

Муниципальное бюджетное учреждение  
Дополнительного образования Богдановичская спортивная школа



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО БСШ  
И.В.Пургин

*И.В. Пургин*

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта легкая атлетика**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – до 3 лет

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Программу разработал:  
Старший тренер - преподаватель  
отделения легкой атлетики  
Клементьев Яков Сергеевич

г. Богданович

2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Краткая характеристика вида спорта «легкая атлетика»	5
1.2.	<b>Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика»</b>	<b>9</b>
1.3.	Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации	12
1.4.	Структура системы многолетней подготовки	13
2.	Нормативная часть	14
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.	15
2.2.	Наполняемость групп	16
2.3.	Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «легкая атлетика»	17
2.4.	Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса	23
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	25
2.6.	Перечень учебно-тренировочных мероприятий	26
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	28
2.8.	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения учебно-тренировочного процесса	29
2.9.	Объем индивидуальной нагрузки учебно-тренировочной процесса	33
2.10.	Структура годичного цикла (название, продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	37
3.	Методическая часть	41
3.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.	41
3.2.	Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	46

<b>3.3.</b>	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	<b>47</b>
<b>3.4.</b>	Программный материал для практических занятий	<b>49</b>
<b>3.5.</b>	Рекомендации по организации психологической подготовки	<b>73</b>
<b>3.6.</b>	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	<b>77</b>
<b>3.7.</b>	Планы инструкторской и судейской практики	<b>84</b>
<b>4.</b>	Система контроля и зачетные требования	<b>86</b>
<b>4.1.</b>	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих учебно-тренировочный процесс на каждом этапе, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по легкой атлетике	<b>86</b>
<b>4.2.</b>	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе учебно-тренировочного процесса, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего учебно-тренировочный процесс на следующий этап	<b>87</b>
<b>4.3.</b>	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	<b>88</b>
<b>5.</b>	Перечень информационного обеспечения	<b>101</b>
<b>6.</b>	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	<b>103</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 996 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика», приказ о внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» № 127 от 30.04.2021 г., приказом Министерства спорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 N 41679), приказом Министерства спорта России от 16.08.2013 № 645 "Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные российской федерацией и осуществляющие спортивную подготовку", приказом Министерства спорта России от 16.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки». Приказ Министерства здравоохранения 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)". Приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для всех этапов спортивной подготовки.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по легкой атлетике в СШ (далее – Учреждение) и является основным документом, регламентирующим учебно-тренировочный процесс по виду спорта, легкая атлетика.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Программа учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа предназначена для тренеров - преподавателей и является основным документом для осуществления учебно-тренировочного процесса.

### **1.1. Краткая характеристика вида спорта «легкая атлетика»**

Вид спорта «легкая атлетика» — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие спортивные 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.

Начало распространению легкой атлетики в России положено в 1888 г. Впервые первенство России по легкой атлетике проходило в 1908 г. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых

массовых видов спорта и в ее дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты – обучающиеся, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

**Таблица №1**

**Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика»**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
бег 30-50 м	002	064	1	8	1	1	Я
бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
бег 400 м (круг 200м)	002	077	1	8	1	1	Я
бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
бег 800 м (круг 200м)	002	078	1	8	1	1	Я
бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
бег 1500 м (круг 200м)	002	079	1	8	1	1	Я
бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м	002	012	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м (круг 200м)	002	080	1	8	1	1	Я
бег 5 000 м	002	013	1	6	1	1	Я
бег 10 000 м	002	014	1	6	1	1	Я
бег 100 км	002	018	1	8	1	1	Л
бег 100 км - командные соревнования	002	070	1	8	1	1	Л
бег 24 часа	002	019	1	8	1	1	Л

бег 24 часа - командные соревнования	002	062	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 10 - 21,0975 км -командные соревнования	002	074	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 15 км	002	015	1	8	1	1	Я
бег по шоссе 21,0975 км	002	016	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км -командные соревнования	002	072	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км	002	017	1	6	1	1	Я
бег по шоссе (эстафета)	002	076	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 100 м	002	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 200 м	002	021	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м	002	022	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м (круг 200 м)	002	081	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м - смешанная	002	089	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 800 м	002	065	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х1500 м	002	066	1	8	1	1	Л
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002	086	1	8	1	1	Н
эстафета 100м + 200м + 400м +800м	002	067	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 60 м	002	023	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 100 м	002	024	1	6	1	1	Б
бег с барьерами 110 м	002	025	1	6	1	1	А
бег с барьерами 300 м	002	087	1	8	1	1	Н
бег с барьерами 400 м	002	027	1	6	1	1	Я
бег с барьерами (эстафета 4 х 100м)	002	068	1	8	1	1	Б
бег с барьерами (эстафета 4 х 110м)	002	069	1	8	1	1	А
бег с препятствиями 1 500 м	002	071	1	8	1	1	Н
бег с препятствиями 2 000 м	002	028	1	8	1	1	Я
бег с препятствиями 3 000 м	002	030	1	6	1	1	Я
горный бег - длинная дистанция	002	084	1	8	1	1	Л
горный бег - командные соревнования	002	085	1	8	1	1	Я
горный бег вверх - вниз	002	083	1	8	1	1	Я
горный бег вверх	002	082	1	8	1	1	Я
кросс - командные соревнования	002	058	1	8	1	1	Я
кросс 1 км	002	031	1	8	1	1	С

