

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Спартак»
(МБУДО «СШ «Спартак»)
г. Вологда

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 3 от 27.12.2024 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШ «Спартак»
Г.А. Ушаков

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

Срок реализации программы по этапам спортивной подготовки:
Этап начальной подготовки - 3 года.
Учебно- тренировочный этап - 5 лет.
Этап совершенствования спортивного мастерства- 2 года.

Разработчики программы:

1. Инструктор-методист МБУДО «СШ «Спартак» - О.М. Соколова
2. Тренер-преподаватель МБУДО «СШ «Спартак» - В.Н Волков

г. Вологда
2024 год

Содержание:	Стр.
Пояснительная записка	3-5
1. Общие положения:	5
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта.	5
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающая:	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3. Медицинские требования к обучающимся по дополнительной образовательной программе	9
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9-14
2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	14-20
2.6. Календарный план воспитательной работы.	20-24
2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	24-28
2.8. Планы инструкторской и судейской практики.	28-29
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	29-32
3. Система контроля:	32
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	32
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	33
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	34
4. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.	35-54
4.1. Структура тренировочного процесса на ЭНП	55-57
4.2. Структура тренировочного процесса на учебно- тренировочном этапе (спортивной специализации)	58-64
4.3. Структура тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства	65-67
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика»	68
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия	68-72

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лёгкая атлетика - олимпийский вид спорта, включающий бег, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Руководящий орган - Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ), создана в 1912 году.

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: бег, прыжки и метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой человек учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила, выносливость, точность и красота движений. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, пересеченная местность, спортивные манежи и залы. По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные. С точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростно-силовой выносливости, специальной выносливости.

Группы видов легкой атлетики.

Ходьба - обычный способ передвижения человека, замечательное физическое упражнение для людей всех возрастов. В соревнованиях применяется спортивная ходьба - наиболее сложная по технике, но вместе с тем самая эффективная. Скорость ее более чем в два раза выше скорости обычной ходьбы. Она требует более высокой, чем в обычной ходьбе, интенсивности работы, а, следовательно, повышенных энергетических затрат. В связи с этим занятия спортивной ходьбой оказывают значительное влияние на организм спортсмена, укрепляют его внутренние органы и системы, улучшают их работоспособность, положительно влияют на развитие силы и особенно выносливости, воспитывают волевые качества. Соревнования по ходьбе проводятся на дорожке стадиона и на различных трассах на дистанции от 3 до 50 км. У женщин проводятся заходы: на стадионе - 3, 5, 10 км; в манеже - 3, 5 км; на шоссе - 10, 20 км. У мужчин проводятся заходы: на стадионе - 3, 5, 10, 20 км; в манеже - 3, 5 км; на шоссе - 35, 50 км.

Бег - естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта. Значительное число разновидностей бега является органической частью различных видов легкой атлетики. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ. Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

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

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

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

Бег на выносливость:

- средние дистанции: 800, 1000, 1500 м, 1 миля - проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;

- длинные дистанции: 3000, 5000, 10 000 м - проводится на стадионе (в манеже - только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;
- сверхдлинные дистанции - 15000; 21,0975; 42,195; 100 км - проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;
- ультра-длинные дистанции - суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль - самую длинную дистанцию непрерывного бега.

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

Бег с препятствиями - по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции у женщин - 2000 м; дистанции у мужчин - 2000, 3000 м.

Эстафетный бег - по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4x100 м и 4x400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты - мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м - у мужчин, и 400 + 300 + 200 + 100 м - у женщин.

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

Прыжки - способ преодоления препятствий, характеризуются кратковременными, но максимальными нервно-мышечными усилиями. На занятиях легкоатлетическими прыжками совершенствуется умение владеть своим телом и концентрировать усилия; развиваются сила, быстрота, ловкость и смелость. Легкоатлетические прыжки делятся на два вида: 1) через вертикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть возможно выше - прыжок в высоту, прыжок с шестом; 2) через горизонтальные препятствия, где стремятся прыгнуть возможно дальше - прыжок в длину, тройной прыжок. Достижения в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Кроме прыжков с разбега в тренировке используются прыжки с места в высоту, длину и тройной. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом, с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега. Первая группа легкоатлетических прыжков (вертикальные): а) прыжок в высоту с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже; б) прыжок с шестом, с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Вторая группа легкоатлетических прыжков (горизонтальные): а) прыжки в длину с разбега - по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже; б) тройной прыжок с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Метания - упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность. Результаты измеряются в метрах и сантиметрах. Метания характеризуются

кратковременными, но максимальными усилиями не только мышц рук, плечевого пояса, туловища, но и ног. Чтобы далеко метать легкоатлетические снаряды, необходимы высокий уровень развития силы, быстроты, ловкости и умение концентрировать свои усилия. Занятия метаниями способствуют не только развитию этих важных качеств, но и гармоничному развитию мускулатуры всего тела. В зависимости от способа выполнения легкоатлетические метания делятся на три вида: 1) броском из-за головы (копье, граната); 2) с поворотами (диск, молот); 3) толчком (ядро). Легкоатлетические метания можно также разделить на метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами. Различие способов метаний связано с формой и весом снарядов. Легкие снаряды можно дальше метнуть из-за головы с прямолинейного разбега. Более тяжелые снаряды удобнее метать с поворотами, а такой тяжелый снаряд, как ядро, не имеющий специальной ручки, удобнее толкать. Метание копья (гранаты, мяча) - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами. Метание диска и молота - ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами. Толкание ядра - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

Многоборья.

Многоборья включают в себя различные виды бега, прыжков и метаний. Многоборья предъявляют очень высокие требования к занимающимся. Помимо высокого технического мастерства им нужны быстрота спринтера, сила метателя, прыгучесть и ловкость прыгуна, смелость барьериста и шестовика, выносливость бегуна на средние дистанции. А выполнение программы многоборья в целом требует отличной общей выносливости и высокоразвитых волевых качеств. Классическими видами многоборья являются: у мужчин - десятиборье, у женщин - семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м. К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин - пятиборье, четырехборье и троеборье, у мужчин - девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье проводится для школьников 11-13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее - Программа) определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика». Программа составлена на основании Федерального закона РФ от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 г. № 996).

В Программе предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивной школе «Спартак» (далее - учреждение).

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки - 3 года,
- учебно- тренировочном этапе - 5 лет,
- спортивного совершенствования - 2 года.

1.2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 996 (далее - ФССП);

- 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 обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности, перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.

Результатом прохождения спортивной подготовки является:

1. На этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»; формирование двигательных умений и навыков, в

том числе в виде спорта «легкая атлетика»; повышения уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «легкая атлетика»; повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающегося; ознакомление с правилами безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика»; формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность; соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания; овладение навыками само-регуляции и самоконтроля; овладение навыками учета тренировочных нагрузок и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с применением цифровых технологий; приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях; овладение основами теоретических знаний о виде спорта «легкая атлетика»; знание антидопинговых правил; укрепление и сохранение здоровья.

Выполнение необходимых требований для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; развитие духовно-нравственных качеств и этических качеств обучающегося, воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; развитие и совершенствование навыков само-регуляции и самоконтроля; повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; повышение уровня функциональных возможностей организма; формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием цифровых технологий, а также требований мер безопасности; приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи; выполнение плана индивидуальной подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях; достижение (подтверждение) уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), соответствующего требованиям ФССП по виду спорта «легкая атлетика» на данном этапе подготовки; приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «лёгкая атлетика»; знание антидопинговых правил; выполнение необходимых требований для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)

Для вида спорта «легкая атлетика»			
Этап начальной подготовки	3	9	от 10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	от 8
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	14	4

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом, при комплектовании групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

Прием осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика». Для проведения индивидуального отбора поступающих Организация проводит тестирование. Прием поступающих осуществляется на основании решения приемной комиссии, формируемой и действующей в соответствии с регламентом, утвержденным локальным нормативным актом Организации.

2.2. Объем Программы спортивной подготовки.

Спортивная подготовка, как правило, является многолетним круглогодичным процессом, который, включает в себя большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса, постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких объемов тренировочных нагрузок, повышение специальной подготовленности за счёт широкого использования различных тренировочных средств. Общий годовой календарный график в соответствии с Программой составляет 52 недели.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 2.

Таблица № 2

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки
---------	------------------------------------

норматив	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	12	14	16	18	20
Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	624	728	832	936	1040

2.3. Медицинские требования к обучающимся по Программе спортивной подготовки.

Для прохождения обучения по Программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, не имеющий допуск к тренировочным занятиям, соревновательным мероприятиям не допускается.

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Основные формы обучения, применяющиеся при реализации Программы в Организации являются: групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные занятия; работа по индивидуальным планам; самостоятельная работа; тренировочные сборы; участие в соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные).

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы).

Непрерывность освоения обучающимися образовательной Программы в каникулярный период может обеспечиваться Организацией следующим образом:

- в спортивно - оздоровительном лагере;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательной организацией;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам.

На тренировочных сборах в спортивных лагерях, организуемых во время каникул, обучающиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта (футбол, настольный теннис, гимнастика, плавание, гребной спорт, велосипед и др.) Также не прекращаются занятия по легкой атлетике. Учебно-тренировочные сборы имеют продолжительность от 14 дней до 21 дня и должны заканчиваться как минимум за 1 неделю до основных соревнований.

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
-------	---------------------------------------	---

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.4.3. Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях для 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 обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица № 4

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика»					
Контрольные	1	2	4	4	6
Отборочные	-	1	1	2	2
Основные	-	1	1	2	2
Всего:	1	4	6	8	10

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

План физкультурных и спортивных мероприятий сформирован спортивной школой на

основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских, региональных спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации муниципального образования.

Таблица № 5

План физкультурных и спортивных мероприятий на 2025 год

№ п/п	Наименование соревнования	Возрастная категория участников	Месяц	Место проведения	Тренер команды
1	Чемпионат и первенства Северо-западного федерального округа	среди юношей и девушек U16, юношей и девушек U14	январь	г. Ярославль	Волков В.Н.
2	Всероссийские соревнования по легкой атлетике в помещении	среди юношей и девушек U16, юношей и девушек U14	январь	г. Ярославль	Кужукина М.В.
3	Первенство России по легкой атлетике	юноши и девушки (до 18 лет)	январь	г. Тюмень	Кужукина М.В.
4	Первенство города Вологды по лёгкой атлетике в помещении	U12, U14, U16	февраль	г. Вологда	Волков В.Н.
5	II этап Кубка Вологодской области по лёгкой атлетике в помещении	юноши и девушки 208-2009 г.р., юноши и девушки 2010-2011 г.р., юноши и девушки 2012 г.р. по спец. допуску	март	г. Череповец	Воробьева Н.Н.
6	Весеннее первенство по легкой атлетике	юноши и девушки (U18) юноши и девушки (U16) юноши и девушки (до 14 лет)	апрель	г. Вологда	Кужукина М.В.
7	Первенство города Вологды по легкой атлетике среди школьных спортивных клубов средних общеобразовательных школ	юноши, девушки	май	г. Вологда	Кренделев Е.Р.
8	Финал Кубка Вологодской области, посвященный открытию летнего спортивного сезона	юниоры, юниорки; юноши, девушки	май	г. Череповец	Воробьева Н.Н.
9	Первенство города Вологды по легкой атлетике	в возрастных категориях до 14, до 16, до 18, до 20	июнь	г. Вологда	Волков В.Н.
10	Всероссийские соревнования по лёгкой атлетике "Будущие чемпионы России"	среди юношей и девушек (до 14 лет), среди юношей и девушек (до 16 лет)	июнь	г. Ярославль	Кужукина М.В.
11	Всероссийский день бега "Кросс Нации" в городе Вологде	юниоры, юниорки; юноши, девушки	август	г. Вологда	Кужукина М.В.
12	Осеннее первенство города Вологды по легкой атлетике	юноши, девушки, мальчики, девочки	сентябрь	г. Вологда	Волков В.Н.
13	Чемпионат и первенство города Вологды по легкой	юниоры, юниорки, юноши, девушки	ноябрь	г. Вологда	Волков В.Н.

