон, высоко удерживая таз, руки вдоль туловища или в стороны, голову «взять» на себя;
- 8) то же, но опускаясь в положение мостика, доталкиваться стопами, в результате чего возникает небольшая полетная фаза;
- 9) прыжки в высоту способом «фосбери-флоп» толчком двух ног с места через резину, а затем через планку с постепенным подъемом высоты и варьированием условий выполнения упражнения и двигательных заданий.

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

### *разбега*

- 1) акробатические прыжки после предварительного разбега;
- 2) боковое полусальто толчком двух ног с разбега;
- 3) прыжок толчком двух ног после небольшого подхода, двигаясь спиной к планке; то же, но двигаясь полубоком, боком, лицом по отношению к планке;
- 4) челночный бег;
- 5) прыжок толчком двух ног с разбега, отталкиваясь с линии вертикальной проекций планки на грунт или заступая за нее;
- 6) прыжок вверх толчком двух ног с разбега перед вертикальной стеной;
- 7) разнообразные прыжки с разбега толчком двух ног с варьированием высоты и дальности полета, двигательного состава в полетной фазе, характера отталкивания, скорости и формы разбега через резину и через планку.

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

#### **4. Обучение основам прыжка в высоту способом «фосбери-флон» толчком одной ноги**

- 1) подскоки на двух ногах с акцентированным подъемом маховых звеньев;
- 2) отталкивания вверх толчковой ногой через шаг, через три шага, через пять шагов;
- 3) то же в условиях передвижения по дуге;
- 4) имитация отталкивания с преодолением разновысоких препятствий;
- 5) прыжки толчком одной ноги на «горку» из поролоновых матов;
- 6) прыжки в высоту через резину;
- 7) прыжки в высоту через планку;
- 8) прыжки в высоту с акцентом на освоение разбега;
- 9) прыжки в высоту с разбега с различными двигательными заданиями.

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

маховых управляющих движений. Упражнения целесообразно применять уже

на предыдущих этапах в качестве специальной группы подготовительной части занятия. Помимо технической направленности они выполняют и развивающую функцию. Постепенность подъема высоты, замена планки на мягкое препятствие, применение правил «от простого к сложному», «от главного к второстепенному» являются обязательными методическими приемами.

### **5. Обучение механизмам решения двигательных задач в различных фазах прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»**

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

**Методические указания:** данная педагогическая задача выступает в качестве основной на этапе углубленной специализации. Подбираемые комплексы специальных упражнений должны позволить сформировать возможность вариативного решения двигательных задач, что позволит избежать стабилизации результатов, повысит эффективность и надежность действий прыгуна.

### **6. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»**

- 1) прыжки через планку с короткого и полного разбега;
- 2) комплексы специальных упражнений для различных фаз прыжка;
- 3) прыжки в соревновательных условиях; средства тактической подготовки.

**Методические указания:** в качестве приоритетной эта задача выступает на этапе спортивного совершенствования, однако и на других этапах тренировки используются методические положения, свойственные процессу совершенствования техники. Группа средств, используемая для решения этой педагогической задачи, совершенствует координационные умения и навыки произвольно концентрировать внимание на различных двигательных установках, изменять интенсивность движений в прыжке с подъемом высоты, при сохранении осознанного контроля. Количество и разнообразие упражнений сокращается, при условии повышения способности более тонко чувствовать детали избранного круга специальных упражнений. Существенное внимание должно уделяться формированию «чувства снаряда»: чувства планки, чувства места отталкивания и т.д.

### **Для спортивной дисциплины: метания (толкание ядра, метание диска, копья и молота)**

К основным видам легкоатлетических метаний относятся толкание ядра, метание диска, копья и молота. Целью метаний является стремление добиться наибольшей дальности полета спортивного снаряда. В решении этой задачи большое значение имеет владение рациональной техникой метания и высокий уровень развития физических качеств спортсмена.

Теоретически дальность полета снаряда (без учета сопротивления воздуха) можно определить по формуле:  $s = \frac{v^2 \sin 2\alpha}{g}$ , где  $v$  - начальная

скорость вылета снаряда,  $\alpha$  - угол вылета,  $g$  - ускорение свободного падения.

Как видно из формулы, увеличение дальности полета снаряда в наибольшей степени зависит от повышения начальной скорости вылета и увеличения угла вылета (так как ускорение свободного падения - величина постоянная  $9,81 \text{ м/с}^2$ ). Однако лишь постоянное увеличение начальной скорости будет способствовать улучшению спортивных результатов. Увеличение же угла вылета имеет предел, равный  $45^\circ$ , и дальнейшее повышение этого угла не приводит к увеличению дальности полета снаряда. Расчеты показывают, что чем больше начальная скорость, тем больше ее влияние на дальность метания, которая пропорциональна квадрату скорости вылета снаряда. Прирост же спортивного результата за счет увеличения угла вылета (в пределах  $45^\circ$ ) все более снижается.

Таким образом, увеличение начальной скорости вылета снаряда под оптимальным углом – главная задача метателя. Решению этой задачи способствует рациональная техника метаний, позволяющая наиболее целесообразно использовать основные физические качества спортсмена. Несмотря на различную форму и вес снарядов, на разные условия и способы выполнения метаний, имеется много закономерностей, обуславливающих рациональную технику. Для удобства анализа техники метаний ее условно можно разделить на следующие основные фазы: держание снаряда, разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, вылет и полет снаряда.

### **Для спортивной дисциплины толкание ядра**

В технике толкания ядра можно выделить следующие основные элементы, на что необходимо обращать внимание:

- держание снаряда;
- подготовительная фаза к разбегу (скачку, повороту);
- разбег скачком (поворотом);
- финальное усилие;
- фаза торможения или удержания равновесия.

Толкание ядра относится к ациклическим скоростно-силовым упражнениям, у которых разбег выполняется двумя способами: «скачком» или «поворотом», а финальная часть – путем выталкивания снаряда одной рукой от плеча.

Овладение техникой толкания ядра следует начинать со специальных упражнений с ядрами и другими вспомогательными снарядами. Изучив основы бросковых движений - взаимодействие ног с опорой и между собой, последовательность включения в работу основных двигательных звеньев, условия создания натяжения специфических мышечных групп и т.д., можно приступать к освоению основных технических приемов, составляющих содержание этого спортивного упражнения.

Средства и методы технической подготовки:

#### **1. Ознакомление с рациональной техникой толкания ядра**

1) характеристика толкания ядра; рассказ об истории его развития и современном состоянии;

2) ознакомление с правилами соревнований, с рекордами и разрядными



нормативами;

3) анализ рисунков и кинограмм; демонстрация учебных кинофильмов; показ техники толкания ядра;

## **2. Обучение держанию и выпуску ядра**

- 1) показ держания ядра;
- 2) броски ядра из одной руки в другую из различных положений;
- 3) выталкивания ядра вверх, вниз;
- 4) выталкивание ядра вперед-вверх двумя и одной рукой.

**Методические указания:** контролировать положение туловища. Постепенно увеличивать амплитуду и быстроту движений; обращать внимание на согласованность работы ног, туловища, рук. Выталкивание заканчивать хлестообразным движением руки, локоть правой руки не опускать.

## **3. Обучение технике финального усилия в толкании ядра**

- 1) броски ядра двумя руками из различных исходных положений; имитация отдельных положений финального усилия, выталкивание ядра вперед-вверх из исходного положения стоя лицом в направлении толкания, ноги врозь;
- 2) то же, из исходного положения стоя левым боком в направлении толкания; то же, стоя спиной в направлении толкания.

**Методические указания:** Контролировать положение левого тазобедренного сустава; согласовывать поворотно-разгибательные движения ног и туловища; при «захвате» удерживать положение головы (взгляд на правый локоть); активно ставить левую ногу на опору. Формировать механизм передачи количества движения с нижних звеньев на верхние за счет их последовательного разгона и торможения.