кросс 2 км	002	032	1	8	1	1	С
кросс 3 км	002	033	1	8	1	1	Я
кросс 4 км	002	034	1	8	1	1	Б
кросс 5 км	002	035	1	8	1	1	Я
кросс 6 км	002	036	1	8	1	1	Б
кросс 8 км	002	037	1	8	1	1	А
кросс 10 км	002	038	1	8	1	1	М
кросс 12 км	002	039	1	8	1	1	М
трейл	002	090	1	8	1	1	Л
ходьба - командные соревнования	002	029	1	8	1	1	Л
ходьба 1000-3000 м	002	040	1	8	1	1	Н
ходьба 5 000 м	002	041	1	8	1	1	Д
ходьба 10000 м (или 10 км)	002	042	1	8	1	1	Я
ходьба 20 км	002	043	1	6	1	1	Я
ходьба 35 км	002	044	1	8	1	1	Л
ходьба 50 км	002	045	1	6	1	1	Л
прыжок в высоту	002	046	1	6	1	1	Я
прыжок с шестом	002	047	1	6	1	1	Я
прыжок в длину	002	048	1	6	1	1	Я
прыжок тройной	002	049	1	6	1	1	Я
метание диска	002	050	1	6	1	1	Я
метание молота	002	051	1	6	1	1	Я
метание копья	002	052	1	6	1	1	Я
метание гранаты	002	053	1	8	1	1	Я
метание мяча	002	054	1	8	1	1	Н
толкание ядра	002	055	1	6	1	1	Я
3-борье	002	056	1	8	1	1	Н
4-борье	002	057	1	8	1	1	Н
5-борье (круг 200 м)	002	073	1	8	1	1	Я
6-борье	002	059	1	8	1	1	А
7-борье - командные соревнования	002	001	1	8	1	1	Ж
7-борье (круг 200 м)	002	060	1	8	1	1	А
7-борье	002	061	1	6	1	1	Б

8-борье	002	075	1	8	1	1	Ю
10-борье - командные соревнования	002	026	1	8	1	1	М
10-борье	002	063	1	6	1	1	А
командные соревнования – 19 упражнений	002	088	1	8	1	1	Л

## 1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта

### «легкая атлетика»

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и спортивных соревнований: стадионы, спортивные манежи и залы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

Ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

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

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

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

и в манеже, у мужчин и женщин; длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для

мужчин и женщин; сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 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 спортивные 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.

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости.

Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4x400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся спортивные соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

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:**

а) прыжок в высоту с разбега (К) – ациклический вид, требующий от обучающихся проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости;

б) прыжок с шестом с разбега (К) – ациклический вид, требующий от обучающихся проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики.

## **Вторая группа легкоатлетических прыжков:**

а) прыжки в длину с разбега (К) – смешанный по структуре вид, требующий от обучающихся проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости;

б) тройной прыжок с разбега (К) – ациклический вид, требующий от обучающихся проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы: 1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

В метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

Метание копья (К) (гранаты, мяча) – ациклический вид, требующий от обучающихся 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 (К), метание молота (К) – ациклические виды, требующие от обучающихся силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра (К) — ациклический вид, требующий от обучающихся проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина,

ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м).

В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

### **1.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации**

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

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

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), 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 подготовку спортивного инвентаря 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 спортивных соревнованиях различного уровня.

#### **1.4. Структура системы многолетней подготовки**

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта легкая атлетика осуществляется на следующих этапах:

- 1) этапе начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 3) этапе совершенствования спортивного мастерства.

#### **Продолжительность этапов спортивной подготовки:**

- Этап начальной подготовки – до 3 лет
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет
- Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех этапов подготовки.

Для успешного осуществления многолетней тренировки на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие показатели:

- 1) оптимальный возраст для достижения наивысших результатов в избранном виде спорта;
- 2) преимущественную направленность учебной-тренировки на данном этапе;
- 3) уровни физической, технической, тактической подготовленности, которых должны достигнуть обучающиеся;
- 4) комплексы эффективных средств, методов, организационных форм спортивной подготовки;

- 5) допустимые учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- 6) контрольные нормативы (тесты).