	атлетике				
14	I этап Кубка Вологодской области по легкой атлетике в помещении	юниоры, юниорки; юноши, девушки	декабрь	г. Череповец	Кужукина М.В.
15	Чемпионат Вологодской области по легкой атлетике в помещении	юноши и девушки (до 14 лет), юноши и девушки (до 16 лет)	декабрь	г. Череповец	Волков В.Н.
16	Первенство города Вологды по легкой атлетике на призы Деда Мороза	мальчики и девочки, юноши и девушки	декабрь	г. Вологда	Кужукина М.В.

2.4.4. Иные виды (формы) обучения - самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

Самостоятельная подготовка выполняется либо во время учебных занятий в присутствии тренера-преподавателя, либо в период отсутствия тренера-преподавателя по индивидуальным учебным планам самостоятельной работы при ведении обучающимися дневника выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает в себя работу с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами, таблицами, схемами, рисунками, диаграммами, текстами и пр., обработку информации, выполнение заданий и физических упражнений, проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя, управление группой (подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок), изучение правил соревнований, выполнение обязанностей судьи, секретаря соревнований, использование и ремонт спортивного и специального оборудования, инвентаря и спортивной экипировки и др. Самостоятельная работа в каникулярное время выполняется по планам индивидуальной работы, составленными тренерами-преподавателями.

Инструкторская практика.

Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;
- 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

Судейство в легкой атлетике - сложный процесс, требующий от судьи хороших знаний, умений и достаточного практического опыта. Для успешного судейства соревнований требуется предварительная подготовка к конкретному соревнованию. С этой целью для судейских бригад устраивается специальный семинар или инструктаж, где проводится пробное судейство по бригадам, судья обязан хорошо знать, что он должен судить, а также правила соревнований и дополнительные указания главного судьи. Подготовка судей по легкой атлетике осуществляется через теоретические занятия, судейские семинары, которые включают исторические сведения о развитии легкой атлетики, анализ действующих классификационных программ, вопросы гигиены спортсменов и врачебного контроля, сведения об организации, проведении и правилах соревнований, а также практическое судейство физкультурных мероприятий. В период обучения на этапе спортивной специализации обучающиеся изучают правила судейства соревнований, оказывают помощь в проведении соревнований на уровне учреждения и за период обучения должны:

- освоить методику судейства физкультурных состязаний и соревнований по легкой атлетике на различных должностях; правильно ее применять в практическом судействе,

- знать должностные обязанности спортивного судьи,
- знать этику поведения спортивных судей,
- освоить квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья по легкой атлетике»,
- исполнять функции секретаря соревнований,
- осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, предотвращать ситуации, которые могут повлечь искажение результатов соревнований,
- принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты соревнований и борьбе с ним,
- исполнять обязанности спортивного судьи в опрятной судейской форме, установленной правилами вида спорта.

Качество судейства постоянно контролируется главным судьей и его заместителями. Спортивный судья должен хорошо знать технику видов бега, разбираться во всех тонкостях правил соревнований, быть достаточно организованным, собранным, внимательным и обладать хорошей зрительной памятью

2.5. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебный план Организации (далее - учебный план) составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах), определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки. Учебный год в учреждении начинается с 1 января. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу спортивной подготовки, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации. Индивидуальный отбор поступающих с целью зачисления лиц, обладающих способностями в спорте, необходимыми для освоения Программы, проводится в форме тестирования по нормативам общей и специальной физической подготовки (смотри таблицы № 13,14,15). Отбор осуществляется ежегодно в учебные группы не позднее 15 февраля текущего года. Прием нормативов каждого поступающего оформляется протоколом, который хранится в личном деле поступающего в спортивную школу. В конце учебного года (в декабре) проводится промежуточная аттестация обучающихся. Формой аттестации является тестирование по выполнению контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также теоретической подготовке. На основании промежуточной аттестации производится перевод обучающихся на следующий год обучения. Для тестирования легкоатлетов по этапам и годам обучения используются контрольно-тестовые упражнения из федеральных стандартов спортивной подготовки по легкой атлетике. Итоговая аттестация показывает уровень достижения прогнозируемых результатов и проводится в конце последнего года обучения. Учебный план является неотъемлемой частью программы, определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении и включает в себя:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий, утверждается ежегодно приказом директора учреждения.

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции вида спорта «легкая атлетика» представлен в таблице № 6

Таблица № 6

**Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины
бег на короткие дистанции вида спорта «легкая атлетика»**

		Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	8	10	12	12	14	16	18	20
		Наполняемость групп (минимальное кол-во человек)									
		от 10	10	10	от 8	8	8	8	8	4	4
1	Теоретическая подготовка	11	8	8	16	18	18	18	20	26	28
2	Общая физическая подготовка	204	190	195	164	198	125	145	165	160	176
3	Специальная физическая подготовка	35	127	106	118	143	169	182	224	252	280
4	Техническая подготовка	47	56	67	124	149	162	180	207	252	270
5	Тактическая подготовка	4	6	8	16	18	28	24	28	32	32
6	Психологическая подготовка	3	12	12	14	16	16	28	27	34	41
7	Спортивные соревнования	-	3	5	22	24	38	43	47	65	71
8	Восстановительные мероприятия	2	2	3	8	12	10	28	29	24	36
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	18	17	40	41	56	58
10	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	8	8	10	10	10	10	10	10	10
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	16	18	31	30	34	25	38
Общее количество часов в год:		312	416	416	520	624	624	728	832	936	1040

Расписание учебных занятий составляется на учебный год - с января по декабрь и утверждается директором «СШ «Спартак». Изменения в расписание утверждаются приказом директора. В расписании указываются: вид спорта, ФИО педагогического работника, группа, дни недели, время проведения (начало/окончание), место проведения занятия.

Расписание учебных занятий МБУДО «Спортивная школа «Спартак»
на 2025 учебный год.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУДО «СШ "Спартак"
Г.А. Ушаков

27 декабря 2024 года

Вид	№ п/п	Тренер-преподаватель	Место	Группа	Понед-ник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскрес-е	Кол-во час/нед.
Легкая атлетика	1	Волков В.Н.	стадион Динамо	УТЭ-2		15.30-18.30	16.00-18.00		16.00-18.00	11.00-13.00	10.30-13.30 СОШ № 3	12
	2	Кужукина М.В.	ПЗ, стадион Динамо	УТЭ-1	16.00-18.00	15.00-17.00 Динамо	16.00-18.00	15.00-17.00 Динамо	16.00-18.00			10
				НП-3	8.00-10.00	8.00-10.00 Динамо	8.00-9.00	8.00-10.00 Динамо	8.00-9.00			8

Планирование тренировочного процесса.

Тренировочный процесс в организации, рекомендуется вести в соответствии с годовым тренировочным планом (далее - годовой план работы). Ежегодное планирование тренировочного процесса рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать самостоятельную работу лиц; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Выбор варианта планирования зависит от стажа спортсмена, некоторых его индивидуальных особенностей, в частности от уровня развития основных физических качеств и от способности более или менее продолжительно сохранять спортивную форму, а также от календаря соревнований.

Годичный цикл состоит из периодов:

- подготовительный период (плановая подготовка спортсмена);
- соревновательный период (участие в соревнованиях);
- переходный период.

Оптимальная продолжительность тренировочного цикла равна 1-му календарному году, подготовительный период - до 6 -7 месяцев; соревновательный - до 3,5 месяца, и переходного периода - 1,5-2 месяца, т. е. планирование круглогодичной тренировки в этом случае будет одно-цикловым.

Подготовительный период.

Задачи подготовительного периода:

- достижение высокого уровня всесторонней физической подготовленности и развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повышение разносторонней легкоатлетической подготовленности, совершенствование техники бега, стартов и поворотов, постепенная подготовка организма к предстоящим нагрузкам.

В подготовительный период должно быть уделено достаточное внимание развитию и воспитанию общей и специальной выносливости средствами ОФП и самого бега.

Соревновательный период.

Является наиболее ответственной частью годичного цикла, подводящим спортсменов к участию в основных соревнованиях сезона (это вторая половина периода). Организм спортсменов должен быть подготовленным, чтобы без ущерба для здоровья переносить большие и максимальные нагрузки. Однако такие нагрузки должны применяться не сразу, а постепенно, нарастая из года в год.

В соревновательном периоде решаются наиболее важные задачи тренировки:

- достижение оптимально наивысшего уровня физической, технической, волевой и тактической подготовки обучающихся;
- достижение устойчивой спортивной формы обучающихся в условиях соревнований;
- повышение уровня максимально возможной скорости прохождения дистанции или дистанций на соревнованиях.

Соревновательный период можно разделить на 2 под-этапа.

1-й под-этап. На этом этапе особое внимание уделяют развитию максимальной скорости и специальной выносливости применительно к основной дистанции. Одновременно повышают работоспособность организма и подготавливают спортсменов к ответственным соревнованиям. По специальной подготовке рекомендуется:

- бег на различные дистанции с равномерной скоростью от средней до максимальной, заканчивая дистанции хорошим финишем;
- интервальный бег по дистанции;
- контрольные прикидки на основную дистанцию, а также на отдельные её части;
- повторное пробегание отрезков дистанции на повышенной скорости до максимальной;
- совершенствование техники стартов с поворотом на повышенной скорости.

Скорость бега необходимо постепенно увеличивать. Сумма отрезков и дистанций, пробегаемых на повышенной скорости, должна быть увеличена и составлять 30-40 % от общего объёма нагрузки. Для повышения специальной выносливости в соревновательном периоде рекомендуется применять многократное пробегание различных отрезков и дистанций, в том числе и основной, с около-предельной (а иногда и максимальной) скоростью.

2-й под-этап. Является самым важным в круглогодичной тренировке обучающихся - здесь проводятся наиболее ответственные соревнования сезона. Основными задачами является развитие максимально возможной скорости бега, а также овладение специальной выносливостью с учётом дистанции, на которой специализируется обучающийся.

Средства подготовки 2-го этапа те же, что и в предыдущем этапе. Однако общий объём бега должен быть уменьшен, но интенсивность тренировочных занятий увеличена на 20-25 % за счёт повышения суммарного объёма скоростных упражнений. На этом этапе рекомендуется до 40-50 % общего объёма нагрузки.

Следует тщательно планировать степень нагрузки с тем, чтобы обучающиеся к моменту наиболее ответственных соревнований могли проявить наивысшую работоспособность и показать высокий результат. Надо знать, что большие нагрузки (и особенно максимальные) должны чередоваться с более умеренными, которые служат поддержанию достигнутого уровня тренированности.

В специальном (втором) под-этапе решаются следующие задачи:

- овладение на высокой скорости наиболее рациональной техникой бега;
- достижение наилучшей работоспособности организма;
- достижение оптимального уровня спортивной формы и ее удержание;
- овладение тактическими навыками;
- воспитание высоких волевых качеств для успешного выступления в соревнованиях.

Для второго под-этапа соревновательного периода характерно дальнейшее снижение общего объема нагрузки (примерно на 20-30 %) при увеличении её интенсивности. Удельный вес скоростных упражнений может быть доведен до 60-65 % и более от общего объема бега. В большинстве случаев последние 3-4 дня перед соревнованиями значительно снижают общую нагрузку, а некоторые легкоатлеты предпочитают 2-3 дня активного отдыха. Большое значение в занятиях с обучающимися в соревновательном периоде приобретает тактическая подготовка. Хорошо продуманная и правильно примененная тактика подчас определяет успешное выступление в соревнованиях, особенно с равными или более сильными легкоатлетами.

Переходный период.