## **4. Обучение технике скачка**

- 1) выполнение положений замаха и группировки без ядра и с ядром, с партнером, с дополнительной опорой;
- 2) выполнение скачка без ядра и с ядром; вне круга и в круге; одновременное выполнение подготовительных движений и скачка.

**Методические указания:** предварительный разгон начинать с маха левой ноги. Постепенно увеличивать длину скачка; активно отталкиваться правой ногой. Сохранять закрытое положение плеч. Быстро ставить ноги на опору.

## **5. Обучение технике толкания ядра со скачка**

- 1) толкание ядра с места из различных исходных положений;
- 2) толкание ядра со скачка с выделением различных элементов техники предварительного разгона; толкание ядра со скачка в полной координации.

**Методические указания:** на начальном этапе использовать облегченные снаряды (3 и 5-6 кг.); скорость рабочих движений увеличивать по мере овладения техникой толкания ядра; в скачке сохранять оптимальный наклон туловища к правой ноге; акцентировано выполнять финальный разгон ядра.

## **6. Совершенствование техники толкания ядра**

- 1) имитационные упражнения;
- 2) выполнение специальных упражнений толкателя ядра;

3) толкание ядра с места;

- 4) толкание ядра со скачка;
- 5) участие в прикидках и соревнованиях.

**Методические указания:** совершенствовать ритмо-темповую структуру толкания ядра; постепенно увеличивать

### Для спортивной дисциплины метание диска

Технику метания диска с поворотом условно можно разделить на четыре фазы, продолжающие друг друга: держание снаряда, подготовка к повороту, поворот и финальное движение.

Средства и методы технической подготовки:

#### **1. Обучение держанию и выпуску диска**

- 1) показ держания диска.
- 2) и.п. – стойка ноги врозь, ступни ног параллельны, рука с диском прямая, расслабленная. Размахивания рукой с диском в различных плоскостях: маятникообразные, вокруг туловища, вращение диска по часовой стрелке:
  - а) с опорой на левую руку (метающая правая);
  - б) без опоры на левую руку, подбрасывая диск вверх.
- 3) бросок диска в землю в сочетании с вращением: при отведении руки с диском вправо-назад, при движении руки с диском вперед;
- 4) и.п. – левая нога впереди, правая сзади. Выпуск диска на уровне плеч при движении руки с диском вперед.

**Методические указания:** показать расположение диска в руке. Кисть несколько согнута, пальцы раздвинуты. Диск верхним краем упирается в предплечье. Маятникообразные размахивания выполнять метающей рукой вперед-назад. Размахивания рукой выполнять ниже уровня плеч. Диск обращен свободной плоскостью вниз, рука сверху. При движении влево диск поддерживать левой рукой. Рассказать о целесообразности вращения диска. Диск расположен на ладони левой руки, правая захватывает его сверху. Слегка подбрасывать диск двумя руками, правой придавать ему вращение. Скорость увеличивать. Диск расположен горизонтально; заканчивая упражнение, ловить диск. Руку с диском отвести вправо-назад (кисть ниже уровня плеч), туловище повернуть вправо. В конечной точке отведения сзади бросить диск на землю, придавая ему вращение. Диск выпускать на 2-3 м. с акцентом на вращение. Повернуть туловище вправо-назад в сочетании с отведением руки с диском. Метать за счет поворота туловища и движения руки. Плоскость диска: а) горизонтальная; б) приподнятая справа.

#### **2. Обучение финальному движению в метании диска**

- 1) и.п. – стоя правым боком к опоре, руки разведены в стороны на уровне плеч или ниже, ноги шире плеч (к ширине плеч добавляется длина ступни), имитация поворотно-разгибающей работы ног в конечной фазе метания; поворотно-разгибающая работа ног в сочетании с отведением влево левой руки;

- 3) и.п. стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты, ступни параллельны, метание

диска с места:

а) из и.п. стоя лицом вперед к направлению броска;

б) из и.п. - стоя боком к направлению броска.

**Методические указания:** выполнять в парах или у неподвижной опоры. Масса тела на правой ноге. Ноги слегка согнуты в коленных суставах. Поворачивать носки ног вперед, пятки при повороте высоко не поднимать. Одновременно с поворотом носков ног вперед отвести левую руку в сторону на высоте плеч. Туловище повернуть вправо, руку с диском отвести назад. Выпрямляя ноги, повернуть туловище влево, выполнять бросок. Стать левым боком к направлению метания, ноги шире плеч на одну ступню. Левая нога отставлена назад на 10-15 см по отношению к правой. Масса тела на сильно согнутой правой ноге. Выполняя замах рукой с диском, повернуть туловище до отказа при неизменном положении таза и ног; первым начинают движение ноги.

### **3. Обучение повороту в метании диска**

1) и.п. – ноги на ширине плеч, ступни развернуты в стороны. Многократное вращение левой ноги на внутренней части стопы на  $180^\circ$  с возвращением в и.п.;

2) вход в поворот на носке левой ноги, согнутой в коленном суставе; перемещение массы тела с правой ноги на левую, начинающую вращение; отталкивание правой ногой с перемещением массы тела на левую, выполняющую вращение;

3) мах правой ногой в сочетании с вращением на носке левой ноги; перемещение метателя в центр круга за счет отталкивания и маха правой ногой; возвращение в и.п. для финального усилия;

4) поворотной-разгибательная работа ног при выполнении финального движения; выпуск снаряда с акцентом на остановку движения нижних звеньев тела.

**Методические указания:** туловище прямое, метаящая рука со вспомогательным снарядом (палка, гантель, мяч с петлей) отведена за туловище вправо. Вращение выполнять на носке левой, сильно согнутой ноги, выворачивая наружу коленный сустав. Пятка левой ноги поворачивается влево до отказа (на  $180^\circ$  и более). Метаящая рука отведена вправо-назад. Голову плавно поворачивать налево. Метаящая рука отведена вправо: оттолкнуться правой ногой, перенести тяжесть тела на левую ногу. Голову поворачивать влево вместе с носком левой ноги. Метаящая рука и туловище повернуты вправо до отказа, в то время как левая нога, сгибаясь в коленном суставе, начинает вращение влево на  $180^\circ$ . Правая нога, оттолкнувшись, остается отведенной назад. При отталкивании правая нога выполняет круговой мах вперед, изменяющий направление движения с поворотом на левой ноге. Туловище, согнутое на  $10-15^\circ$ , поворачивается в направлении метания. Повернуть носок левой ноги и левую сторону туловища на  $180^\circ$  влево, сохраняя угол сгибания в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, оттолкнуться левой ногой в сочетании с махом правой. Приземлиться в центр круга на правую ногу, носок повернуть вовнутрь. Масса тела на правой ноге. Рука со снарядом отведена за

туловище вправо. Оттолкнуться левой ногой, выполнить мах правой с

последующим приземлением в центр круга на согнутую правую ногу, повернутую носком вовнутрь. Туловище повернуто вправо. Левая рука вытянута в противоположную от метания сторону. Левая нога кратчайшим путем проносится вперед и ставится на 10-15 см. влево от линии диаметра. Голова метателя повернута к задней части круга. Приняв и.п. для финального движения, ноги выполняют два вида движений: поворотное и разгибающее. Правая нога, вращаясь на носке, поворачивает последовательно таз, грудь, перемещая общий центр массы тела вперед. Левая нога, до этого уже повернутая на 30° по направлению метания, выпрямляется в коленном суставе, прекращая движение вперед. Остановка вращательно-поступательного движения начинается в момент постановки и последующего выпрямления левой ноги. Левая нога является упором и своеобразным трамплином. Правая нога, повернутая в направлении метания, оставаясь на опоре, способствует увеличению угловой скорости. Сила прикладывается к снаряду вокруг оси, созданной левой ногой и левой стороной туловища.