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений.

Основные задачи этапов спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (до 3 лет) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по легкой атлетике, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение основ техники видов легкой атлетике, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 5 лет) – укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование техники всех видов легкой атлетике, развитие специальной психологической подготовки и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Этап совершенствования спортивного мастерства – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных обучающихся для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства обучающихся, позволяющих войти в состав сборных команд России.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Теоретический раздел программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» в своих регионах.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп;

планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

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 учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «легкая атлетика» с учетом сроков реализации этапов

спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

**Таблица № 2**

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	реализации спортивной подготовки	Возраст зачисления (лет)
Начальной подготовки	2-3	до одного года обучения	9
		свыше одного года обучения	10
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-5	до трех лет обучения	12
		свыше трех лет обучения	15
Совершенствования спортивного мастерства	3-6	до одного года обучения	15
		свыше одного года обучения:	16
Высшего спортивного мастерства	-	до одного года обучения	16
		свыше одного года обучения	17

**Минимальный возраст** детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала.

## **2.2. Наполняемость групп**

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

**Таблица № 3**

**Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	10-16
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	8-10
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	2-4
	свыше одного года обучения:	
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	1-3
	свыше одного года обучения	

**2.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта**

**«легкая атлетика»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных

физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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 спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

**Таблица № 4**

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта**

**«легкая атлетика»**

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

**Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих учебно-тренировочный процесс:**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам легкой атлетики; - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об

официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам легкой атлетики;

- выполнение плана учебно-тренировочного процесса;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее учебно-тренировочный процесс, направляется организацией, осуществляющей учебно-тренировочный процесс, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта  
легкая атлетика**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
<b>Бег на короткие дистанции</b>					
Общая физическая подготовка (%)			17-32	15-20	12-17
Специальная физическая подготовка (%)	20-76	21-73	21-23	24-27	24-27
Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27
Участие в соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7

Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
Инструкторская судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5

Одно из основных условий достижения высоких спортивных результатов – единство общей и специальной физической подготовки, 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.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### **Задачи тренировки:**

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

#### **Средства общей физической подготовленности**

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, резиновые жгуты) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени стоит отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в легкой атлетике. Основными средствами СФП являются специально-подготовительные упражнения, различные специальные упражнения и соревновательные:

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов;
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов;
- Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости);
- Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания;
- Специальные упражнения в парах (с партнером)

Специальная физическая подготовка направлена на высокое развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма применительно к

выполнению упражнений определенного вида легкой атлетики. Наибольшая эффективность СФП определяется не только числом повторений, но и строгим соответствием требованиям избранного вида легкой атлетики: амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Разделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

**Техническая подготовка** – процесс обучения обучающихся, основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

**Тактическая подготовка** — это искусство ведения спортивной борьбы, умение обучающихся грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей видов легкой атлетики, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

**Теоретическая подготовка** – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности легкой атлетики и его социальной роли.

**Психологическая подготовка** – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

**Судейская практика** – привлечение обучающихся, к судейству соревнований внутри спортивной школы. Обучающиеся должны знать основные правила соревнований по легкой атлетике и оказывать посильную помощь в проведении соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих учебно-тренировочный процесс:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам легкой атлетики; - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об

официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам легкой атлетики;

- выполнение плана учебно-тренировочного процесса;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее учебно-тренировочный процесс, направляется организацией, осуществляющей учебно-тренировочный процесс, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### **2.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице №5 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

## Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)			
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	648-728	624-936	936-1248	1248-1664

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся, одно учебно-тренировочное занятие ведется в академических часах (1 час- 60 мин.)

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Для занятий на этапах учебно-тренировочный процесса принимаются лица, желающие заниматься спортом, успешно прошедшие индивидуальный отбор и не имеющие медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы 9 лет. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- врачебный контроль состояния здоровья обучающихся проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
- обучающихся делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питание;
- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены);
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;
- специализация проводится на базе общей физической подготовки; - не допустимо переносить особенности режима и методики учебно-тренировочного процесса взрослых на работу с подростками и детьми;
- методика проведения учебно-тренировочного процесса предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;
- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать учебно-тренировочную нагрузку;

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.

Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке обучающихся важным аспектом является психологическая подготовка. В условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества обучающихся.