Его назначение состоит, прежде всего, в том, чтобы посредством активного отдыха исключить возможность перерастания кумулятивного эффекта тренировки в «перетренировку», создать условия для подтягивания отстающих адаптационных перестроек, не допустив тем самым чрезмерного разрыва между гетерохронными адаптациями, и обеспечить предпосылки для использования повышенных нагрузок в следующем цикле тренировочных занятий. Переходный период имеет ещё и большое психологическое значение. Именно поэтому во многих видах спорта переходному периоду уделяется особое внимание, обучающиеся во время своего отдыха, как правило, занимаются теми видами спорта, которые не свойственны в их подготовке. Грамотное построение тренировок в переходном периоде, а также планирование средств помогает активно отдохнуть и восстановить силы перед предстоящим сезоном. Данный период, на наш взгляд, решает так называемые «предстартовые задачи будущего годичного цикла».

Основные задачи переходного периода:

- дать легкоатлетам активный отдых после напряженной работы в сезоне;
- поддержать высокий уровень физической подготовки;
- снять психологическое напряжение тренировок и соревнований;
- при необходимости провести профилактическое лечение.

Сказанное выше не означает, что надо полностью исключить циклические виды спорта. В этом периоде рекомендуется произвольный бег, различные игры и развлечения. Одновременно планируется занятия другими видами физических упражнений с пониженной нагрузкой (спортивные игры, плавание и др.) Переходный период длится 1-1,5 месяца. В течение переходного периода нельзя допускать, чтобы легкоатлеты полностью бездействовали, и поэтому на этот срок также следует планировать определенный объем физической работы.

Одно и двух-цикловое построение тренировочного процесса. Как уже говорилось выше, внутри годичных, полугодичных, а иногда и более коротких макроциклов принято различать подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В соревновательной спортивной практике наиболее распространено планирование с одним циклом (одно-цикловое).

При одно-цикловом планировании тренировочный сезон (обычно 10-11 месяцев) делится на следующие периоды:

- **подготовительный:** втягивающий (сентябрь), первый базово-развивающий (октябрь, ноябрь), второй базово-развивающий (март), предсоревновательный (апрель);
- **соревновательный:** зимний (декабрь, январь, февраль), летний (май, июнь);
- **переходный** (июль, август).

Каждый макроцикл в свою очередь делится на мезо-циклы (в которых решаются

задачи, схожие с соответствующим этапом годового или полугодового макроцикла со своими специфическими особенностями) и микроциклы.

Микроцикл состоит из совокупности тренировочных занятий и периодов отдыха между ними, периодически повторяющихся во времени. Как правило, продолжительность микроцикла составляет одну неделю. Однако его продолжительность и количество самих микроциклов зависит от периода подготовки, поставленных задач, условий проведения тренировочного сбора и др. Микроцикл является основной структурной единицей при планировании тренировок на более или менее продолжительное время.

Примерный макроцикл должен состоять из мезо-циклов следующей направленности:

- втягивающий мезо-цикл: 2 - 4 недели;
- аэробный мезо-цикл: 2 - 3 недели;
- компенсаторный-тестовый микроцикл: 4 - 7 дней;
- аэробный-силовой мезо-цикл: 2 - 3 недели;
- компенсаторно-тестовый микроцикл: 4 - 7 дней;
- мезо-цикл концентрации нагрузки (подготовка основной дистанции): 2-3 дня;
- соревновательный мезо-цикл: 3 недели и более;

Главные старты не ранее, чем через 14 дней после мезо-цикла концентрации нагрузки.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

1. Втягивающий - в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд/мин. Объем бега в цикле от 15 до 22 км.

2. Развивающий - в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т. е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд/мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 17 до 30 км.

3. Скоростно-силовой подготовки - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различных сочетаниях с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в юном возрасте опорно-мышечный аппарат еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте. Объем общего бега - 15-25 км.

4. Разгрузочный - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд/мин. Объем бега - 12-20 км.

5. Стабилизирующий, или интенсивный - наиболее часто применяется в соревновательном периоде. Объем бега до 15 км.

6. Предсоревновательный - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель его - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 5-10 км.

7. Соревновательный - применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.

8. Микроцикл переходного периода - может рассматриваться как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума, причем трудно отдать предпочтение одному из двух вариантов построения около-месячного цикла: два развивающих и один разгрузочный или три развивающих и один

разгрузочный. В практике для юных спортсменов, по-видимому, следует применять два развивающих микроцикла и один разгрузочный. Связано это с тем, что в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим работы и отдыха.

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один - развивающий, один - стабилизирующий, а последний - предсоревновательный. 4-недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т. е. стабилизирующий. В соревновательном периоде юным бегунам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 3-5. В зависимости от сроков между состязаниями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов. Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного микроцикла. При длительности 2-ух и более недель можно руководствоваться схемой, приведенной ниже: 5-я неделя - разгрузочный, 4-я неделя - развивающий, 3-я неделя - стабилизирующий, или развивающий, 2-я неделя - стабилизирующий, 1-я неделя - предсоревновательный. Недели отсчитываются в обратном порядке от соревнования. Характерной чертой работы в недельных микроциклах должно быть чередование легкой и тяжелой работы. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48-72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпадала с днем соревнования. Так, например, если спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за 3 недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть легкой.

2.6. Календарный план воспитательной работы.

Реализация тренировочного процесса предполагает решение воспитательных задач. Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств легкоатлетов, а также на сплочение спортивного коллектива проводится тренером во время тренировочных занятий и за их рамками. План воспитательной работы составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых педагогическими работниками в спортивной школе.

Реализация плана осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность спортсмена.

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

Цель воспитательной работы: воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

- воспитание для спорта - формирование личностных качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата.

- через спорт подготовка к жизни - формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Задачи воспитательной работы:

1. Формирование нравственного сознания.

2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера.

3. Формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.); нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Принципы воспитательной работы:

1. Принцип комплексного подхода (необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач).

2. Связь воспитания с реальной жизнью и трудом.

3. Воспитание в коллективе.

4. Единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с обучающимся.

5. Сочетание требовательности с уважением к личности обучающегося.

6. Учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

7. Систематичность и непрерывность воспитательного процесса - важные условия воспитательного процесса.

Формы воспитательной работы (индивидуальные и групповые):

1. Воспитание непосредственно в учебно-тренировочном процессе.

2. Воспитание при совместном проведении досуга, торжественных собраний, экскурсий, бесед, спортивных соревнований и мероприятий.

Основные направления воспитательной работы:

1. Профориентационная деятельность;

2. Здоровьесберегающее направление;

3. Патриотическое воспитание обучающихся;

4. Развитие творческого мышления;

5. Нравственное воспитание.

План воспитательной работы представлен в таблице 8.

Таблица № 8

План воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
1.4.	Судейская практика Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	в течение года

	-воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	
1.5.	Инструкторская практика Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; -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.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на:	ежемесячно в течение года
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровье-сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	Патриотическое воспитание - воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; -воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков; - воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; - историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России:	в течение года
3.1.1.	23 февраля - День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля - День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая - День Победы советского народа в Великой	май

	Отечественной войне 1941 - 1945 годов	
3.1.4.	22 июня - День памяти и скорби - день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября - День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря - День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	Нравственное воспитание	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года
6.	Методическое обеспечение воспитательного процесса	
6.1.	Анализ актуальных проблем воспитательного процесса и корректировка плана воспитательной работы	ежегодно
6.2.	Проведение воспитательных мероприятий согласно плану	ежегодно
6.3.	Проведение родительских собраний (общешкольных, по группам)	ежегодно
6.4.	Консультации родителей по вопросам воспитания и спортивной подготовки обучающихся	ежегодно
6.5.	Проведение профилактических бесед и инструктажей по соблюдению техники безопасности при занятиях спортом	два раза в год
6.6.	Мониторинг состояния воспитательной и спортивной работы со спортсменами. Анкетирование обучающихся и родителей по теме: «Удовлетворенность качеством образовательного процесса в «СШ «Спартак»	ежегодно

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: - проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, есть раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий представлен в таблице 9

Таблица № 9

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Тема мероприятия	Ответственное лицо	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	октябрь-март
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	декабрь
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	сентябрь-май
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	октябрь-март
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	сентябрь-май
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение

антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

Обучающиеся знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно - с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности. Содержание, сроки и рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий представлены в таблице 10

Таблица № 10

Содержание, сроки и рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	связаны с новым статусом обучающегося - статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в легкой атлетике (беседа)	первый, второй год	высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному

6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями легкоатлета (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены-разрядники в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатывается способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах спортивной подготовки обучающиеся привлекаются к судейству школьных, городских, областных соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам-разрядникам квалификации «юный спортивный судья» (обучающиеся 14-16 лет), «спортивный судья третьей категории» (обучающиеся, достигшие возраста 16 лет). Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена. Примерный объем занятий по инструкторской и судейской практике указан в таблицах 11,12

Таблица № 11

План инструкторской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе
совершенствования спортивного мастерства

Формируемые умения	Количество часов в год							
	УТЭ					СС		
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2. Составить конспект и провести разминку в группе. 3. Определить и исправить ошибку в выполнении беговых упражнений у товарища по группе. 4. Провести подготовку группы к соревнованиям.	6	9	10	20	21	28	29
---	---	---	----	----	----	----	----

Таблица № 12

План судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе
совершенствования спортивного мастерства

Формируемые умения	Количество часов в год						
	УТЭ					СС	
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
1. Вести протокол. 2. Участвовать в судействе классификационных соревнований совместно с тренером-преподавателем. 3. Осуществлять судейство соревнований самостоятельно. 4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.	6	9	10	20	20	28	29

2.9. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144 н «Об утверждении Порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)", который предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование для обучающихся, проходящих спортивную подготовку: на учебно-тренировочном этапе - 1 раз в год; на этапе совершенствования спортивного - 2 раза в год;
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях

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

В современной системе восстановления обучающихся применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие:

рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной и тренировочной деятельности, бытовых и экологических условий и т. п.; оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие; правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки; рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований; оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок; систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется комплекс специальных упражнений;

- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные.

Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать:

- гидропроцедуры - теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание;

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

- различные методики приема банных процедур - баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородо-терапию, тепло-терапию, электро-процедуры и другие.

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

Фармакологические средства имеют следующие виды: продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно- минеральные комплексы.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор», рационализация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов:

- педагогических задач на данном этапе подготовки;
- пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов;
- направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов;
- особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов;
- условий для тренировок;
- особенностей питания;
- климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства. Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и методов.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) основными средствами восстановления является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в

соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. Необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медик- биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

3. Система контроля

3.1. 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:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

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 само-регуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации: спортивный разряд (до трех лет- «3 юн, 2 юн, 1 юн разряды»; свыше трех лет- «3,2,1 спортивные разряды»), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "легкая атлетика";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации: спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе комплексов контрольных нормативов, перечня тестов и вопросов по теоретической подготовке, а также с учетом результатов, участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по основным видам подготовки, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершении учебного года (при переводе на следующий год) в формах, предусмотренных образовательной Программой. Форма: сдача контрольных нормативов по основным видам подготовки.

Содержание определяется образовательной программой, в которой прописываются контрольно-тестовые упражнения по основным видам подготовки, а также методика их выполнения.

Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию и выполнившие все требования для перевода на следующий этап обучения, заслуживают отметки «выполнен». По результатам промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год обучения либо заканчивает обучение.