#### **4. Обучение технике метания диска с поворотом**

- 1) метание диска или вспомогательных снарядов, соединение фаз поворота (вход в поворот, обгон снаряда, приход в и.п. для финального движения, выпуск снаряда);
- 2) выпуск снаряда с акцентом на фазы, ускоряющие движения метателя и снаряда: отталкивание ногой во входе в поворот таза и приближение левой руки к туловищу в момент постановки правой ноги в центр круга, постановка и выпрямление левой ноги при выпуске.

**Методические указания:** вращательно-поступательное движение выполнять по линии диаметра. Плавно ускоряющийся переход вращения на носке левой ноги в отталкивание. Правая нога, приземлившись в центр круга, продолжает вращение в направлении броска, в то время как руки и туловище отведены вправо. Левая нога кратчайшим путем проносится вперед с последующим выпрямлением в коленном суставе.

#### **5. Совершенствование технике метания с поворотом**

- 1) и.п. – стоя лицом вперед к направлению броска, левая нога впереди, правая сзади, метать диск с постановкой частных задач: акцентировать внимание на вращательное движение и на поступательно-вращательное движение;
- 2) и.п. – то же, метать диск с 3-4 поворотами, останавливая систему «метатель-диск» при выпуске снаряда;
- 3) метание диска с учетом направления ветра (встречного, попутного);
- 4) метание диска разного веса: соревновательного, утяжеленного, облегченного;
- 5) метание длинных снарядов с поворотом с акцентом на развивающееся ускорение;
- 6) метание диска в усложненных условиях (с отягощениями на ногах, с изменением уровня круга на 3-5°);

**Методические указания:** поворачиваться за счет поочередного отталкивания

ногами вперед с последующим поворотом туловища на 180° и с приходом в и.п. для выполнения финального движения. Метать снаряд, упираясь в левую ногу. Повороты выполнять по прямой линии, изменяя их скорость. Выпуск диска в горизонтальной плоскости. Движения метателя в повороте без вертикальных колебаний. Сохранить структуру метания особенно при метании утяжеленного диска. В качестве снарядов можно использовать трубу длиной 50-80 см, массой 800-1000 г, мяч с петлей, гантели. Отягощения (1,0-1,5 кг) укрепляются на голени, плотно прилегают к ногам. Их можно одевать на одну ногу (в зависимости от наличия ошибок или постановки задачи). Для изменения уровня круга для метаний использовать фанерный или резиновый лист. Сохранять техническую целостность двигательного действия. Соблюдать правила соревнований.

### **Для спортивной дисциплины метание копья**

Техника метания копья условно подразделяется на фазы:

- держание снаряда,
- разбег, состоящий из предварительной и бросковой частей,
- финальное движение,
- сохранение равновесия после произведенного броска.

Держание копья выполняется двумя способами:

- захват края обмотки указательным и большим пальцами;
- захват края обмотки средним и большим пальцами.

Остальные пальцы в обоих случаях располагаются на обмотке, удерживающейся в ладонной впадине.

Средства и методы технической подготовки:

#### ***1. Ознакомление с техникой метания копья***

- 1) рассказ об истории возникновения метания копья как вида легкой атлетики, способах и технике метания копья;
- 2) рассказ о достижениях копьеметателей мирового класса (подробно остановиться на возникновении и развитии метания в России);
- 3) рассказ о тех, кто стоял у истоков возникновения метания копья, кто принес славу российскому спорту.

**Методические рекомендации:** при рассказе использовать кинограммы, видео- и фотоматериалы.

#### ***2. Обучение держанию копья и метанию его в цель***

Показать расположение кисти на обмотке копья в двух вариантах:

- а) обхват большим и средним пальцами края обмотки;
- б) обхват большим и указательным пальцами края обмотки.

Мизинец и безымянный пальцы накладываются на обмотку сверху. Метание копья в условную (горизонтальную) цель, постепенно удаляясь от нее, из исходного положения: стоя грудью вперед, в направлении броска, рука с копьем отведена назад, локоть располагается как можно ближе к голове, левая нога

впереди на расстоянии шага, левая рука вытянута вперед, слегка согнута в

локтевом суставе.

**Методические рекомендации:** при выпуске копья не сгибаться в тазобедренных суставах и не допускать сгибания в коленном суставе левой ноги.

### **3. Обучение метанию копья с места**

1) выполнение имитационных движений метаемой рукой, отведенной назад (выполнять с партнером) из исходного положения стоя левым боком в направлении метания, вес тела на правой слегка согнутой ноге, перевести руку в положение над головой через прогнутое туловище, сгибая метаемую руку (осуществить хват копья);

2) то же выполнять с копьем без его выпуска, с выпуском.

**Методические рекомендации:** при выпуске копья туловище не сгибать. Внимание сосредоточить на разгибающе-поворотном движении правой ноги. Выпуск копья производить над головой с энергичным упором в левую ногу.

### **4. Обучение метанию копья с двух бросковых шагов**

1) обучение скрестным шагам, правой ногой перед левой, перемещаясь левым боком в направлении броска;

2) многократное выполнение скрестного шага, вынося правую ногу перед левой, перемещаясь левым боком в направлении броска без копья. Это же с отведенным назад копьем в выпрямленной метаемой руке;

3) из исходного положения стоя левым боком в направлении броска, выполнить скрестный шаг правой ногой, сделать шаг левой и выполнить бросок через «захват», упираясь в левую ногу.

**Методические рекомендации:** удерживать метаемую руку параллельно земле, контролировать положение наконечника копья во всех фазах движения.

### **5. Обучение метанию копья с четырех бросковых шагов**

Обучение четырем бросковыми шагам из исходного положения стоя грудью вперед (в направлении броска), левая нога впереди;

1-й шаг правой ногой, одновременно рука начинает отводиться прямо-назад;

2-й шаг левой ногой, поворачивая туловище вправо, одновременно правая рука с копьем отводится назад полностью;

3-й шаг скрестный правой ногой с последующим быстрым 4-м шагом левой ногой, обогнать туловище.

Выполнять без снаряда, со снарядом без выпуска; то же с выпуском копья.

Считать шаги с акцентом на счет 3-4.

**Методические рекомендации:** медленно выполнять бросковые шаги с коррекцией перемещающихся звеньев тела и копья. Выполнять бросковые шаги, особенно скрестный, с выпуском копья, упираясь в левую ногу. Выполнять бросковые шаги по отметкам без метания копья; то же с метанием копья.

### **6. Обучение метанию копья с укороченного разбега**

1) из исходного положения, стоя грудью вперед, в направлении броска, левая нога впереди, проходить, затем пробегать четное количество шагов (6-10),

сочетая их с четырьмя бросковыми шагами без выпуска снаряда (с выпуском снаряда);

- 2) то же выполнить под собственный счет, контролируя место начала разбега;
- 3) разбег в 6-8 беговых шагов, предварительный разбег, в сочетании с бросковыми шагами без выпуска копья; то же с выпуском копья.

**Методические рекомендации:** в бросковых шагах (в ходьбе, беге) строго следить за отведением руки с копьем в исходное положение для броска, акцентированно выполнять скрестный шаг. При разучивании разбега в сочетании с бросковыми шагами требовать метание копья выполнять не в полную силу, внимание направлять на правильное выполнение движения.

#### **7. Обучение метанию копья с полного разбега**

- 1) метание копья с укороченного разбега (8-10 шагов);
- 2) определение контрольной отметки для начала бросковых шагов, установить расстояние в 12-14 шагов, направленных в противоположную от сектора сторону, начиная бежать с левой ноги;
- 3) корректировать попадание на отметку для бросковых шагов, выполняя полный разбег (без выпуска копья);
- 4) метать копье с полного разбега.

**Методические рекомендации:** многократное пробегание отрезков в 20-30 м. с копьем, акцентируя ускоренный ритм разбега, не сокращая длины шагов. Метание копья с полного разбега с коррекцией фаз метания.