## 2.6. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

### ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Виды учебно - тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-		До 60 суток	

### **2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-

тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия обучающихся в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей обучающихся к моменту главных соревнований мезо цикла или макроцикла.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки обучающихся. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

## **2.8. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения учебно-тренировочного процесса**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отгалкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	5
7.	Стартовые колодки	пар	6
8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
9.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	5
10.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
11.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	1
12.	Грабли	штук	2
	Доска информационная	штук	2
13.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мяч для метания 140 г.	штук	10
16.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
17.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000

18.	Пистолет стартовый	штуку	2
19.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8м)	штук	1
20.	Рулетка 10м	штук	3
21.	Рулетка 20 м	штук	3
22.	Рулетка 50 м	штук	2
23.	Рулетка 100м	штук	1
24.	Секундомер	штук	10
25.	Скамейка гимнастическая	штук	10
26.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	2
27.	Стенка гимнастическая	пар	2
28.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	2
<b>Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, многоборье</b>			
29.	Колокол сигнальный	штук	1
30.	Конус высотой 15 см	штук	10
31.	Конус высотой 30 см	штук	20

N	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для оттачивания	штук	1
3.	Палочка эстафетная	штук	20
4.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
5.	Стартовые колодки	пар	10
6.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
7.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
8.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
9.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
10.	Доска информационная	штук	2
11.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
12.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
13.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
14.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
15.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	пар	2
16.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2

17.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
18.	Стойки для прыжков с шестом	штук	1
19.	Конь гимнастический	штук	1
20.	Круг для места толкания ядра	штук	1
21.	Мат гимнастический	штук	10
22.	Мяч для метания 140 г	штук	10
23.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
24.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
25.	Пистолет стартовый	штук	2
26.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
27.	Рулетка 10 м	штук	3
28.	Рулетка 100 м	штук	2
29.	Рулетка 20 м	штук	1
30.	Рулетка 50 м	штук	3
31.	Секундомер	штук	10
32.	Скамейка гимнастическая	штук	20
33.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
34.	Стенка гимнастическая	пар	2
35.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
36.	Указатель направления ветра	штук	4
37.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
38.	Электромегатон	штук	1
<b>Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье</b>			
39.	Колокол сигнальный	штук	1
40.	Конус высотой 15 см	штук	10
41.	Конус высотой 30 см	штук	20
42.	Препятствие для бега (3.96 м)	штук	3
43.	Препятствие для бега (5 м )	штук	1
44.	Препятствия для бега (3.66 м)	штук	1
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диск обрешиненные ( от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	20
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3.0 кг	штук	1
56.	Молот массой 4.0 кг	штук	10

57.	Молот массой 5.0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6.0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7.26	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	10
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метания в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3.0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4.0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5.0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6.0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7.26 кг	штук	20

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации лет	количество	срок эксплуатации лет	количество	срок эксплуатации лет
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
5.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
6.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
7.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1

8.	Шиповки для бега с препятствиями (стипель-чеза)	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	–	–	2	1	2	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями (стипель-чеза)	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1

## 2.9. Объем индивидуальной нагрузки учебно-тренировочного процесса

Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого обучающегося отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей. При этом учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия обучающихся (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть индивидуальны и постоянно контролироваться.

Постоянный анализ учебно-тренировочного процесса, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При этом тренер - преподаватель и обучающиеся определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

— нагрузка в предыдущих занятиях;

— степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество

месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать обучающийся, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

### Учебный план тренировочных занятий

№ п.п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно – тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	
1.	Общая физическая подготовка	150	246	300
2.	Специальная физическая подготовка	111	165	228
3.	Техническая подготовка	33	147	228
4.	Теоретическая подготовка	6	20	20
5.	Контрольно-переводные испытания	2	12	12
6.	Участие в соревнованиях	10	28	28
7.	Инструкторская и судейская практика	-	12	12
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-
9.	Медицинское обследование		4	4
Общее количество часов		312	624	832

### Учебно-тематический план для группы начальной подготовки

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов		В т. ч. теории		В т. ч. практики	
		1	2	1	2	1	2
		<b>Год обучения</b>					
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>						
	1.1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	1	1	1	1		
	1.2. развитие бега в нашей стране и за рубежом		1		1		
	1.3. Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов	1	1	1	1		
	1.4. Краткие сведения о строении и функциях	1	1	1	1		