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие

возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Таблица № 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег челночный 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9.3	9.5
1.2.	Исходное положение - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	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	
			19	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	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Таблица № 14

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) **для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции** по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег 150 м с высокого старта	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапах спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский	

		спортивный разряд»
	свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица № 15

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	230
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой спортивной подготовки, обучающийся может повторно остаться на данном этапе спортивной подготовки или быть переведен на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

4. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая, инструкторская и судейская практика. Используя представленные средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, теоретической и психологической подготовки, тренер самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных занятий, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять учреждение, город, страну на соревнованиях

любого ранга. Теоретический материал преподносится в доступной для конкретной возрастной группы форме. По мере обучения отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Таблица № 16

Учебно-тематический план по теоретической подготовке по этапам

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Техника безопасности. Травмы. Страховки. Оказание первой помощи.	сентябрь	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта; инструктаж по технике безопасности во время проведения образовательного процесса
	История возникновения вида спорта и его развитие.	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	декабрь	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.	январь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	февраль	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.	март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	апрель-май	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.	июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	июль-август	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения.	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся.	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры.	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.	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного

			результата.
	Психологическая подготовка.	сентябрь -апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Понятие «допинга».	июль-август	Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями
	Правила вида спорта.	апрель-август	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	сентябрь	Понятие «олимпизма». Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность.	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка.	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

		Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
Присвоение спортивных званий и спортивных разрядов в легкой атлетике, условия выполнения норм и требования.	февраль	Спортивные разряды и спортивные звания; классификация соревнований, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов и спортивных званий; понятие Единой всероссийской спортивной классификации; требования к спортивным судьям. Квалификационные судейские категории.
Спортивные соревнования как основа спорта.	март-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
Восстановительные средства и мероприятия.	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств
Понятие «допинга».	июль-август	Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные

			федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями
--	--	--	--

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка легкоатлета направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм обучающегося с некоторым учетом специфики легкой атлетики и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма обучающегося, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление легкоатлетов, закаливание, выработка иммунитета;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип - легкоатлета.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полу-приседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для групп 1-го и 2-го года - до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3-го и 4-го года - до 1 часа;
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

На этапе начальной подготовки основное внимание направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств - силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводится обучение основам техники.

Развитие силы.

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Развитие силы сопровождается изменением мышечной иннервации и утолщением мышечных волокон. Почему у одного человека сила и масса мышц развивается быстрее, чем у другого, когда оба выполняют одни и те же упражнения, по одной и той же программе тренировок? Важно понять, что имеются факторы, определяющие способность каждого индивидуума достигать определенных результатов в развитии силы и массы мышц. Один из наиболее влиятельных факторов - тип мышечного волокна. Человек имеет два основных типа мышечных волокон: медленные (красные) мышечные волокна и быстрые (белые) мышечные волокна. Медленные мышечные волокна наиболее приспособлены для выполнения длительной аэробной работы. Они способны совершать усилия малой мощности в течении длительного промежутка времени. Быстрые мышечные волокна в большей степени приспособлены для выполнения работы анаэробного характера. Они развивают кратковременные усилия большой мощности.

Высокий уровень развития мышечной силы во многом определяют достижения в спринте, барьерном беге, прыжках и метаниях. При этом сила должна проявляться в

минимальный промежуток времени, тем самым обеспечивая мощность выполняемых движений. Развитие способности проявлять силу обусловлено улучшением нервно-мышечной координации, воспитанием умения создавать большие волевые усилия, увеличением мышечной массы. В тренировке большинства легкоатлетов постоянно применяются упражнения для развития силы. Однако основное внимание уделяется подготовке тех мышечных групп, работа которых наиболее важна при выполнении данного вида лёгкой атлетики. Для совершенствования нервно-мышечной координации в движениях, требующих большой силы, используются упражнения с переменной величиной усилий. Для развития умения проявлять значительную мышечную силу применяются методы больших и максимальных усилий.

Для увеличения мышечной массы упражнения непрерывно выполняются до тех пор, пока из-за усталости мышц не начнёт нарушаться правильность движений. Такой метод “до отказа” используется также с целью укрепления мышц и связок суставно-связочного аппарата. Сила, проявляемая строго применительно к требованиям избранного вида лёгкой атлетики, называется специальной. Сила, проявляемая в разнообразных движениях, называется общей и входит органической частью в ОФП.

Специальная сила развивается посредством упражнений, по характеру и структуре возможно более схожих с избранным видом лёгкой атлетики, с его частью или элементом. Для развития общей силы используются разнообразные по координации и усилиям упражнения. Общая сила развивается посредством многих упражнений, начиная от элементарных и заканчивая целостным видом лёгкой атлетики (прыжок, метание, бросок со старта). Наибольшее значение имеют упражнения с отягощением (гантели, мешок с песком, набивные мячи, пояс, гири, штанга, тяжелый камень и др.), а также на преодоление собственного веса (прыжки, приседания, многоскоки, подтягивания собственного веса) и упражнения на сопротивление партнера. Используются также различные тренажёрные устройства: маятниковые, качельные, центробежные, пружинные, ударные и др.

Упражнения для развития силы применяются в большей мере в подготовительном периоде тренировки и в меньшей - в соревновательном. Основные упражнения для развития силы, требующие больших усилий и напряжений, включаются в тренировочные занятия 3 раза в неделю, а упражнения с меньшей нагрузкой - в каждое занятие.

Взросшая сила отдельных мышечных групп может быть использована в беге, прыжках и метаниях только на основе высоко-координированной нервно-мышечной деятельности, которая наиболее эффективно совершенствуется при выполнении целостного двигательного акта. Поэтому упражнения для развития силы в недельном цикле должны сочетаться с повторным выполнением целостного двигательного акта без отягощений.

Развитие выносливости.

Выносливость необходима всем легкоатлетам не только для участия в соревнованиях, но и для выполнения большого объёма тренировочной работы.

Выносливость разделяют на общую и специальную. Первая является частью общей физической подготовленности спортсмена, вторая - частью специальной подготовленности.

Общая выносливость развивается с помощью всех физических упражнений, включаемых в тренировку, в том числе и специальных. Наилучшее средство приобретения общей выносливости - длительный бег с умеренной интенсивностью (особенно кроссы), а также ходьба на лыжах.

Специальная выносливость определяется специфической подготовленностью всех органов и систем спортсмена, очень высоким уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к виду лёгкой атлетики. Особое значение имеет способность спортсмена продолжать работу при усталости, проявляя сильные волевые качества. Специальная выносливость связана также с рациональностью, экономичностью техники и тактики. Специальная выносливость своеобразна в разных видах лёгкой атлетики, поэтому в каждом из них необходима своя методика её развития. Основной путь развития специальной выносливости прыгунов и метателей - это многократное выполнение основного упражнения

избранного вида лёгкой атлетики и специальных упражнений. Специальная выносливость многоборца основана на отличной общей выносливости и на специальной выносливости во всех упражнениях, входящих в многоборье. Тренировка два дня подряд по полной программе многоборья является высокоэффективным средством повышения специальной выносливости.

Различия в методике развития специальной выносливости у бегунов на различные дистанции определяются прежде всего физиологическими особенностями в деятельности органов и систем всего организма в целом, связанными с интенсивностью и продолжительностью бега. Особенно важно при этом учитывать соотношение кислородного запроса и его потребления. Недостаток кислорода резко снижает работоспособность, особенно при продолжительной работе. Очень велика роль и психических возможностей легкоатлета, его способности продолжать работу не снижая интенсивности, независимо от развивающегося утомления.

В развитии специальной выносливости скороходов и бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции значительную роль играет повышение возможностей организма длительное время поддерживать на высоком уровне равновесие между кислородным запросом и его потреблением (аэробный режим), а также бороться с наступающим утомлением при постепенно возникающей и все увеличивающейся кислородной задолженности. Следовательно, целью тренировочного процесса является повышение функциональных возможностей дыхательной и особенно сердечно-сосудистой системы, сохранение относительно “устойчивого состояния” при более высоком кислородном запросе, вызванном большей скоростью продвижения (более высокая критическая скорость).

Бег на средние дистанции характеризуется резким увеличением потребления кислорода в первые 1 - 2 мин, которое затем достигает наивысшего уровня и в течение небольшого отрезка времени не меняется. Однако такое устойчивое состояние величины потребления кислорода в данном случае обуславливается тем, что организм уже не может дальше повышать потребление кислорода, так как достиг физиологического предела. Таким образом, во время бега на средние дистанции кислородный запрос превышает его фактическое потребление, что создает кислородную задолженность. Чем выше скорость бега, тем задолженность больше, тем в большей мере работа происходит в анаэробном режиме и тем быстрее наступает утомление.

Спортсмен, тренируясь с большей скоростью и создавая тем самым новые функциональные трудности для организма, приучает его довольствоваться меньшим, чем требуется, объёмом кислорода, но использовать его эффективнее. С этой же целью применяются тренировки в среднегорье, в барокамере, при уреженном дыхании, дыхании с преодолением сопротивления (через трубку) и др. Существенно отличается развитие выносливости у бегунов на 400 м. Бег на эту дистанцию происходит с очень большой скоростью при не удовлетворяемом запросе кислорода, несмотря на предельное его потребление. Следовательно, совершенствование анаэробных механизмов - одна из главных задач в развитии специальной выносливости у бегунов на 400 м. Спортсмен, специализирующийся на 100 и 200 м, в считанные секунды способен “взорвать” свои энергетические возможности, вследствие чего создается очень большая кислородная задолженность, а в мышцах быстро накапливаются продукты обмена. В результате интенсивно прогрессирует утомление мышц и снижается скорость бега. Следовательно, выносливость в коротком спринте обеспечивается прежде всего анаэробными возможностями организма. Чтобы улучшить выносливость спринтера, ему необходимо совершенствовать соответствующие корковые процессы и деятельность нервно-мышечного аппарата, повышать эффективность биохимических процессов в мышцах, использовать кислород, имеющийся в крови. Совершенствовать органы и системы, от которых зависит выносливость в беге на 100 и 200 м, можно только в таких и близких к ним условиях.

Специальная выносливость в беге зависит от “запаса скорости”. Если спортсмен способен пробежать очень быстро короткое расстояние, то ему легче пробежать более

длинную дистанцию, но с меньшей скоростью. Существует определённая зависимость между максимальной скоростью на коротком отрезке и средней скоростью в беге на дистанцию, в которой легкоатлет специализируется. Разница в секундах между максимальной скоростью и средней может служить своеобразным коэффициентом выносливости. Чем меньше разница, тем выше коэффициент выносливости. При определении разницы берётся лучший результат в беге на 100 м с низкого старта и среднее время бега на 100 м при прохождении всей дистанции, также с лучшим результатом. Чем длиннее дистанция, тем больше разница у одного и того же спортсмена между средним временем и лучшим результатом в беге на 100 м. Подобные данные, полученные на основании обобщения результатов сильнейших бегунов мира, приведены в таблице 17.

Таблица № 17

Коэффициент выносливости в беге

Дистанция, м	Разница, с, между средним временем на 100 м при беге на дистанции и лучшим результатом в беге на 100 м
400	0,9 - 1,0
800	2,5 - 2,6
1500	3,2 - 3,4
5000	4,1 - 4,4

Зная свой лучший результат в беге на 100 м с низкого старта, бегун может определить по таблице возможное для себя достижение на более длинной дистанции, разумеется, если будет настойчиво и правильно тренироваться. Так, если бегун пробегает 100 м за 11,0 с, то он должен пробежать 800 м не хуже ($11,0 \text{ с} + 2,6 \text{ с} = 13,6 \text{ с}$ $\cdot 8 = 108,8 \text{ с}$) 1 мин 48,8 с.