#### **8. Совершенствование техники метания копья**

Метание копья с полного разбега.

**Методические рекомендации:** контролировать положение копья в предварительной части разбега. Строго следить за отведением руки с копьем в бросковой части разбега. При выполнении скрестного шага и непосредственно перед броском (финальным движением) контролировать положение руки с копьем. Увеличивать скорость бросковых шагов по сравнению с предварительной частью разбега. При выполнении финального движения не допускать сгибания туловища вперед и наклонов в стороны. Метать копье в условиях, приближенных к соревновательным. Устранять ошибки.

#### **Для спортивной дисциплины метание молота**

Техника метания молота сложная по структуре система целенаправленных движений. Она объединяет определенное количество составляющих ее простых и сложных элементов (предварительные размахивания, повороты и финальное усилие). Эти элементы условно подразделяются на фазы. Так, повороты состоят из одноопорных и двухопорных фаз, а финальное усилие разделяется на фазу активного воздействия на снаряд верхними или нижними звеньями тела метателя.

Прежде чем начать предварительное вращение, метатель занимает место у задней части круга, стоя спиной к сектору. Ноги расставлены на ширине 50-80 см. Молот берется в левую руку. Ручка молота кладется на средние фаланги

пальцев. Пальцы левой руки сгибаются в суставе, соединяющем средние и ногтевые фаланги. Четыре пальца правой кисти накладываются на

одноименные пальцы левой. Большой палец правой кисти накладывается на указательный палец левой кисти, а большой палец левой кисти на большой палец правой.

Перед началом предварительных вращений обучающийся кладет молот в круг или за круг справа-сзади, немного приседая и перенося массу тела больше на правую ногу, одновременно поворачивая плечевой пояс направо и незначительно наклоняя туловище вперед. Это положение дает возможность выпрямить руки и расслабить мышцы плечевого пояса. Предварительные вращения начинаются с активного включения в работу мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Очень важно, чтобы первыми включились в работу более мощные мышцы ног, а затем - туловища, плеч и рук.

Средства и методы технической подготовки:

### ***1. Ознакомление с техникой метания молота.***

Создание правильного представления о технике

- 1) объяснение устройства снаряда, рассказ о месте для метания и правилах соревнований;
- 2) показ и объяснение техники метания; с помощью наглядных пособий (фото-, кинограммы) объяснение основных моментов техники, желательно показать технику метания видеосредствами;
- 3) обязательное ознакомление занимающихся с техникой безопасности, (метания и упражнения с молотом следует выполнять из круга с ограждением сеткой безопасности, метание и выход за снарядом производить только по команде тренера-преподавателя).

### ***2. Обучение правильно держать молот и выполнять предварительное вращение***

- 1) упражнения, подводящие к правильному держанию ручки;
- 2) вращение молота двумя руками без ускорения;
- 3) вращение молота двумя руками, одной рукой (правой, левой) в нормальной стойке с ускорением и последующим выпуском снаряда.

**Методические указания:** упражнения в предварительных вращениях следует выполнять, обращая внимание на повороты туловища и плеч навстречу молоту. Руки метателя должны быть прямыми по прохождению снарядом уровня плеч. Движение таза минимальны. Движение снаряда равномерное, без ускорений. После достаточно прочного усвоения навыка предварительных вращений их можно выполнять с ускорением, выбрасывая молот по инерции влево-назад.

### ***3. Обучение технике поворота***

- 1) повороты без снаряда под счет (на счет раз – первая половина поворота, на два – вторая);
- 2) повороты без снаряда с равномерной скоростью;
- 3) повороты с различными предметами;
- 4) повороты с молотом способом «переступая»;
- 5) повороты с молотом без ускорения движения снаряда;

70

- 6) повороты с молотом после выполнения двух предварительных вращений (2 вращения + поворот + 2 вращения + 1 поворот и т.д.).



**Методические указания:** при выполнении поворота шар молота должен двигаться вместе с телом метателя; следует обращать внимание на то, чтобы руки метателя были свободными и не проявляли активности в поворотах. Взгляд метателя должен быть направлен на снаряд, очень важно сохранить вертикальную ось вращения. Все внимание спортсмена при обучении поворотам должно быть направлено на работу ног. Ноги в метании молота являются «двигателем», особенно правая.

#### **4. Обучение финальному усилию в метании молота**

- 1) имитация финального усилия;
- 2) метание с места и с поворота различных снарядов (ядро, гиря);
- 3) метание молота с одного поворота.

**Методические указания:** важно убедить занимающихся, что финальное усилие есть продолжение поворота и при его выполнении первыми включаются в работу мышцы ног, а затем туловища и рук. Ноги несут основную нагрузку. К сожалению, в действительности занимающиеся, особенно новички, стремятся выполнить финальное усилие спиной и руками.

#### **5. Обучение техники метания молота с поворотами**

- 1) метание молота вне круга и из круга с трех поворотов без финального усилия, выпуская молот по инерции;
- 2) метание молота вне и из круга с трех поворотов с активным финальным усилием.

**Методические указания:** сначала следует применять облегченный снаряд. Основное внимание следует обращать на ритм движения, особенно в поворотах. Главное – работа ног. В двух опорном положении снаряд разгоняется равномерно-ускоренно. Вначале снаряд разгоняют ноги, а затем туловище и плечи. Руки почти не участвуют в разгоне снаряда. К метанию молота из круга следует переходить при достаточно устойчивой технике.

#### **6. Совершенствование техники метания молота**

- 1) упражнения в предварительных вращениях и финальном усилии;
- 2) метание молота с трех поворотов из круга с максимальной скоростью;
- 3) контрольные, тренировочные соревнования с соблюдением правил;
- 4) участие в соревнованиях.

**Методические указания:** при совершенствовании техники метания молота следует включить в занятия все упражнения, описанные выше. Для закрепления и совершенствования техники важно применять броски различной интенсивности, развивать у занимающихся способность к критическому анализу своих действий в процессе метаний. Спортсмен всегда должен знать, чего он хочет, важно также быть критичным при оценке техники метания сильнейших спортсменов мира.

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

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

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

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

Беговые упражнения, особенно барьерные, помогают развить постоянную длину шага прыгунам в длину и копьеметателям; хорошую гибкость и подвижность прыгунам с шестом и в высоту с разбега; силу и ловкость для метателей.

Барьерный бег выполняется 2-3 раза в неделю и проводится в начале занятий. Специальные упражнения барьериста выполняются ежедневно. В обучении используются упражнения: «атака» барьера, перенос толчковой и маховой ноги, пробегание отрезков сбоку в один, три или пять шагов от одного до десяти барьеров разной высоты.

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

В прыжках в высоту необходимо сначала обучать не способу, а школе

прыжка. При этом через определенные упражнения, учить всему сразу: разбегу, отталкиванию, переходу через планку.

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

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

## **Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой**

### **4.1.4. Тактическая подготовка** (на всех этапах спортивной подготовки)

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

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

- 1) постоянное углубленное изучение закономерностей тактики, ее эффективных форм и тенденций развитие в беге на средние дистанции и в смежных видах спорта;
- 2) систематический отбор сведений о возможных спортивных соперниках и условиях предстоящих соревнований, а также разработка тактических планов;
- 3) совершенствование тактических умений и навыков в единстве с реализацией задач физической, технической и психической подготовки к важнейшим соревнованиям;
- 4) воспитание тактического мышления.

Основной путь совершенствования тактического мастерства – это систематическое участие в спортивных соревнованиях различного ранга, а также тщательного анализа с целью конкретизации задач дальнейшей тактической подготовки. В различных спортивных соревнованиях могут преследоваться различные цели, а именно:

- победить с максимально высоким для себя результатом;
- выиграть соревнования при любом результате;
- занять определенное место в забеге;
- показать результат, позволяющий выступать в следующем этапном состязании.