	1.5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в спорте.	1	1	1	1		
	1.6. Сущность спортивной тренировки		1		1		
	1.7. Основные виды подготовки юного спортсмена	1	1	1	1		
	1.8. Периодизация спортивной тренировки		1		1		
	1.9. Планирование и учет в процессе спортивной подготовки		1		1		
	1.10. Спортивные соревнования	1	1	1	1		
	<b>Всего:</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>10</b>		
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>						
	2.1. Медленный бег и его разновидности	12	12	0,5	0,5	11,5	11,5
	2.2. Общеразвивающие упражнения	13	13			13	13
	2.3. Задания на выносливость	33	50	0,2	0,4	32,8	49,6
	2.4. Задания на координацию и силу	33	50	0,3	0,6	32,7	49,4
	2.5. Элементы гимнастики и акробатики	9	11			9	11
	2.6. Игры и игровые задания	30	60			30	60
	2.7. Спортивные игры	20	30			20	30
	<b>Всего:</b>	<b>150</b>	<b>226</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>149</b>	<b>224,5</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>						
	3.1. Ускорения на отрезках 20-50 м	12	12			12	12
	3.2. Задание скоростной направленности	33	50	0,3	0,5	32,7	49,5
	3.3. Задание скоростно-силовой направленности	33	50	0,3	0,5	32,7	49,5
	3.4. Задание силовой направленности	33	50	0,4	0,5	32,6	49,5
	<b>Всего:</b>	<b>111</b>	<b>162</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>110</b>	<b>160,5</b>
<b>Всего: 139 часов</b>							
	<b>4 Техничко-тактическая подготовка</b>						
	4.1. Изучение техники видов легкой атлетики и других видов спорта	<b>33</b>	<b>50</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>32</b>	<b>49</b>
<b>Всего: 41 час</b>							
<b>5</b>	<b>Соревнования и контрольно-переводные испытания</b>						
	5.1. Контрольно-переводные испытания	<b>2</b>	<b>4</b>			<b>2</b>	<b>4</b>
	5.2. Соревнования	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>15</b>
	<b>Общее количество часов:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>302</b>	<b>453</b>

**Учебно-тематический план**  
**для учебно-тренировочных групп**  
**(этап спортивной подготовки)**

п/п	Наименование темы	Кол-во часов		В т. ч. теории		В т. ч. практики	
		Год обучения					
		1	2	1	2	1	2
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>						
	1.1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	2	2	2		
	1.2. развитие бега в нашей стране и за рубежом	2	2	2	2		
	1.3. Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов	2	2	2	2		
	1.4. Краткие сведения о строении и функциях	2	2	2	2		
	1.5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в спорте.	2	2	2	2		
	1.6. Сущность спортивной тренировки	1	1	1	1		
	1.7. Основные виды подготовки юного спортсмена	3	3	3	3		
	1.8. Периодизация спортивной тренировки	2	2	2	2		
	1.9. Планирование и учет в процессе спортивной подготовки	2	2	2	2		
	1.10. Спортивные соревнования	2	2	2	2		
	<b>Всего часов:</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>						
	2.1 ОФП	246	300	2	4	254	296
	<b>Всего часов:</b>	<b>246</b>	<b>300</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>254</b>	<b>296</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>						
	3.1. объем бега с интенсивностью 96-100%,	9,5	14	0,2	0,3	9,3	13,7
	3.2. объем бега с интенсивностью 91-95%	14,8	18	0,2	0,3	14,6	17,7

	3.3. объем бега с интенсивностью ниже 91%	12,4	17	0,2	0,3	11,2	16,7
	3.4. Кроссовый бег	30	16			30	16
	3.5 Прыжковые упражнения	68,3	118	1,4	2	66,9	116
	3.6 Упражнения с отягощением	30	45	1	2	29	43
	<b>Всего часов:</b>	<b>165</b>	<b>228</b>	<b>3</b>	<b>4,9</b>	<b>162</b>	<b>223,9</b>
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>						
	4.1. Упражнения со стандартной техникой	46	64	3	3,5	43	60,5
	4.2. Упражнения с нестандартной техникой	101	164	3,5	4	97,5	160
	<b>Всего часов и количество:</b>	<b>147</b>	<b>228</b>	<b>6,5</b>	<b>7,5</b>	<b>140,5</b>	<b>220,5</b>
<b>5</b>	<b>Соревнования и контрольно-переводные испытания</b>						
	5.1. Контрольно-переводные испытания	<b>12</b>	<b>12</b>			<b>12</b>	<b>12</b>
	5.2. Соревнования	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
<b>7</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>						
<b>8</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>4</b>	<b>4</b>
	<b>Общее количество часов:</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>34</b>	<b>39,1</b>	<b>590</b>	<b>792,9</b>

## **2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Начиная с учебно-тренировочного этапа многолетней спортивной подготовки учебно-тренировочные нагрузки легкоатлетов распределяются несколько макроциклов. Чем выше спортивная квалификация, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В **подготовительном периоде** учебно-тренировочного процесса легкоатлета строится на основе упражнений, развивающих физическую, психологическую и техническую подготовку для последующей специальной учебно-тренировочного процесса. Они по характеру и структуре отличаются от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм.