Гибкость - одно из важных физических качеств легкоатлета. Хорошая гибкость обеспечивает легкоатлету свободу, быстроту и экономичность движений. Часто понятие «гибкость» считают синонимом понятия «подвижность суставов», однако между ними есть различие. Под подвижностью в суставе понимают степень свободы движений в конкретном суставе; под гибкостью - степень свободы движений в какой-либо части тела или частях тела. Разумеется, отличная подвижность в суставах хорошая основа для высокого уровня проявления гибкости. Выделяют три вида подвижности в суставах: а) свободную; б) активную; в) пассивную. Объем свободной подвижности предполагает естественные, плавные и экономичные движения, при которых активные силы мышц действуют не в течение всего периода выполнения движения, а только в определенных границах, на остальных же участках движение продолжается по инерции. Движения в суставах могут осуществляться под действием сил тяжести какого-либо сегмента тела. Пассивная подвижность возможна при отсутствии сопротивления мышц-антагонистов и лимитируется в основном растяжимостью мышц и связок. Активная подвижность проявляется при максимальных усилиях мышц, участвующих в движении, и растяжимости мышц-антагонистов. В циклических движениях такой вид подвижности нерационален. Существенное влияние на уровень подвижности в суставах оказывают индивидуальные особенности строения суставов и связочного аппарата. Нередко это значительно ограничивает развитие данного качества у спортсменов. Примерно в 20 % случаев у детей встречается хорошая подвижность, в 20 % случаев - плохая и в 60% случаев - средняя подвижность.

Упражнения для развития гибкости:

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (веревкой).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп.

5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
8. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.
9. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
10. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
11. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны.
12. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
13. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
14. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
15. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
16. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
17. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
18. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.
19. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.
20. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).

Развитие координационных способностей (Ловкости).

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Легкая атлетика предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений. Упражнения для развития ловкости: используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для легкой атлетики и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 x 20 м каждый отрезок пробегается на 1 с быстрее предыдущего).

Известно, что темп один из основных показателей скорости (число шагов в секунду) не увеличивается уже начиная с 12-13-летнего возраста, а наивысшие его показатели

зарегистрированы у 10-летних детей. Поэтому в занятиях с детьми 9-12 лет целесообразно воспитывать быстроту преимущественно с помощью тренировочных средств, стимулирующих повышение частоты и скорости движения. Это специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений, эстафеты. На данном этапе подготовки игровой метод является главенствующим не только для развития скоростных качеств, но и для улучшения силовой подготовленности, координационных способностей и выносливости. Здесь необходимо отметить, что в тренировочных занятиях применяются следующие методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, игровой, круговой и соревновательный. Но не реже одного раза в неделю занятия с использованием игрового метода типа "круговой тренировки".

Таблица № 18

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

в беге на короткие дистанции

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения: 3 - значительное влияние 2 - среднее значение 1 - незначительное влияние
Скоростные способности	3	
Вестибулярная устойчивость	1	
Координация	2	
Телосложение	2	
Выносливость	2	
Мышечная сила	2	
Гибкость	1	

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств юных легкоатлетов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития физических качеств:

Таблица № 19

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+						
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать и об «отстающих качествах», их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии

физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды для развития аэробных возможностей у мальчиков и юношей будут 8-10 и в 14 лет. Для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13, 16-17 лет. Для развития креатино - фосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Скорость.

Под быстротой понимают способность человека (обучающегося) в максимально короткий отрезок времени совершать двигательные действия, решать двигательные задачи.

Известны три основные формы проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость одиночного сокращения;
- 3) темп движений.

Вместе с тем скоростные способности, их проявление, специфичны для легкой атлетики. Физиологической основой быстроты является подвижность нервных процессов, возможность и скорость мобилизации без кислородных механизмов энергетического обеспечения мышечной деятельности.

Скоростные способности спортсменов зависят от силы, гибкости, умения расслаблять мышцы, не вовлеченные в работу, от психологической установки и проявления волевых усилий. Скоростные способности в значительной мере зависят от уровня технического мастерства обучающегося легкоатлета. Это во многом качество, обусловленное природой. Развитие скоростных способностей легкоатлета начинается с овладения им техникой бега. С этой целью нужно добиться точности, свободы и экономичности движений при пробегании различных дистанций, в том числе и длинных, сначала в умеренном, а потом и в высоком темпе. Развитие скоростных способностей идет параллельно с изучением техники бега, формированием стиля, повышением выносливости.

Скоростно-силовая подготовка планируется на базе общей физической подготовки и практически является ее специализированным продолжением. Спортивная работоспособность легкоатлетов обеспечивается комплексом специфических и неспецифических двигательных способностей, иерархическая совокупность которых составляет физическую подготовленность легкоатлета. Скоростно-силовые способности легкоатлета - это комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий за минимальное время с высокой скоростью мышечного сокращения на фоне алактатного энергообеспечения.

Тренировка скоростно-силовых способностей направлена на повышение мощности мышечного сокращения и энергетического обеспечения выполнения отягощенных движений, обычно имитирующих беговые движения. Она способствует параллельному повышению максимальной силы и функциональных возможностей организма.

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики легкой атлетики и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно - гликолитической. В ходе тренировок измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако, мощность работы и предельное время ее выполнения взаимосвязаны

довольно тесно, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса.

Таблица № 20

Зоны тренировочных нагрузок в легкой атлетике

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
IV	Гликолитическая анаэробная	Скоростная выносливость
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость - 2
I	Аэробная	Базовая выносливость - 1

Таблица № 21

Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки

Зоны	Предельное время работы	Пульсовой режим	Уровень молочной кислоты, ммоль/л	Примерная длина дистанции, м
V	Менее 30 с	не учитывается	не учитывается	10-50
IV	0,5-4,5 мин	4	9 и более	50-400
III	4,5- 15 мин	3	6-8	400-1200
II	15-30 мин	2	4-5	1200-2000
I	Более 30 мин	1-1	Менее 4	Более 2000

Таблица № 22

Значения ЧСС (уд/мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют

место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. В конце этапа базовой подготовки у девочек 11-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений.

Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 12-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

Техническая и тактическая подготовка.

Для этапа начальной подготовки решается ряд задач: овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

Для этапа спортивной специализации: обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.

Методы обучения технике.

Для обучения технике легкоатлетических видов в основном используют три главных метода: объяснение, показ и непосредственную (физическую) помощь. Основная задача этих методов - создать правильное двигательное представление, помочь овладеть движениями. В практике применяются все эти методы, причём не только раздельно, но и одновременно. Например, преподаватель объясняет и в то же время показывает требуемое движение, поправляет действия спортсмена и вместе с тем подсказывает ему. Совершенствование техники достигается методом обучения упражнению в целом (целостный метод) и методом обучения по частям (расчленённый метод).

Суть целостного метода заключается в повторении разучиваемого движения в целом,

как было показано и объяснено. Это основной путь в совершенствовании техники бега, прыжков, метаний, позволяющий вносить коррективы в двигательные навыки.

Метод обучения по частям применяется для создания представления, изучения, исправления, совершенствования и закрепления отдельных частей целого. После того как отдельное движение усвоено достаточно прочно, оно увязывается с целостным действием. Для этого спортсмен снова выполняет целостное действие, обращая внимание на правильное воспроизведение той детали, которая подвергалась исправлению. Отдельное движение только тогда легко сочетается с целостным действием, когда не изменяет его структуры.

Метод по частям и метод в целом дополняют друг друга и используются поочередно.

Для более правильного выполнения изучаемых движений, особенно при первых воспроизведениях, рекомендуется облегчать внешние условия: уменьшать массу снарядов у метателей, снижать высоту препятствий у барьеристов и прыгунов, уменьшать высоту захвата у шестовиков, укорачивать дистанцию в беге и т. д. Облегчать внешние условия следует периодически, чтобы не закреплять неправильные навыки.

В процессе обучения должны применяться имитационные упражнения, выполняемые как подражание целостной спортивной технике или её отдельным частям, но в облегчённых условиях. Их следует выполнять так, словно требуемое движение или действие воспроизводится в обычных условиях.

Для правильности выполнения движений можно использовать и затрудненные внешние условия. Правильность воспроизведения облегчается установлением внешних ориентиров, помогающих создать требуемую высоту траектории полёта снаряда (например, толкание ядра через высоко установленную планку), направление движений (например, линии на дорожке для прямолинейности бега, разбега и др.), увеличение амплитуды движений (например, в прыжке дотянуться стопой маховой ноги до подвешенного мяча). Установление ориентиров на дорожке помогает изменить длину и частоту шагов в беге, овладеть ритмом шагов в барьерном беге, в разбегах для прыжков в длину, тройном, в высоту и др.

Особая роль отводится умению выполнять бег, прыжки, метания свободно, без излишних мышечных напряжений. Главный метод - выполнять движения не в полную силу, а с постепенным доведением до максимума. Один из эффективных способов овладения расслаблением - это выполнять упражнения с чередующейся максимальной и уменьшенной интенсивностью, например, бежать в переменном темпе.

Используется контрастное чередование выполнения упражнения: сначала в более трудных условиях, затем в обычных (например, бег по песку и затем по дорожке стадиона, метание тяжёлого снаряда и затем обычного).

Соревновательный метод выполнения отдельных упражнений на правильность техники - важное средство тренировки.

Оценка правильности выполнения упражнений и исправление ошибок

При анализе правильности техники, выполняемой спортсменом, важное значение имеют двигательные ощущения, точность которых в процессе тренировки улучшается. Хорошими средствами контроля являются просмотр видеозаписи с техникой выполнения.

Выявив ошибки, необходимо установить их причины. Ошибки возможны из-за нечеткого двигательного представления спортсменом изучаемого движения, из-за сознательного вмешательства легкоатлета в такие движения, которые обычно выполняются автоматически, из-за повышенной возбудимости (чаще в присутствии зрителей и при стремлении показать максимальный результат), из-за неправильного выполнения предыдущих движений; в результате утомления занимающихся, а также недостаточной физической подготовленности (особенно в силе и гибкости). Если замечены 2 - 3 ошибки, допускаемые одновременно, необходимо установить главную, с исправлением которой обычно самоустраняются и остальные. Для исправления ошибок в движениях можно пользоваться такими методами: естественным, при котором целостное упражнение повторяется до некоторой усталости, из-за чего движения станут более экономичными и

правильными; методом вычленения ошибочного движения из целостного действия для многократного воспроизведения и последующего соединения его с целым; методом временного выполнения исправляемого движения с преувеличенной поправкой (амплитуда, быстрота, усилие, расслабление и др.); методом дополнительного развития того или иного качества (сила, гибкость, смелость и др.).

Обучение и совершенствование техники легкоатлетических видов в процессе тренировки.

Легкоатлеты постоянно должны заботиться о совершенствовании техники, добиваясь ещё большей экономичности движений, их рациональности, повышения способности проявлять предельные функциональные возможности.

Повторяемость упражнений и занятий, посвященных совершенствованию техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить его выполнять. Но можно повторять другие упражнения для развития тех или иных качеств.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования и закрепления навыков - в этих случаях следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия не рекомендуется применять до тех пор, пока не будет усвоена требуемая координация движений.

Эффективность в овладении техникой возрастает, если после серии частых занятий - 4 - 6 раз в неделю на отработку техники - сделать перерыв 2 - 4 дня

Тактическая подготовка.

Тренировка с тактической направленностью решает задачу освоения спортсменом основ тактического мастерства и дальнейшего совершенствования.

Тактика - совокупность средств и приемов для достижения намеченной цели или, по-другому - искусство ведения спортивной борьбы.

Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности легкоатлетов и содержит разнообразные задания, как правило, плавания со сменой интенсивности по ходу дистанции или ориентировке на соперников. Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидирование, особенно на длинных и сверхдлинных дистанциях.

Существуют следующие основные тактические варианты:

- относительно равномерный бег по дистанции (наиболее энергетически экономный вариант);
- относительно быстрое начало дистанции с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидирование;
- относительно медленное начало дистанции с финишным ускорением;
- с ускорениями по ходу дистанции, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).

Тренировка с тактической направленностью предъявляет особые требования к специальной физической подготовке легкоатлета, которая является совокупностью физической, технической и психологической сторон подготовки.

В тактике необходима тщательная теоретическая подготовка, основанная как на изучении опыта ведущих легкоатлетов, так и на тесном взаимодействии тренера и спортсменов в процессе постановки задания и анализе проделанной работы. Главное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств.