В тактической подготовке важным является формирование умения увязывать технику с функциональным состоянием организма на каждом

конкретном участке соревновательной дистанции. Так, например поддержание высокой скорости бега в начале и середине дистанции, а также возможные

ускорения в это время осуществляются обычно путем увеличения мощности отталкивания при относительно стабильной частоте шагов. Заключительным этапом в тактической подготовке к тому или иному соревнованию является составление плана предстоящего бега. Бегуны на средние дистанции, в зависимости от возникающих соревновательных ситуаций, могут применять различные варианты тактики бега.

Специалисты выделяют два варианта;

- 1) бег на результат и бег на выигрыш;
- 2) тактика лидирования и тактика преследования.

### ***Виды, задачи и средства тактической подготовки:***

В виде спорта «легкая атлетика» выделяют индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика также может быть активной, пассивной и комбинированной (смешанной).

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

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

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

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

Выделяют 4 тактические формы ведения соревновательной борьбы:

- 1) тактика рекордов;
- 2) тактика выигрыша;
- 3) тактика выигрыша с высоким результатом;
- 4) тактика выхода в очередной тур.

Принято различать общую и специальную тактическую подготовку:

- *общая тактическая подготовка* направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам;
- *специальная тактическая подготовка* направлена на овладение и совершенствование тактики в избранном виде спорта.

### ***В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:***

- 1) приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном виде и смежных видах спорта);
- 2) сбор информации о сопернике, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и

разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании;

- 3) освоение и совершенствование тактических приемов ведения

соревновательной борьбы;

4) формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;

5) овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

**Специфическими средствами тактической подготовки** являются физические упражнения (двигательные действия), используемые для решения определенных тактических задач.

В тактических действиях выделяют три главные фазы:

- 1) восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- 2) мысленное решение тактической задачи;
- 3) двигательное решение тактической задачи.

Можно моделировать определенные тактические приемы или целостные формы тактики спортивных соревнований. Тактическая подготовка сводится в одних случаях к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований или целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, в других – к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому и своевременному переключению с одной системы тактических действий на другую.

**Задачи тактической подготовки**, преимущественно использующиеся в виде спорта «легкая атлетика»:

- 1) поддержание определенного темпа движений;
- 2) воспитание способности мобилизовать все силы;
- 3) способность бороться до конца;
- 4) формирование устойчивой техники, воспитание смелости и решительности;
- 5) воспитание способности к самостоятельному тактическому мышлению;
- 6) групповая поддержка;
- 7) переключение скоростей.

**Тактические приемы соревновательного бега, применяемые в беге на выносливость:**

**Лидирование.** Чтобы успешно выступать в этой роли, спортсмен должен быть уверен, что никто из его соперников в данных соревнованиях не в состоянии выдержать предложенный им темп бега. Лидирующие бегуны в состоянии практически всегда ускориться на дистанции и опережать своих соперников по забегу, а поэтому они должны быть уверены в своих силах.

**Спринтерский финиш.** При этом варианте бега на дистанции спортсмены должны уметь спринтовать на второй половине дистанции и эффективно финишировать. Замечено, что такие бегуны не всегда обладают высокими спринтерскими способностями, но они выделены великолепной скоростной

выносливостью, т.е. в состоянии эффективно работать как в аэробных, так и в анаэробных условиях одновременно, причем на достаточно высокой скорости.

*Тактика «рваного бега».* Для успешной реализации этого варианта спортсмен должен обладать достаточно высоким уровнем аэробной и анаэробной производительности (сочетания скорости бега и выносливости), также умением поддерживать и изменять скорость бега по дистанции без особых затруднений.

### **Теоретическая подготовка** (на всех этапах спортивной подготовки)

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

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

Теоретическая подготовка - система знаний в сконцентрированных специализированных научных дисциплинах в сфере спорта (гуманитарных, естественнонаучных, психолого-педагогических), связанных с познанием и научным обеспечением спортивной практики, а также система интеллектуальных умений и навыков, обеспечивающих формирование убеждений и развитие познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

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

- 1) общие понятия системы физического воспитания и спорта, историю и перспективы ее развития в своей стране и в мире;
- 2) история развития спортивного движения и избранного вида спорта в стране и в мире, выдающихся спортсменов и уровень достижений в своем виде спорта;
- 3) научно-практическое обоснование техники и тактики избранного вида спорта, методика овладения технико-тактическими действиями и пути их совершенствования;

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

- 5) влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм человека в различные периоды возрастного развития;
- 6) основы контроля и самоконтроля состояния организма спортсмена, профилактика травм и заболеваний, оказание первой помощи и восстановительные мероприятия в спорте;
- 7) основы личной и общественной гигиены, режим труда и отдыха, закаливание организма, питание и сон спортсмена;
- 8) свои индивидуальные морфофункциональные и психические особенности, слабые и сильные стороны своей подготовленности, переносимость нагрузки и продолжительность процессов восстановления, что требует изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики;
- 9) основы инструкторской и судейской практики, агитационно-просветительские основы спортивной деятельности;
- 10) основы и формы самообразования и самовоспитания в спортивной сфере;
- 11) правила и культура общения и поведения в спортивном коллективе, правила и культура ведения спортивной борьбы, правила и исторические традиции соревнований.

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

Успешное решение задач теоретической подготовки обеспечивает формирование навыков самостоятельного мышления и устойчивых познавательных мотивов, развитие способности к антиципации (предвидению), самоконтролю и самоанализу своих действий (действий партнеров и соперников), что является залогом высоких достижений в избранном виде легкой атлетики.

Решение общих задач теоретической подготовки обучающихся создает предпосылки для более глубокого изучения и детализации специфических знаний в конкретной дисциплине вида спорта «легкая атлетика».

Так при подготовке бегунов важно знать и учитывать при выборе учебно-тренировочных средств положение о том, что движения с максимальной скоростью необходимы лишь для объединения всех сторон подготовки обучающегося и их совершенствования, но не для обеспечения основных сдвигов в развитии скоростных способностей.

Для спринтеров (100 и 200 м) и их тренеров-преподавателей особенно значимыми будут знания об индивидуальных особенностях обучающегося, так как спортивные результаты на этих дистанциях объективно отражают предельные человеческие возможности. Именно поэтому возможность повышения скорости бега спринтеров кроется в разработке научно

обоснованной дифференцированной методики учебно-тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями.

Специфической особенностью в подготовке бегунов, особенно на длинные дистанции, является ложное представление у обучающихся о малой значимости техники бега. Это обусловлено тем, что, во-первых, внешние формы движений гораздо легче осваиваются юными обучающимися, чем внутренние; во-вторых – превалирует мнение об определяющей роли в достижении высокого результата функциональной готовности бегуна-стайера.

Поэтому с началом учебно-тренировочного процесса сознательное познание внутреннего содержания беговых движений приобретает особо важное значение в данной спортивной специализации.

Очевидно, что наиболее рационально, если знания планомерно осваиваются, создавая прочную и понятную основу для предстоящей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

К числу специфических знаний в виде спорта «легкая атлетика» относится информация о требованиях к спортивной одежде для учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в различных погодных условиях, о мерах предупреждения переохлаждения или теплового удара, что не является предметом изучения в видах спорта, где учебно-тренировочные занятия и спортивные соревнования проводятся в закрытых помещениях.

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

Таким образом, теоретическая подготовка имеет важное значение в подготовке обучающихся на всех этапах спортивной подготовки. Очевидно, что не понимая значения развития того или иного двигательного качества, трудно убедить обучающегося, особенно юного, старательно и добросовестно выполнять силовые или координационные упражнения, терпеть большую учебно-тренировочную нагрузку и т.д. Поэтому теоретическая подготовка может рассматриваться как базовая составляющая, во многом предопределяющая результативность остальных видов подготовки и успех выступления на спортивных соревнованиях.