Подготовительный период принято делить на два этапа – **общеподготовительный** и **специально-подготовительный**. Основные задачи **общеподготовительного этапа** – повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

На **специально-подготовительном этапе** подготовительного периода учебно-тренировочный процесс направлен на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание учебно-тренировочного процесса предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме учебно-тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательным и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема учебно-тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние легкоатлета и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы. Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности легкоатлета к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и психологическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей легкоатлета. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно использовать спортивные и подвижные игры. Учебно-тренировочный процесс в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Правильное построение переходного периода позволяет обучающему не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Структура учебно-тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов – **мезоциклов**, состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке легкоатлетов применяются микроциклы недельной продолжительности. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: **втягивающие**, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение легкоатлетов к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения, дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В **базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма легкоатлета, развитию его физических качеств, становление технической и психологической подготовленности. Учебно-тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками.

**Соревновательные мезоциклы** строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему учебно-тренировочными нагрузками и совершенствуется технико-тактическая подготовка. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психологическому восстановлению и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме легкоатлетов после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы включает материал, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

**3.1 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.**

#### **Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий**

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса обучающегося любого уровня подготовленности является учебно-тренировочное занятие. Каждое очередное занятие связано с предшествующим и последующими учебно-тренировочными занятиями,

базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии, и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность учебно-тренировочного процесса определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане учебно-тренировочного процесса уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Учебно-тренировочный процесс по легкой атлетике условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

**Подготовительная часть** занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач учебно-тренировочного процесса) и подготовку их выполнению задач основной части. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающихся, на достижение им оптимального уровня работоспособности.

**Основная часть** учебно-тренировочного процесса направлена на решение основных задач конкретного занятия: изучение и совершенствование техники, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

В **заключительной части** занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается построением расчетом, подведением итогов учебно-тренировки.

**Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки -  
Этап начальной подготовки:**

Задачи обучения учебно-тренировочного процесса:

укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся ,  
обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление

опорнодвигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах, улучшение координации, обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого старта, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям, обучение основам техники бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода с него, обучение основам техники спортивной ходьбы, обучение отдельным элементам техники барьерного бега, обучение основам техники прыжков в высоту с разбега способом « перекидной» и « фосбери-флоп», обучение основам техники прыжков в длину с разбега способом « прогнувшись», обучение отталкиванию в сочетании с разбегом, обучение основам техники тройного прыжка, общее ознакомление с техникой прыжка с шестом, общее ознакомление с техникой толкания ядра с места, метания диска, копья и молота.

#### **Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация):**

Задачи обучения учебно-тренировочного процесса: дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма, повышение уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовленности, развитие быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, определение индивидуальных особенностей в технике бега обучающихся, обучение тактическим вариантам в беге по дистанции, совершенствование техники спортивной ходьбы, обучение технике барьерного бега, совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, техники всего прыжка и отдельных его элементов, обучение основам техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» («бег по воздуху»), технике ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете и технике приземления, обучение технике всех видов, входящих в многоборье.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Задачи обучения учебно-тренировочного процесса: совершенствование техники бега; исправление индивидуальных технических ошибок;

совершенствование скоростных возможностей, скоростно-силовой подготовленности, уровня скоростной выносливости спринтера с помощью специализированных средств и методов.

Дальнейшее совершенствование техники барьерного бега, повышение скорости гладкого бега, совершенствование техники низкого старта, совершенствование ритма и бега со старта, перехода через барьер, схода с барьера и бега между барьерами, повышение скорости преодоления барьеров, повышение уровня общей и специальной выносливости, повышение уровня общей физической подготовленности, накопление соревновательного опыта, совершенствование специальных качеств барьериста (гибкость, подвижность в суставах, смелость) с учетом индивидуальных особенностей. совершенствование темпа - ритмической структуры прыжка; совершенствование целостной структуры прыжка; дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, приобретение соревновательного опыта. Дальнейшее совершенствование техники и тактики бега, морально-волевых качеств и психологической подготовки. Освоение большого объема аэробного и анаэробного режима работы. Достижение высокого уровня работоспособности.

### **Требования техники безопасности**

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий, особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и дисциплине в группе.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в образовательном процессе возлагается на тренера - преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. В своей работе тренер - преподаватель должен руководствоваться инструкциями по охране труда для тренера - преподавателей и обучающихся СШ.