Недостаточная быстрота и выносливость нередко препятствуют совершенствованию тактического мастерства. Например, бег в переменном темпе, весьма эффективный в тактическом отношении, нельзя применить, если спортсмен не способен выдерживать многократные ускорения на протяжении 5 или 10 км. Прежде чем пытаться осуществлять задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена, решать задачи других видов подготовки. Овладение тактикой следует проводить на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка направлена на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния спортсмена в устойчивый, сделать его свойством личности.

Для достижения легкоатлетом высоких результатов необходимы такие свойства личности как:

- Темперамент;
- Уровень мотивации достижения;
- Волевой и интеллектуальный контроль поведения;
- Стремление к соперничеству, соревновательности.

Наряду с приведёнными свойствами существуют два условия, которые существенно влияют на значимость перечисленных качеств. Это психическое здоровье, как непрменный фактор хорошей переносимости стресса, и наличие высокого уровня интеллекта, который способствует большей мобилизации способностей и является залогом быстрой обучаемости. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер путем систематического управления состоянием и поведением спортсмена в процессе занятий легкой атлетикой. Личность спортсмена проявляется в процессе социальных взаимоотношений и характеризуется, прежде всего, ценностью нравственных норм и идейного содержания.

При формировании мотивационной сферы подопечных тренером:

- ставятся многолетние перспективные цели;
- подчеркиваются его более высокие возможности при реализации этапных целей, идёт ориентировка на цели следующего этапа;
- развивается спортивное честолюбие;
- стимулируется поощрения спортсменов;
- развиваются положительные традиции команды;
- отражаются в наглядной агитации успехи воспитанников коллектива;
- привлекаются спортсмены к решению отдельных задач, стоящих перед коллективом;
- показывается пример активного и добросовестного отношения к процессу подготовки спортсменов;
- раскрываются связи между достижениями и направленной тренировочной работой;
- объяснять социальные функции легкой атлетики;
- развивать познавательный интерес к тренировочному процессу.

Мотивация, усиленная волей и спортивным характером, является одним из факторов успеха в занятиях легкой атлетикой. В числе основных волевых качеств и черт спортивного характера легкоатлета обычно выделяют целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержку и самообладание, требовательность к себе, уверенность в своих силах, способность к мобилизации резервов организма в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Для формирования этих качеств, решается важная и сложная задача через изменение системы отношений спортсмена путем создания психических состояний, способствующих высшим проявлениям физических и духовных сил спортсмена в ответственные моменты тренировки и в период соревнований.

От тренировки к тренировке, от старта к старту у спортсмена создаются необходимые психические состояния, которые постепенно становятся доминирующими, тем самым меняя в положительную сторону отношения спортсмена к труднейшим ситуациям спортивной

жизни.

Психологическая подготовка легкоатлета к предстоящему соревнованию, ограничивается задачами, поставленными перед спортсменом в данном соревновании. К их числу относятся:

- осознание особенностей и задач предстоящего соревнования.
- осознание конкретных условий предстоящего соревнования (времени, места, стадиона и т.п.) и подготовка к эффективным действиям в этих условиях.
- осознание сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей.
- проверка и доведение до совершенства способности владеть требуемыми двигательными навыками с учетом их психологической структуры.
- возбуждение активного стремления к победе (установка на победу) в предстоящем соревновании.
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем соревновании.
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием; создание и поддержание бодрого эмоционального состояния - характерной особенности спортивной формы.
- возбуждение готовности к максимальным волевым напряжениям и умение проявить их в условиях предстоящего соревнования.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровня, определяющих рекордные достижения.

Формирование необходимых личностных качеств легкоатлета происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

На этапе начальной подготовки основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

На этапе спортивной специализации основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и само-регуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Воздействие на спортсмена осуществляется путем использования комплекса психолого-педагогических и психотерапевтических мероприятий, к которым относятся: беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки, гетеро-тренинг, внушенный отдых, аутотренинг, размышления, рассуждения. При соответствующей психологической подготовке накануне соревнования удается снизить уровень тревожности, повысить уровень соревновательной готовности, волевого контроля, способствуя тем самым успешному выступлению.

В практических занятиях по лёгкой атлетике следует придерживаться следующих основных правил при воспитании волевых качеств:

1. Учить спортсменов преодолевать отрицательные эмоции. Это важное средство в воспитании самодисциплины, упорства и настойчивости.
2. Проводить тренировочные занятия преимущественно группой.
3. Чаще организовывать совместные занятия менее подготовленных занимающихся с

сильнейшими легкоатлетами.

4. Шире использовать соревновательный метод в тренировочных занятиях (прикидки и соревнования в отдельных упражнениях на технику, быстроту, на лучший результат и др.).

5. Применять в тренировочных занятиях различные гандикапы (в беге на разные дистанции, в эстафетах, в прыжках и метаниях).

6. Почти в каждое тренировочное занятие обязательно включать задачу достигнуть поставленную цель в выполнении упражнения (присесть на одной ноге большее число раз, чем на прошлых занятиях, поднять штангу определённого веса, пробежать намеченную дистанцию, выполнить элемент техники и т. п.).

7. Почти в каждом занятии выполнять хотя бы одно упражнение в более трудных условиях (бежать на время по песку или в гору, прыгать в высоту, отталкиваясь от мягкого грунта, метать более тяжёлый снаряд и т. п.).

8. Применять время от времени метод “до отказа”, особенно в подготовительном периоде при выполнении физических упражнений (для укрепления мускулатуры, воспитания выносливости и др.).

9. Время от времени проводить прикидки, внутренние соревнования и тренировочные занятия в условиях, сходных с теми, что будут в предстоящих ответственных состязаниях (качество дорожки, снаряды, число попыток в прыжках и метаниях и др.).

10. Иногда проводить прикидки и внутренние соревнования, предоставляя лишь одну попытку в прыжках и метаниях.

11. Проводить тренировочные занятия, прикидки и внутренние соревнования при любой погоде, позволяющей выполнять упражнения.

12. Поручать легкоатлетам самостоятельно составлять планы тренировки (на одно занятие, на неделю и более) и самостоятельно проводить тренировочные занятия.

13. Учить легкоатлетов участвовать в соревнованиях без какой-либо помощи, подсказки со стороны тренера.

Структура тренировочного занятия.

Тренировочные занятия по легкой атлетике состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники беговых видов. Изучается и совершенствуется техника стартов и поворотов.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного бега. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. В конце занятия выполняются упражнения на расслабление, гибкость и подведение итогов.

Основные средства тренировки легкоатлетов.

В тренировке легкоатлетов используются физические и идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка, определенные условия внешней среды, средства восстановления и гигиенический режим.

Физические упражнения. Посредством систематического выполнения физических упражнений легкоатлеты совершенствуются в технике, тактике, развивая свои физические и волевые качества. Физические упражнения являются главным средством подготовки и делятся на три основные группы:

1-я группа. Упражнения в том виде лёгкой атлетики, в котором спортсмен специализируется, включая все элементы и варианты этого вида.

2-я группа. Общеразвивающие физические упражнения, которые подразделяются на

две подгруппы:

а) упражнения из других видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика, спортивные игры и др.), применяемые для общего физического развития, но соответственно специфике своего вида лёгкой атлетики: для развития общей выносливости и укрепления здоровья - кроссы летом и ходьба на лыжах зимой; для развития и укрепления мускулатуры - упражнения с тяжестями; для приобретения быстроты - спринтерский бег; для развития ловкости и улучшения координации движений - игры в баскетбол и упражнения на гимнастических снарядах;

б) общеукрепляющие подготовительные упражнения с различными предметами: палками, скакалками, булавами, гантелями и др. - и без них; упражнения на снарядах и тренажерах, наклоны, повороты, размахивание, вращение, сгибание и разгибание конечностей, прыжки и др. Общеразвивающие подготовительные упражнения предназначены для всестороннего физического развития в первую очередь новичков и малоподготовленных легкоатлетов; они используются и для исправления основных дефектов телосложения.

3-я группа. Специальные упражнения обычно представляют собой элемент, часть или “связку” нескольких движений, взятых из данного вида лёгкой атлетики. Необходимо, чтобы по кинематической и динамической характеристикам движений, а также по психологической направленности специальные упражнения подходили бы возможно ближе к избранному виду лёгкой атлетики или его части. Специальные упражнения выполняются со снарядами (легкоатлетические, набивные мячи, мешки с песком, гантели, гири, штанга, груз на блоках и др.), на снарядах (гимнастические барьеры, канат и др.) и без снарядов.

Специальные упражнения выполняются также в усложнённых условиях: в горной местности, в барокамере, на мягкой дорожке, на трудном профиле пути, при встречном ветре, дожде и в условиях “поля боя”. Это необходимо для психологической подготовки легкоатлетов, воспитания у них волевых качеств. Облегченные условия: попутный ветер, тяговые и лидирующие устройства, снаряды уменьшенного веса и др.

В зависимости от внешних условий выполнение упражнений, их целенаправленность и воздействие на спортсмена могут изменяться.

Идеомоторные упражнения - мысленное исполнение движения или действия. Их эффект основан на двигательных и функциональных реакциях, автоматически возникающих у человека в момент представления о движении. Эти реакции, хотя и очень слабые, в точности соответствуют тем, что возникают при практическом выполнении этого упражнения, его части, элемента, связки, могут способствовать овладению техникой и тактикой, настраивать на предстоящее фактическое выполнение, упрочивать навык. В процессе идеомоторного упражнения может начинаться образование двигательного навыка.

Аутогенная тренировка - воздействие на психологическое состояние (для отдыха, снижения возбуждения, предстартовой настройки, преодоления рекордных рубежей) посредством самовнушения спортсмена, внушения тренера или психолога.

Музыка и ритмо-лидеры. С их помощью можно делать занятия более эмоциональными, увеличивать объём тренировки, её интенсивность.

Основные методы тренировки.

Средства тренировки и условия, в которых она проводится, органически взаимосвязаны с методами тренировки, определяющими характерные особенности выполнения упражнения.

Главный метод спортивной тренировки - это метод упражнения, т. е. повторного выполнения движений или действий.

В зависимости от задач тренировки и возможностей легкоатлетов метод изменяется, принимая различные формы: повторный, переменный, интервальный, круговой, “до отказа”, контрольный, соревновательный и др. Главное в совершенствовании техники легкоатлетических видов - методы и средства, создающие правильное представление об отрабатываемых движениях, правильное практическое овладение ими, оценка выполненного

упражнения, определение ошибок и исправление их.

4.1. Структура тренировочного процесса на ЭНП

Планирование, направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней спортивной подготовки обучающихся. На этапах начальной подготовки для всех дисциплин легкой атлетики необходимо большое внимание уделять всестороннему физическому развитию. Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки обучающихся, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. На начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

Следует широко применять игровой метод, подвижные и спортивные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Не должны проводиться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного практического и теоретического материала.

Физическое воспитание на этапе начальной подготовки требует особого внимания, так как на этом этапе закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, т. е. того, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства. В начале обучения целесообразно сочетать показ с объяснением. В дальнейшем объяснения занимают все большее место по мере овладения движением и приобретают характер указаний. Большое внимание уделяется воспитанию физических качеств, особенно скоростно-силовых, гибкости и ловкости. На этом этапе важное значение имеет обучение занимающихся технике выполнения упражнений.

Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями. Обучение технике выполнения физических упражнений должно быть посильным, способствовать их физическому и психическому развитию, иметь воспитывающий характер.

Большое внимание должно быть уделено воспитанию физических качеств занимающихся, прежде всего быстроты движений. Эффективными средствами ее воспитания являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, формирующие способность к выполнению быстрых движений, бег на коротких отрезках и дистанциях, эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Основным методом воспитания быстроты у занимающихся является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. В процессе развития быстроты упражнения выполняются, как правило, повторно.