#### **4.1.6. Психологическая подготовка** (на всех этапах спортивной подготовки)

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

Высокий уровень моральной, волевой и специальной психологической подготовленности предполагает комплексное проявление самых различных качеств. Недостаточное развитие даже одного из них часто является причиной

показа обучающимся недостаточно хорошего результата в спортивных соревнованиях. Поэтому психологическая подготовка должна занимать



значительное место в воспитании обучающегося на всех этапах его спортивной подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на:

- *общую психологическую подготовку:*
- *и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям.*

Такое деление условно, так как в реальной жизни учебно-тренировочный процесс все время чередуется с спортивными соревнованиями и задачи общей психологической подготовки решаются в условиях соревновательной деятельности.

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

К ним относятся:

- 1) создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих обучающегося систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в спортивных соревнованиях;
- 2) создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного совершенствования и успешных выступлений;
- 3) формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;
- 4) развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);
- 5) развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- 6) овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

В любой дисциплине вида спорта «легкая атлетика» обучающийся должен уметь вести борьбу на различных уровнях напряженности, быть способным «переключаться». Для этого нужно научиться в определенный момент совсем выключиться из борьбы, расслабиться, дать покой нервной системе, обеспечивая хотя бы кратковременный, но полный психологический и физиологический отдых. В то же время необходимо научиться в любой момент перейти от максимального расслабления к максимальной мобилизации сил и быстро включиться в борьбу. Непосредственно перед выступлением на спортивных соревнованиях, обучающийся должен уметь полностью сосредотачиваться на выполнении упражнения и отвлекаться от постоянных

раздражителей, не поддаваться отрицательным воздействиям соревновательной обстановки, зрителей, судей и т.д.

Умение управлять собой достигается систематическим участием в различных спортивных соревнованиях, упорной работой над собой, постоянным применением способов самореализации. Обучающегося нужно постоянно учить анализировать свои действия и действия соперников, четко различать правильные и ошибочные, обдумывать возможные пути совершенствования техники и тактики.

**Психологическая подготовка к конкретным спортивным соревнованиям** делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную – перед выступлением и в течение его.

**Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:**

- 1) получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;
- 2) получение диагностических данных об уровне тренированности обучающегося, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
- 3) определение (совместно с обучающимся) цели выступления, составление программы действий на предстоящих спортивных соревнованиях с учетом имеющейся информации;
- 4) разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;
- 5) организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у обучающегося волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;
- 6) создание в процессе подготовки к спортивным соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося;
- 7) стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в спортивных соревнованиях в соответствии с поставленной программой спортивной подготовки.

**Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:**

- 1) психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;
- 2) психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;
- 3) психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

*Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать уточнение деталей предстоящей спортивной борьбы, создавать условия для готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также*

систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

*Психологическое воздействие в ходе одного выступления* предусматривает: краткий самоанализ и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий и уменьшение напряженности; нормализацию психического состояния после квалификационных выступлений; устранение эмоций, мешающих объективной оценке возможностей и перспектив дальнейших выступлений спортсмена; выработку уверенности в своих силах; анализ прошедших выступлений и ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления и напряженности путем применения различных средств активного отдыха, развлечения, отвлечения, самовнушения и т.д.).

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

- 1) воспитание моральных и волевых качеств;
- 2) совершенствование специфических психических возможностей.

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

*Важнейшими задачами волевой подготовки* обучающегося являются:

- 1) научиться максимально мобилизоваться для достижения успеха;
- 2) научиться управлять своим эмоциональным состоянием;
- 3) воспитывать у себя такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

*Морально-волевая подготовка* осуществляется успешно, если процесс воспитания обучающегося органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки.

Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются:

- 1) регулярное приучение к обязательному выполнению учебно-тренировочной программы и соревновательных установок;
- 2) систематическое введение в занятия дополнительных трудностей;

- 3) широкое использование соревновательного метода и создание в процессе спортивной тренировки атмосферы высокой конкуренции.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов – убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает обучающихся к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

При совершенствовании психических возможностей обучающегося одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения. Здесь могут быть использованы такие приемы, как словесные воздействия тренера-преподавателя (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность обучающегося, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление.

Весьма эффективными являются приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения:

- 1) произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию;
- 2) произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его;
- 3) последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей аутогенной тренировки;
- 4) чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц;
- 5) контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию;
- 6) успокаивающие приемы массажа и самомассажа.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации обучающегося перед предстоящим выступлением, настройки его на максимальную отдачу в спортивных соревнованиях используются те же группы методов, которые по результатам воздействия должны иметь противоположную направленность: словесные воздействия тренера-преподавателя (убеждение, требование, похвала и пр.), но способствующие повышению психического напряжения, концентрации внимания на победе и т.д.

Важную роль играют приемы словесного самовоздействия на обучающегося, которые сводятся к концентрации мыслей на достижении высокого результата, победы; настройке на максимальное использование тактико-технических и физических возможностей; умении использовать

самоприказы типа: «Отдай все, только выиграй», «Мобилизуй все, что можешь», «Возьми себя в руки и добейся того, к чему стремишься»,

«Успокойся», «Не волнуйся» и т.д.

#### 4.1.5. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства – технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности обучающегося в известной мере формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение сторон подготовленности, качеств и способностей. Его цель – обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в совокупности определяют успешность соревновательной деятельности.

***В качестве основных средств интегральной подготовки выступают:***

- 1) упражнения избранного вида легкой атлетики, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- 2) упражнения специально-подготовительного характера, которые максимально приближены, по структуре и особенности деятельности функциональных систем, к соревновательным.

В виде спорта «легкая атлетика» наименее остро стоит проблема интегральной подготовки в упражнениях циклического характера (спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции), где арсенал технических приемов и тактических действий ограничен, а учебно-тренировочная работа (подавляющий ее объем) максимально приближена (по форме, структуре и особенностям функционирования систем организма) к соревновательной.

В других дисциплинах вида спорта «легкая атлетика» (барьерный бег, прыжки, особенно с шестом, метания) многообразие и сложность технических приемов, индивидуальной тактики, психических проявлений обуславливают необходимость выполнения исключительно больших объемов учебно-тренировочной работы аналогичного характера, связанной с совершенствованием отдельных приемов и действий, локальных качеств и способностей. Умение их реализовать в сложных условиях соревновательной борьбы требует специального и целенаправленного совершенствования.

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

- 1) совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;

83

- 2) совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;

- 3) совершенствование способности к переключению максимальной

двигательной активности, на периоды относительного расслабления, для обеспечения высокой работоспособности.

Развитию этих направлений помогут разнообразные методические приемы:

- 1) облегчение условий выполнения упражнений, за счет применения различных моделирующих устройств;
- 2) усложнение условий за счет применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и т.д.); интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности и другие.

Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным спортивным соревнованиям годичного цикла, а в многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени – на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал обучающегося с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка должна привести весь комплекс способностей обучающегося к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов на спортивных соревнованиях. Такое состояние определяется как подготовленность, включающая высокий уровень спортивной подготовки и другие составляющие спортивного мастерства: теоретические знания, психологическая установка на демонстрацию максимального результата, мобилизационная готовность к спортивной борьбе, умение преодолевать внешние помехи и т.д. Состояние наивысшей подготовленности обычно обозначают как готовность к показу высокого результата или состояние спортивной формы.

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

Как показывает опыт, в состоянии высокой спортивной формы можно находиться длительное время. Спортивная подготовка – это управляемый процесс, потому и состояние спортивной формы может регулироваться и длиться до 2-4 месяцев и более. Для этого необходимо методически правильно строить учебно-тренировочный процесс, умело чередовать учебно-тренировочные занятия с рациональным отдыхом и средствами восстановления, широко использовать принципы волнообразности и вариативности в учебно-тренировочном процессе и спортивных соревнованиях, а также соблюдать

строгий режим.