Допуск к занятиям в группе осуществляется медицинской службой СШ по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить

обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

Тренер - преподаватель обязан:

- Производить построение и переключку обучающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
- Тщательно готовиться к учебно-тренировочному процессу.
- Следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью обучающихся.
- Информировать руководителя отделения о происшествиях всякого рода травмах и несчастных случаях.

Травмы в легкой атлетике могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

#### **Внешние факторы спортивного травматизма:**

- неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий;
- методические ошибки тренер - преподавателя при проведении учебно-тренировочных занятий;
- нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, спортивного оборудования и экипировки обучающихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении учебно-тренировочных занятий.

#### **Внутренние факторы спортивного травматизма:**

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма обучающихся, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля состояния обучающихся. Хронические перенапряжения во время тренировок создают у обучающихся предрасположенность к травмам различного характера, особенно в сочетании с ошибками организационного и методического плана.

Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления учебно-тренировочного процесса после перенесенных травм и заболеваний. Преждевременное возобновление учебно-тренировочного процесса со значительными нагрузками, а тем более участие в соревновании обуславливает обострение болезни и может привести к новой более серьезной травме.

### **3.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок**

В основе повышения функциональных возможностей организма лежит его способность приспосабливаться (адаптироваться) к учебно-тренировочным нагрузкам. Программа построена на принципе постепенного увеличения нагрузки. Согласно этому принципу, для достижения максимальных результатов у обучающихся учебно-тренировочный стимул должен постепенно увеличиваться по мере того, как организм адаптируется к текущему стимулу.

Построение учебно-тренировочного процесса, и особенно занятий и микроциклов, основывается на учете величины нагрузки, продолжительности и характере восстановления после нее. В учебно-тренировочном процессе принято различать занятия с большими, значительными, средними и малыми нагрузками. Основной задачей этапа начальной подготовки является создание

фундамента общей физической подготовки. Поэтому учебно-тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 70-85 % / 15-30 %.

На учебно-тренировочном этапе (период спортивной специализации) ОФП составляет 15-32%, в тоже время происходит увеличение доли специальной физической подготовки 21-27%, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование техники.

На этапе спортивного совершенствования мастерства ОФП составляет 12-17%.

### **3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

1. Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- ✓ состояние здоровья;
- ✓ функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- ✓ комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- ✓ организацию и методические указания по проведению тестирования;
- ✓ степень переносимости больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях занимающихся и осуществляется путем регулярного медицинского обследования обучающихся.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Врачебный контроль обучающихся осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) обучающихся или спортивных групп, от которых зависит успех учебно-тренировочного процесса. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей, обучающихся вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном учебно-тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки. В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера - преподавателя и под руководством тренер - преподавателя. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех обучающихся команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех обучающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективному (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет занимающихся и выработать программу психологической коррекции поведения.

### 3. Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния обучающихся.

Углубленные медицинские обследования проводятся 2 раза в год.

#### **3.4. Программный материал для практических занятий**

Вид спорта «легкая атлетика» включает разные спортивные дисциплины. Для обеспечения учебно-тренировочного процесса используется программный материал для практических занятий, практические занятия могут соответствовать только определенной дисциплине или включать специальные упражнения из разных спортивных дисциплин с учетом

физической подготовленности обучающихся, а также уровнем его способностей.

**Бег на короткие дистанции - Этап начальной подготовки:** применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30м,60м с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Специальные упражнения барьериста: прыжки в длину и высоту с разбега, метание набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 м, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общей физической подготовке.

**Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация):**

Спринтерский бег (на контролируемых скоростях), беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения- старт с ходьбы или медленного бега; старт с падения; старт с опорой на одну руку; низкий старт с опорой рук на высоте 30-40 см от беговой дорожки; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях; просмотр кинопрограмм и видеоматериалов техники бега сильнейших обучающихся.

Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движений, Кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях ( бег в гору, бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями на голених, бег с отягощением на поясе, бег по наклонной дорожке, бег с

использованием искусственной тяги); упражнения типа «спрыгивание-выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с ядром; участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 м и эстафетах 4x100, 4x400 м.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:** спринтерский бег в обычных и облегченных условиях; бег с отягощением на голени; бег с низкого старта по отметкам; бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок; бег с переключением темпа движений, акцентируя внимание на умение бежать свободно, расслабленно; анализ техники бега сильнейших спринтеров.