Развитие мышечной силы у обучающихся осуществляется кратковременными силовыми напряжениями динамического и статического характера (например, лазание, перелезание, простые висы). Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. С этой целью в программу занятий включаются акробатические упражнения (кувырки, стойки, повороты и др.) гимнастические упражнения на снарядах (подтягивания, подъемы, махи, качи), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности. Для этого возраста характерен высокий темп развития ловкости движений.

Ловкость успешно воспитывается в процессе новых упражнений при выполнении действий в новой обстановке, на основе неожиданно возникающих новых двигательных ситуаций. Широко используются подвижные и спортивные игры, требующие внезапного изменения действий в различных игровых ситуациях, усложняющиеся задания, требующие

проявления координационных способностей, а также упражнения с различными предметами.

У спортсменов этой возрастной группы имеются особенно благоприятные возможности для воспитания гибкости (подвижности в суставах). Следует не только повышать уровень развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укреплять их. Целесообразно увеличивать максимальную амплитуду в тех движениях, которые способствуют эффективному овладению спортивной техникой. Типичными для развития гибкости являются упражнения «на растягивание», которые характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной и вспомогательной гимнастики, которые избирательно воздействуют на определенные группы мышц и связок (ног, рук, туловища, шеи). С успехом используются разнообразные подвижные игры, упражнения с движениями большой амплитуды, упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

Примерные план-схемы годового цикла на этапе начальной подготовки до года и на этапе начальной подготовки свыше года указаны в таблицах № 23,24

Таблица № 23

Примерный план-схема годового цикла на этапе начальной подготовки до года

№ п/ п	Структура годового цикла	Период	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный		Соревновательный		Переходный		Итого за год
		Этап	Втягивающий	Первый базоворазвивающий	Зимний соревновательный	Второй базоворазвивающий	Предсоревновательный	Летний соревновательный	Переходный						
										месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Теоретическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
2	ОФП		22	18	18	14	16	15	14	16	14	16	17	24	204
3	СФП			2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	2	35
4	Техническая подготовка		3	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4		47
5	Тактическая подготовка				1	1					1	1			4
6	Психологическая подготовка					1			1	1					3
7	Восстановительные мероприятия							1				1			2
8	Контрольные мероприятия (тестирование)					2					2				4

	и контроль)													
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1					1							2
	Итого:	27	26	26	26	25	27	25	26	26	26	26	26	312

Таблица № 24

Примерный план-схема годичного цикла на этапе начальной подготовки свыше года

№ п/ п	Структура годин ного цикла	Период	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный		Соревновательный		Переходный		Итого за год
		Этап	Втягивающий	Первый базоворазвивающий	Зимний соревновательный	Второй базоворазвивающий	Предсоревновательный	Летний соревновательный	Переходный						
										месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Теоретическая подготовка		1		1		1	1		1	1	1	1		8
2	ОФП		21	17	17	14	15	14	14	15	14	15	16	23	195
3	СФП		8	8	8	10	10	10	8	8	8	10	10	8	106
4	Техническая подготовка		5	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	4	67
5	Тактическая подготовка			1	1		1	1	1	1	1	1			8
6	Психологическая подготовка			1	1		2	2	2		2	2			12
7	Восстановительные мероприятия							1	1			1			3
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					4					4				8
9	Медицинские, медико-биологически		2					2							4

	е мероприятия													
1 0	Спортивные соревнования				1	1	1				1	1		5
	Итого:	37	33	34	35	36	36	32	31	36	37	34	35	416

4.2. Структура тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации.)

В системе многолетней спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно выделить два периода: начальной спортивной специализации (тренировочные группы первого и второго годов обучения) и углубленной тренировки (тренировочные группы третьего, четвертого и пятого годов обучения). Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации во многом определяет успех многолетней тренировки на последующих этапах. Цель тренировки на этом этапе - на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности приступить к созданию базы специальной подготовленности, являющейся залогом успехов в избранном виде спорта в последующие годы.

В периоде начальной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной базовой подготовкой. Поэтому наряду со средствами ОФП уже в первые годы занятий спортом в программу тренировки целесообразно включать комплексы специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, имеющих важное значение в избранном виде спорта. На этом этапе создаются необходимые морфологические, функциональные, психолого-педагогические предпосылки для периода углубленной спортивной специализации.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой движений и методикой физической подготовки обучающихся, так как успех спортивной подготовки в значительной мере зависит от оптимального соотношения уровня развития физических качеств и степени формирования двигательных навыков у спортсменов. Комплекс тренировочных средств, используемых для формирования двигательных навыков и умений, должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, оптимальную взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков и умений, что способствует приобретению умения управлять своими движениями. В занятиях с обучающимися основы спортивной техники изучаются в облегченных условиях. Широко используются комплексы специальных подготовительных и подводящих упражнений.

Эффективным средством овладения тактикой является участие в соревнованиях, различных по условиям и составу. Особое внимание уделяется воспитанию скоростных способностей юного спортсмена. С этой целью широко используется бег как одно из самых естественных движений человека. Применение специальных упражнений в слишком большом объеме приводит к нарушению основ техники бега. В занятиях используют самые различные варианты бега.

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

Большое внимание целесообразно уделять воспитанию скоростно- силовых качеств юных спортсменов. Основными средствами воспитания скоростно-силовых качеств являются прыжки, бег на короткие дистанции, упражнения с небольшими отягощениями, акробатические упражнения.

Основными методами воспитания скоростно-силовых качеств являются: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения; метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения с отягощением малого и среднего веса; метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Воспитание выносливости у юных спортсменов - важная составная часть их всесторонней физической подготовки. Спортсмены этих возрастных групп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородно-транспортной системы, поэтому на данном этапе целесообразно выполнять большие объемы работы с невысокой интенсивностью. Юному спортсмену независимо от его будущей специализации необходимо создать базу общей выносливости. Эффективным средством воспитания общей выносливости подростков являются длительный бег и кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание, подвижные и спортивные игры. Используется бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает от 5-8 до 30-60 минут. Более подготовленные спортсмены повышают общую выносливость, применяя бег в равномерном и переменном темпе еще большей продолжительности. Объемы беговых нагрузок в одном занятии допустимы для детей 11-12 лет до 12 км, для подростков 13-14 лет до 18 км. Для воспитания выносливости широко используются тренировочные средства, дающие возможность существенно повысить функциональные возможности организма спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Основными методами воспитания общей выносливости являются равномерный, различные варианты переменного, игрового и кругового методов. Методы должны оптимально сочетаться в различных периодах годичного цикла тренировки. Круговой метод тренировки целесообразно сочетать с бегом в различных вариантах, особенно, в игровой и соревновательной формах. Это дает возможность выполнить значительную по объему тренировочную нагрузку. Общий объем бега к концу периода начальной специализации должен составлять примерно 60% от объема бега высококвалифицированных спортсменов, а в период углубленной специализации - 65-80%.

Значительное место в занятиях должно быть отведено развитию и совершенствованию ловкости. С целью воспитания ловкости целесообразно использовать всевозможные метания, прыжки, упражнения в равновесии с дополнительными заданиями, подвижные и спортивные игры, упражнения, требующие высокой координации движений. Важное значение имеет рациональное нормирование тренировочных нагрузок юных спортсменов. Существенная особенность динамики тренировочных нагрузок - неуклонное возрастание их объема и интенсивности в каждом годичном цикле тренировки. Динамика результатов высока, что не соответствует величине тренировочных нагрузок (сравнительно невысокие нагрузки сопровождаются более значительным приростом результатов, чем на последующих этапах). Это обусловлено повышенной реактивностью организма в начальные периоды его естественного развития и особенно широким диапазоном переноса тренировочного эффекта в первой стадии адаптации к тренирующим факторам. Эффект тренировочных нагрузок суммируется с естественными прогрессивными изменениями морфофункционального характера, что стимулирует существенный рост спортивных результатов.

На учебно-тренировочном этапе 1-го, 2-го годов обучения заметно возрастает роль соревновательной подготовки юных спортсменов. Именно в процессе соревнований наиболее полно реализуются потенциальные возможности юного спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях стимулирует функциональные и морфологические перестройки в

организме спортсмена, обуславливает значительное повышение его общей подготовленности. Однако при чрезмерно частом участии в соревнованиях такого рода нагрузки могут стать привычными и не вызывать должного роста специальной тренированности юного спортсмена.

Примерный план-схема годичного цикла на учебно-тренировочном этапе 1,2,3 годов обучения указаны в таблицах 25,26

Таблица № 25

Примерный план-схема годичного цикла на учебно-тренировочном этапе первого года обучения

№ п/ п	Структура годичного цикла	Период	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный		Соревновательный		Переходный		Итого за год
		Этап	Втягивающий	Первый базоворазвивающий	Зимний соревновательный	Второй базоворазвивающий	Предсоревновательный	Летний соревновательный	Переходный						
										месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Теоретическая подготовка		2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	16
2	ОФП		18	15	15	12	10	12	12	10	12	13	16	19	164
3	СФП		8	8	8	12	12	12	10	8	10	12	10	8	118
4	Техническая подготовка		7	7	8	12	16	20	18	8	7	7	7	7	124
5	Тактическая подготовка			1	1	2	2	2		2	2	2	2		16
6	Психологическая подготовка		1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2		14
7	Восстановительные мероприятия			1	1		1	1	1	1		1	1		8
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					5					5				10
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия			2	2	2	2	1	2	2		2	1		16
10	Спортивные соревнования			2	2	2	4	2	2	2	4	2			22

1 1	Инструкторская и судейская практика		1	2	1	1	2	1	1	2	1			12
	Итого:	36	40	43	50	50	55	48	36	45	42	40	35	520

Таблица № 26

Примерный план-схема годовичного цикла на учебно-тренировочном этапе 2,3 годов обучения

№ п/ п	Структура годового цикла	Период	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный		Соревновательный		Переходный		Итого за год
		Этап	Втягивающий	Первый базоворазвивающий	Зимний соревновательный	Второй базоворазвивающий	Предсоревновательный	Летний соревновательный	Переходный						
										месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Теоретическая подготовка		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	18
2	ОФП		20	18	16	7	6	4	4	4	4	6	16	20	125
3	СФП		6	10	18	18	20	18	18	20	19	10	6	6	169
4	Техническая подготовка		4	14	18	20	20	18	18	18	16	8	4	4	162
5	Тактическая подготовка		1	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	1	28
6	Психологическая подготовка		1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	16
7	Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					5					5				10
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия		2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	31
10	Спортивные соревнования		2	2	4	6	4	4	2	4	6	4			38

1 1	Инструкторская и судейская практика		1	2	3	2	2	2	2	2	1			17
	Итого:	37	55	67	70	60	57	52	59	59	37	34	37	624

Программный материал для учебно-тренировочных групп 4, 5 годов обучения (углубленная тренировка) представлен для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции.

Спринтерский бег. При планировании подготовки юных бегунов на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах 4,5 годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации.

С началом подготовительного периода на обще-подготовительном этапе должны решаться задачи: повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов; укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП (кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие дисциплины легкой атлетики - прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

В специально-подготовительном этапе определяются следующие задачи: дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности; развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега;
- улучшение спортивного результата прошлого сезона на 1-2%;

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде на обще-подготовительном этапе основными задачами будут:

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;
- развитие общей выносливости.

Увеличивается и возрастает применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап решает следующие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта,
- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;
- улучшение спортивного результата прошлого года на своих дистанциях на 2-3%.