Очень важно, чтобы специализированная нагрузка повышалась на протяжении 6-8 недель, а затем понижалась на 1-2 недели и снова повышалась

на 6-8 недель (уже на другом уровне) и т. д. Такая волнообразность, имеющая индивидуальные отличия (в том числе и связанное особенностями дисциплин вида спорта «легкая атлетика»), предохраняет от переутомления и позволяет дольше удерживать спортивную форму.

Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности обучающегося, который в течение года должен повышаться и достичь своего максимума ко времени основных спортивных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращается учебно-тренировочная нагрузка в специализируемой дисциплине вида спорта «легкая атлетика».

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

### ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

по виду спорта «легкая атлетика»

этап и год спортивной подготовки (ЭНП-1), недельная нагрузка ( 4,5 ) астрономических часа

Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам (астрономических часах)												Всего часов	%
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Общая физическая подготовка	15	15	15	14	15	14	15	15	14	14	15	14	175	75
Специальная физическая подготовка														
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	35	15
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	20	8
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				1		1			1			1	4	2
<b>Всего часов (месяц/год)</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>234</b>	<b>100</b>

### ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

по виду спорта «легкая атлетика»

этап и год спортивной подготовки (ЭНП-1), недельная нагрузка ( 6 ) астрономических часа

Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам (астрономических часах)												Всего часов	%
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Общая физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	19	18	225	72
Специальная физическая подготовка														
Участие в спортивных соревнованиях	1				1	1	1		1	1			6	2
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	50	16
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25	8
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1	1					1	1		2	6	2
<b>Всего часов (месяц/год)</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

86

### ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

по виду спорта «легкая атлетика»

этап и год спортивной подготовки (ЭНП-2), недельная нагрузка ( 6 ) астрономических часа

	Объем нагрузки по месяцам (астрономических часах)												Всего	%
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------	---



Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	часов	
Общая физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	19	18	225	72
Специальная физическая подготовка														
Участие в спортивных соревнованиях	1				1	1	1		1	1			6	2
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	50	16
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25	8
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1	1					1	1		2	6	2
Всего часов (месяц/год)	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	312	100

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
по виду спорта «легкая атлетика»

этап и год спортивной подготовки (ЭНП-3), недельная нагрузка (8) астрономических часа

Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам (астрономических часах)												Всего часов	%
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300	72
Специальная физическая подготовка														
Участие в спортивных соревнованиях	1	1			1	2	1		1	1			8	2
Техническая подготовка <sup>7</sup>	6	6	6	5	6	5	6	6	5	5	6	5	67	16
Тактическая <sup>9</sup> Теоретическая Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	33	8
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия <sup>2</sup> Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1	2				1	1	1		2	8	2
Всего часов (месяц/год) <sup>8</sup>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	416	100

87

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
по виду спорта «легкая атлетика»

этап и год спортивной подготовки (ТЭ-1), недельная нагрузка (9) астрономических часа

Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам (астрономических часах)												Всего часов	%
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		

Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	12	12	12	12	13	12	12	150	32
Специальная физическая подготовка	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	107	23
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	19	4
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	9	112	24
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	42	9
Инструкторская и судейская практика	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	19	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	19	4
<b>Всего часов (месяц/год)</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>468</b>	<b>100</b>

### ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

по виду спорта «легкая атлетика»

этап и год спортивной подготовки (ТЭ-2), недельная нагрузка (9) астрономических часа

Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам (астрономических часах)												Всего часов	%
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	12	12	12	12	13	12	12	150	32
Специальная физическая подготовка	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	107	23
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	19	4
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	9	112	24
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	42	9
Инструкторская и судейская практика	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	19	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	19	4
<b>Всего часов (месяц/год)</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>468</b>	<b>100</b>

88

### ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

по виду спорта «легкая атлетика»

этап и год спортивной подготовки (ТЭ-3), недельная нагрузка (14) астрономических часа

Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам (астрономических часах)												Всего часов	%
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		

Общая физическая подготовка	20	20	20	19	20	19	20	19	19	19	19	19	233	32
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	13	14	14	14	14	14	14	167	23
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	29	4
Техническая подготовка	14	14	14	15	14	15	14	15	15	15	15	15	175	24
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	66	9
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	29	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	29	4
<b>Всего часов (месяц/год)</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>728</b>	<b>100</b>

### ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

по виду спорта «легкая атлетика»

этап и год спортивной подготовки (ТЭ-4), недельная нагрузка (12) астрономических часа

Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам (астрономических часах)												Всего часов	%
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	12	12	12	12	13	12	12	150	32
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168	27
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	19	4
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	9	112	24
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	42	9
Инструкторская и судейская практика	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	19	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	19	4
<b>Всего часов (месяц/год)</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>468</b>	<b>100</b>

89

### ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

по виду спорта «легкая атлетика»

этап и год спортивной подготовки (ТЭ-5), недельная нагрузка (18) астрономических часов

Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам (астрономических часах)												Всего часов	%
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		

Общая физическая подготовка	17	17	17	17	16	16	16	16	16	16	16	16	196	32
Специальная физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	22	21	21	21	21	253	27
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	56	4
Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	21	20	21	20	21	20	243	24
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94	9
Инструкторская и судейская практика	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	47	4
Всего часов (месяц/год)	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936	100

## 5. Учебно — тематический план

Таблица №14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения (свыше одного года обучения):</b>	<b>120 (180)</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13 (20)	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13 (20)	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	90			
		Таблица №14(продолжение)		
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13 (20)	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	13 (20)	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	13 (20)	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	13 (20)	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	14 (20)	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся.	14 (20)	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14 (20)	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения (свыше трех лет обучения)</b>	600 (960)		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	70 (107)	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	91 Таблица №14(продолжение)			
	История возникновения олимпийского движения.	70 (107)	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся.	70 (107)	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

			подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70 (107)	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	70 (107)	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70 (107)	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка.	60 (106)	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60 (106)	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60 (106)	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» относятся:

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее- бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее- бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее- спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее-прыжки), слова «метание» и «толкание» (далее-метания), слово «борье» (далее-многоборье), основаны на особенностях видах спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются Учреждением при разработке годового учебно-тренировочного плана.

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

4. Организация и осуществление спортивной подготовки по Программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведении аттестации обучающихся.

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным в астрономических часах. (1 час 60 минут);
- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях с учетом планирования участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) их проведения, но не более 1,5 кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более);
- Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе

93

учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуском.

- Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп

при соблюдении следующих условий: а) не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий; б) не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; в) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

5. При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение определяет максимальную наполняемость групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

6. Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

7. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».

### ***Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по виду спорта «легкая атлетика»***

При проведении учебно-тренировочных занятий по отдельным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» необходимо соблюдать следующие правила:

Беговые виды:

- перед занятием бегом осмотреть предстоящую трассу, убрать все лишние предметы с беговой дорожки;
- проводить бег только в одном направлении;
- барьеры расставлять только по ходу бега;
- при беге на короткие дистанции расставлять каждого обучающегося на отдельную дорожку;
- не привязывать финишную ленточку к стойкам;
- предупредить обучающихся, чтобы они не останавливались резко после бега;
- кросс-важно обратить внимание на организацию и порядок участников,

94

их проход к месту регистрации и старта, организованный старт и прием участников на финише;

- место выхода участников на трассу кросса после старта должно быть достаточно широким, чтобы исключить столкновения.