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

На заключительном этапе основных соревнований решаются следующие задачи:

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;
- улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлым годом;
- выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Примерный план-схема годичного цикла на учебно-тренировочном этапе 4,5 годов обучения указан в таблицах 27,28

Примерный план-схема годовичного цикла на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения (спринт)

№ п/ п	Структура годин цикла	Период	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный		Соревновательный		Переходный		Итого за год
		Этап	Втягивающий	Первый базоворазвивающий	Зимний соревновательный	Второй базоворазвивающий	Предсоревновательный	Летний соревновательный	Переходный						
										месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Теоретическая подготовка		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	18
2	ОФП		16	16	10	10	10	8	8	8	10	15	17	17	145
3	СФП		12	12	20	16	16	16	16	20	16	14	12	12	182
4	Техническая подготовка		10	12	20	16	16	16	16	14	16	20	12	12	180
5	Тактическая подготовка			2	3	3	3	2	2	2	3	3	1		24
6	Психологическая подготовка		2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	1	1	28
7	Восстановительные мероприятия		2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	28
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					5					5				10
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия		2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	30
10	Спортивные соревнования		2	2	4	6	4	4	4	4	6	4	3		43
11	Инструкторская и судейская практика			2	4	4	6	4	4	4	6	4	2		40
	Итого:		47	55	69	69	64	60	59	62	71	70	54	48	728

**Примерный план-схема годовичного цикла на учебно-тренировочном этапе 5 года обучения
(спринт)**

№ п/ п	Структура годин ного цикла	Пер иод	Подготовител ьный			Соревновател ьный			Подготовите льный		Соревнов ательный		Переходн ый		Итого за год
		Этап	Втягивающий	Первый базоворазвивающ ий	Зимний соревновательный			Второй базоворазвивающ ий	Предсоревновател ьный	Летний соревновательный		Переходный			
					месяц	сентябрь	октябрь			ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	
1	Теоретическая подготовка		1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	20
2	ОФП		16	18	12	12	12	10	10	10	12	17	19	17	165
3	СФП		15	15	23	20	20	20	20	24	20	17	15	15	224
4	Техническая подготовка		12	14	22	18	19	19	19	16	18	22	14	14	207
5	Тактическая подготовка			2	3	3	4	2	2	2	4	4	2		28
6	Психологичес кая подготовка		2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	1		27
7	Восстановите льные мероприятия		2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	29
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					5					5				10
9	Медицинские, медико- биологически е мероприятия		2	3	2	2	4	4	4	4	2	3	2	2	34
10	Спортивные соревнования		2	4	4	6	4	6	4	4	6	4	3		47
11	Инструкторск ая и судейская практика			2	4	4	6	4	4	4	6	4	3		41
	Итого:		52	64	76	77	76	72	70	71	81	78	63	52	832

4.3. Структура тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства

Спортсмены старших спортивных разрядов (КМС) в своей тренировке решают те же задачи, что и на тренировочном этапе углубленной специализации, только на более высоком уровне. Спринтерский бег. Тренировка в беге на короткие дистанции характеризуется более углубленным совершенствованием в технике бега, постепенным повышением объема специальных упражнений, тренировочных нагрузок и участием в большем количестве соревнований. Объем общей физической подготовки продолжает повышаться наряду со специальной подготовкой.

Спринтерам высокой квалификации, выступающим зимой в ответственных соревнованиях, целесообразно годовую тренировку разделять на два цикла, с тем, чтобы эффективно готовиться к зимним соревнованиям. Тренировка строится так, чтобы наиболее высоких результатов достичь в летних состязаниях второго полугодичного цикла. Соответственно повышается и интенсивность тренировки во втором цикле; увеличивается время активного отдыха с использованием всех возможностей для наиболее полного восстановления сил спринтера перед состязанием.

Занятия рекомендуется проводить 6 раз в неделю по схеме: 3 дня занятий + 1 день отдыха + 3 дня занятий.

В подготовительном периоде очень важно улучшить скоростно- силовую подготовленность спринтеров, чтобы повысить способность выполнять работу максимальной мощности. В первом большом тренировочном цикле эта задача решается путем применения обширного комплекса упражнений, в который, прежде всего, входят упражнения со штангой, гирями и мешками, набитыми песком, а также гимнастические упражнения, прыжки и специальные подготовительные упражнения спринтера. Упражнения с отягощениями по форме и характеру выполнения должны соответствовать специфике спринта. Полезно регулярно выполнять подскоки, стоя на двух параллельно расположенных скамейках с гирей 16-32 кг. Спринтеру целесообразно повторять многократно упражнения с отягощениями малого и среднего веса, а также выполнять их почти максимальным и предельным весом с незначительным числом повторений. Тренировки в подготовительном периоде должны включать большое количество разнообразных прыжков и специальных подготовительных упражнений спринтера. Эти упражнения целесообразно выполнять сериями и постепенно к концу подготовительного периода довести время их почти непрерывного выполнения до 20-25 мин. В подготовительном периоде первого (зимнего) большого тренировочного цикла спортсмены должны выполнять больший объем небольшой интенсивности. Нагрузка должна распределяться так, чтобы после 3 недель тренировки с повышающейся нагрузкой следовала неделя занятий со сниженной нагрузкой. В подготовительном периоде второго (летнего) тренировочного цикла общая и специальная физическая подготовка осуществляется более интенсивными упражнениями. С более высокой скоростью выполняется и спринтерский бег.

На весеннем этапе подготовительного периода первого большого цикла ставится основная задача: постепенно перейти к соревновательному периоду тренировки. Большое внимание уделяется повышению скорости и специальной выносливости. Тренировка в соревновательном периоде специализируется еще больше. Проводятся напряженные интенсивные тренировки несколько меньшего объема, чем в подготовительном периоде. На протяжении всего соревновательного периода необходимо регулярно проводить скоростно-силовые упражнения, чтобы не снизить уровень и стабильность спортивных результатов. На этапе основных соревнований спринтер участвует в большом количестве соревнований (почти еженедельно).

В связи с этим нужно внимательно планировать соревновательные и тренировочные нагрузки, чередуя их с отдыхом. В тренировочных занятиях между ответственными соревнованиями следует по возможности устранять те формы работы, которые требуют чрезмерного нервного напряжения. Примерный план-схема годичного цикла на этапе ССМ

**Примерный план-схема годовичного цикла на этапе
совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения (спринт)**

№ п/ п	Структура годовичного цикла	Период	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный		Соревновательный		Переходный		Итого за год
		Этап	Втягивающий	Первый базоворазвивающий	Зимний соревновательный	Второй базоворазвивающий	Предсоревновательный	Летний соревновательный	Переходный						
										месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Теоретическая подготовка		2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	26
2	ОФП		18	18	11	10	10	10	10	10	11	16	18	18	160
3	СФП		12	12	30	26	26	26	26	30	26	14	12	12	252
4	Техническая подготовка		12	12	30	26	26	26	26	30	26	14	12	12	252
5	Тактическая подготовка		2	3	3	4	4	2	2	2	4	4	1	1	32
6	Психологическая подготовка		2	3	3	4	4	2	3	3	4	4	1	1	34
7	Восстановительные мероприятия		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					5					5				10
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия		1	3	1	1	2	3	3	3	2	2	2	2	25
10	Спортивные соревнования		4		4	12	4	4	4	4	12	11	6		65
11	Инструкторская и судейская практика		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	56
	Итого:		60	60	91	97	85	83	83	91	99	74	59	54	936

Примерный план-схема годовичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения (спринт)

№ п/ п	Структура годового цикла	Период	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный		Соревновательный		Переходный		Итого за год
		Этап	Втягивающий	Первый базоваразвивающий	Зимний соревновательный			Второй базоваразвивающий	Предсоревновательный	Летний соревновательный		Переходный			
														месяц	
1	Теоретическая подготовка		2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	28
2	ОФП		20	20	12	10	10	10	10	15	12	17	20	20	176
3	СФП		14	14	32	28	28	28	28	32	28	16	16	16	280
4	Техническая подготовка		14	14	32	26	26	26	28	30	26	20	14	14	270
5	Тактическая подготовка		2	3	3	4	4	2	2	2	4	4	1	1	32
6	Психологическая подготовка		3	4	4	4	6	2	3	3	4	4	2	2	41
7	Восстановительные мероприятия		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					5					5				10
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия		3	4	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	38
10	Спортивные соревнования		4		4	12	6	6	6	4	12	11	6		71
11	Инструкторская и судейская практика		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	58
	Итого:		70	69	99	102	93	89	91	101	104	85	71	66	1040

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и её спортивных дисциплин. Реализация Программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются «СШ «Спартак» при формировании настоящей Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже всероссийского уровня.

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить: при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала; при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям; при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса; при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности; при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию; при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности. Примечание: Требования по технике безопасности утверждаются локальным нормативным актом Организации.

Во избежание травматизма при проведении учебных занятий особое внимание уделяется подготовке мест проведения занятий, дисциплине в учебной группе, состоянию здоровья обучающихся, техническому состоянию инвентаря и оборудования.

Вся ответственность за жизнь и безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

Требования безопасности перед началом занятий:

- перерыв между приемом пищи и началом занятия должен быть не менее 45-50 минут;
- экипировка для тренировочных занятий должна соответствовать требованиям, не иметь повреждений;
- необходимо прибыть к месту проведения занятий за 20 минут до начала занятий;
- своевременно подготовиться к занятию, переодеть спортивную форму и обувь.

Тренер - преподаватель обязан:

- производить построение и переключку обучающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- подавать докладную записку в учебную часть и администрацию о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер - преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является к началу занятий.
2. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

1. Присутствие обучающихся в зале без тренера-преподавателя не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя.
3. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности этого - отменить занятие.
4. Не разрешать обучающимся самовольно покидать место проведения занятий;
5. Для профилактики травм перед началом занятия обязательно провести разминку;
6. При проведении спортивных, подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы не было столкновений и ударов по рукам и ногам;
7. При выполнении упражнений поточным методом соблюдать достаточные интервалы между детьми, чтобы не допустить соприкосновения и столкновения;
8. При выполнении упражнений на спортивных снарядах, особенно на высоте от пола, на шведской лестнице обязательно страховать обучающихся от падений.
9. Не разрешать детям самостоятельно и бесконтрольно подниматься на высоту.
10. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
11. Во избежание получения травмы исключить резко «стопорящую» остановку.
12. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
13. Не выполнять прыжки при закрытом прыжковом секторе.
14. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
15. Не производить метания без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
16. Не стоять справа от метającego, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера.
17. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
18. Не находиться в зоне проведения занятий по прыжкам, бегу и метаниям.
19. Перед метанием в мокрую погоду вытирать снаряды насухо.
20. Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.

6.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы.

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (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 тренировочного спортивного зала;

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»;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (смотри таблицу № 30);

обеспечение спортивной экипировкой (смотри таблицу № 31);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 31

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
5.	Грабли	штук	2
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Конус высотой 15 см	штук	10
8.	Конус высотой 30 см	штук	20
9.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
12.	Палочка эстафетная	штук	20
13.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
14.	Пистолет стартовый	штук	2
15.	Рулетка (10 м)	штук	3
16.	Рулетка (100 м)	штук	2
17.	Секундомер	штук	10
18.	Скамейка гимнастическая	штук	20
19.	Стартовые колодки	пар	10
20.	Стенка гимнастическая	пар	2
21.	Электромегафон	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
6.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1

6.3. Кадровые условия реализации Программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н); или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.

Перечень методической литературы:

1. Бег на средние и длинные дистанции (издательство «Советский спорт», 2004);
2. Бег на короткие дистанции (издательство «Советский спорт», 2003);
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000. - 240 с.
4. Зеличенко В.Б. «Бег на длинные дистанции» (издательство «Терра-спорт», 2003);
5. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: 1990. - 60 с.
6. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
7. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов- прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
8. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
9. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва- М.: Советский спорт, 2003.
10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки- М.: Физ-ра и спорт, 1977. - 271 с.
12. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
13. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
14. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
15. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. «Определение одаренностей и поиск талантов в спорте» (издательство «Спорт Академ Пресс», 2000);
16. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
17. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
18. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура"/С.С. Михайлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 148 с.
19. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003
20. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
21. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
22. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
23. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
24. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики
25. <http://rusada.ru/> - Российское Антидопинговое Агенство
26. Допинг и проблемы с ним связанные: антидопинговое пособ. - FISU.2015. - 113 с.