Прыжки:

- место для отталкивания должно быть достаточно жестким чтобы исключить скольжение ноги в момент толчка;



- место приземления должно быть хорошо подготовлено, яма для прыжков в длину достаточно глубоко вскопана и выровнена, в ней должно быть достаточное количество песка;
- в прыжках в высоту поролоновые маты должны быть плотно и ровно уложены;
- важно делать тщательный осмотр стоек для прыжков в высоту, надежность укладки мест приземления, наличие дополнительных матов;
- жесткие элементы конструкции основания должны быть прикрыты поролоновыми матами;
- при выполнении всех видов прыжков не допускается нахождение посторонних предметов в местах приземления;
- следует четко соблюдать очередность выполнения попыток, после попыток необходимо заравнивать песок и выравнивать маты;

#### Метания:

- использовать только исправные снаряды для метания;
- вес и размеры снарядов должны соответствовать возрасту и подготовленности обучающихся;
- не проводить встречных метаний;
- не располагаться со стороны «метающей» руки, а находиться сзади метателя;
- перед каждой попыткой предупреждать окружающих;
- находящиеся в поле должны стоять лицом к метателю;
- выполнять метание и собирать снаряды только по команде тренера-преподавателя;
- перед метанием выполнить специальные разминочные упражнения;
- в сырую погоду тщательно вытирать снаряды перед метанием;
- при метании диска и молота, место для метания должно быть огорожено предохранительной сеткой;
- при подготовке к соревнованиям обязательно проверять сетки ограждений, правильное их крепление к стойкам, прочность самих сеток чтобы не возникла опасность отскока или рикошета снаряда в сторону метателя или вылета над верхом ограждения;

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы спортивной подготовки.

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании

договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 15 );
- обеспечение спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование (Таблица 16);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 17);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных Учреждению на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

96

#### 6.1.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица №15

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1

4.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
5.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
6.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания 140 г	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
24.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
25.	Рулетка 10 м	штук	3
26.	Рулетка 100 м	штук	2
27.	Рулетка 20 м	штук	1
28.	Рулетка 50 м	штук	3
29.	Секундомер	штук	10
30.	Скамейка гимнастическая	штук	20
31.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
32.	Стартовые колодки	пар	10
33.	Стенка гимнастическая	штук	2
34.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
35.	Электромегафон	штук	1
<b>Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье</b>			
36.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
37.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
38.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
97      Таблица №15 (продолжение)			
<b>Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье</b>			
39.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
40.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
41.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
42.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
43.	Рогулька для подъема планки при прыжках с	пар	2

	шестом		
44.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
45.	Ящик для упора шеста	штук	1
<b>Для спортивных дисциплин метания, многоборье</b>			
46.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
47.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
48.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
49.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
50.	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
51.	Копье массой 600 г	штук	20
52.	Копье массой 700 г	штук	20
53.	Копье массой 800 г	штук	20
54.	Круг для места метания диска	штук	1
55.	Круг для места метания молота	штук	1
56.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
60.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
61.	Ограждение для метания диска	штук	1
62.	Ограждение для метания молота	штук	1
63.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
64.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
66.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
68.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

6.1.2. Обеспечение спортивным инвентарем, необходимый для прохождения спортивной подготовки, передаваемым в индивидуальное пользование.

Таблица №16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный

				этап (этап спортивной специализации)			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3

### 6.1.3. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1
99				Таблица №17 (продолжение)			
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1
9.	Шиповки для бега	пар	на обучающегося	1	1	2	1

	на короткие дистанции						
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеза»	пар	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Учреждение, реализуя дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками соответствует требованиям к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

### 6.3.1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н

100

(зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников

в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 7.1. Список литературных источников

1. Бондарчук А.П., Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Валик Б.В., Тренерам юных легкоатлетов., М.: Физкультура и спорт, 1974. – 54 с.
3. Грецова Г.В., Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – М.: Академия, 2013.- 288 с.
4. Губа В.П., Никитушкин В., Гапеев В. Легкая атлетика. - Изд.: Олимп: Олимпия Пресс, 2006. – 87 с.
5. Губа В.П., Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
6. Жилкин А.И., Лёгкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук (издание 2-е стереотипное).- М.: Академия, 2005. – 464 с.
7. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 240 с.
8. Курамшина Ю.Ф., Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.(464 с)
9. Курысь В.Н., Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
10. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции,

101

спортивная ходьба): Примерная программа спортивной подготовки для юношеских спортивных учреждений, специализированных юношеских учреждений олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. (108 с).

11. Лимаря П.Л., Легкая атлетика для юношей / Под ред. П.Л. Лимаря, М., 1999. – 28 с.
12. Матвеев Л.П., Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев (издание 5-е

- исправленное и дополненное). – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
13. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. – Екатеринбург, 2003. – 131 с.
  14. Никитушкина В.Г., Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: ВНИИФК, 1994. – 112 с.
  15. Оганджанов А.Л., Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л. Оганджанов. – М.: Физическая культура, 2005. – 200 с.
  16. Озолин Н.Г., Настольная книга тренера: Наука побеждать (профессия тренер). – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
  17. Озолина Н.Г., Легкая атлетика, Учебник для институтов физической культуры / под ред. Н.Г. Озолина и Д. П. Маркова, 2 изд., М., 2002. – 48 с.
  18. Попов В.Б., 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов (издание 2-е стереотипное) – М.: Человек, 2012. – 2014 с.
  19. Попов В.Б., 1001 упражнение в тренировке легкоатлетов. – М.: ФОН, 1995. – 245 с.
  20. Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с. 8.
  21. Пьянзин А.И., Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 370 с.
  22. Ростовцев В.Л., Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
  23. Селуянов В.Н., Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
  24. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2007. – 328 с.
  25. Травин Ю.Г., Легкая атлетика (бег на средние дистанции): Программа для юношеских учреждений олимпийского резерва (нормативная часть) / Сост.: Ю.Г. Травин, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 1989. – 12 с.
  26. Травин Ю.Г., Основы тренировки в легкой атлетике. М.: ГЦОЛИФК, 1977. – 58 с.
  27. Филин В.П., Филин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 98 с.

## 7.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Обучающее видео «Прыжки в высоту способом Фосбери-флоп»
2. Обучающее видео «Толкание ядра Современная техника»
3. Обучающее видео «Техника метания копья»
4. Обучающее видео «Выносливость Ее проявления и развитие»
5. Обучающее видео «Специальные упражнения метателя диска»



6. Обучающее видео «Прыжки в длину Обучение технике»
7. Обучающее видео «Метание молота Техника метания молота»
8. Обучающее видео «Бег на средние и длинные дистанции. Анализ техники»
9. Обучающее видео «Кросс Организация, техника, тактика»
10. Обучающее видео «Прыжки в высоту – тренировка в годовом цикле»
11. Обучающее видео «Тройной прыжок анализ техники»
12. Обучающее видео «Техника бега на сверхдлинные дистанции»
13. Обучающее видео «Подготовка спринтера в годовом цикле»
14. Обучающее видео «Основы техники бега на 100 и 200 метров»
15. Обучающее видео «Техника барьерного бега у женщин»
16. Обучающее видео «Методика обучения и совершенствования бега на 110 м. с барьерами»
17. Обучающее видео «Прыжки с шестом. Физическая подготовка спортсмена»
18. Обучающее видео «Технологии спорта – лёгкая атлетика»

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

1. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wada-ama.org>.
  2. Легкая атлетика. История развития, правила соревнований, анализ техники и методика обучения [Электронный ресурс]. URL: <https://atlox.ru/1-klassifikaciya-i-harakteristika-legkoatleticheskikh-uprazhneniy.html>
  3. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс]. URL: <https://www.olympic.org>.
  4. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики [Электронный ресурс]. URL: <http://rusathletics.info/>
  5. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
  6. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kubansport.ru>.
  7. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>.
- 103
8. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.roc.ru>.
  9. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru>.
  10. Физическая культура Будущего [Электронный ресурс]. URL: [http://www.fizkult-ura.ru/legkay\\_atletika](http://www.fizkult-ura.ru/legkay_atletika)