Основные средства учебно-тренировочного процесса: упражнения с отягощениями и на тренажерах; специальные упражнения, направленные на укрепление специфических для спринтера мышечных групп; спринтерский бег с различной интенсивностью от 200 до 300 м; спортивные игры по упрощенным правилам; старты, стартовые упражнения; спринтерский бег в затрудненных и облегченных условиях; прыжковые упражнения; прыжки с места (тройной, десятерной и т.д.); барьерный бег; спринтерский бег с включениями, достигая 3-4 раза максимальную скорость бега; эстафетный бег; бег с гандикапом; упражнения на расслабление отдельных групп мышц; специальные беговые упражнения; участие в соревнованиях различного масштаба в беге на 60, 100, 200, 400 м. Основные средства учебно-тренировочного процесса применяются с учетом предрасположенности обучающихся к определенной спринтерской дистанции.

**Бег на средние и длинные дистанции - Этап начальной подготовки:**

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег)

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке; бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную

осанку; бег по прямой с выходом в вираж на отрезках до 100м и бег по виражу с выходом на прямую; групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150м; бег с высокого старта на отрезках до 40м самостоятельно и под команду; выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта; бег на отрезках от 60 до 120 м с переключением на финишное ускорение.

**Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация):** повторный бег на средних и длинных отрезках, равномерный кросс до 1 часа, темповый бег, «фартлек», переменный бег, бег в гору, контрольный бег; повторный бег на отрезках до 1500м в условиях манежа, повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину. Комплекс упражнения, направленных на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые).

**Этап совершенствования спортивного мастерства:** дальнейшее совершенствование средств и методов техники, тактики и учебно-тренировочного процесса, перечисленных выше.

Интервальный бег на отрезках от 200 до 1200м. Совершенствование индивидуальной тактики бега по дистанции. Бег в утяжеленных условиях (бег по песку, по снегу, за лидером, по сильно пересеченной местности).

Отработка финишного ускорения в условиях, приближенных к соревнованиям.

Участие в соревнованиях с обязательным выполнением запланированных тактических вариантов (бег на результат, бег на выигрыш и др.). Определение индивидуальной разминки перед основными соревнованиями.

## **Спортивная ходьба**

**Этап начальной подготовки:** ходьба в медленном и быстром темпе с акцентированным перекатом с пятки на носок; то же укороченным (40-50 см) и нормальным шагом: имитация движений рук в медленном и быстром темпе; ходьба с различным положением рук (вверх, в сторону, за головой, за спиной, с движением одной руки), соблюдая правильную осанку и ритм движений; ходьба в затрудненных условиях (с отягощением, преодоление подъемов и спусков, с изменением направления – «змейка») имитация поворота таза, стоя на одной и двух ногах; движение таза при ходьбе укороченным и нормальным шагом.

**Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация):** применяются специальные упражнения скорохода, рекомендованные для предыдущей возрастной группы, на больших отрезках дистанции и при более высокой скорости ходьбы. Повторное прохождение отрезков дистанции 200м,1000м со средней и около предельной скоростью (не нарушая правил ходьбы). Ходьба в переменном темпе на отрезках 1000-3000м с поддержанием высокой частоты шагов (190-200 шагов в минуту). Длительная ходьба в равномерном темпе до 25км.

Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники бега на отрезках 30-100 метров. Пробегание отрезков дистанции от 200 до 800 м со средней и высокой скоростью. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности 10-15 км.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:** совершенствование техники спортивной ходьбы осуществляется при прохождении учебно-тренировочных отрезков дистанции от 400 и 5000м с соревновательной и выше соревновательной скоростью с высокой частотой шагов (200-205 шагов в минуту). Ходьба в равномерном темпе – 20-30 км.

Бег со средней и высокой скоростью на отрезках 200-400-800 метров. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе 15-20км. Бег на лыжах в равномерном и переменном темпе 10-15 км.

## **Барьерный бег**

**Этап начальной подготовки:** обучение основам техники видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний) и комплексу общеразвивающих и специальных упражнений для разминки; обучение современной технике барьерного бега, обучение отдельным элементам техники барьерного бега («атака» барьера, переход через барьер, сход с барьера), обучение технике высокого старта с учетом особенностей барьерного бега (ограниченное расстояние до первого барьера), обучение технике бега с высокого и низкого старта с преодолением первого барьера (обучение ритму бега со старта до первого барьера и бегу между барьерами), обучение пробеганию со старта 1-2-3-5-7 барьеров в облегченных условиях. Подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега; бег по разметке (на асфальте, дорожке), через препятствия и предметы; упражнения, способствующие овладению начальным движением маховой ноги на барьер (активное поднимание ноги с тазом вперед-вверх в упор о препятствие); начальное движение маховой ноги на барьер в упоре, стоя у гимнастической стенки «атака» барьера с небольшого разбега, высоко поднимая бедро; бег сбоку барьера (с переносом маховой ноги через барьер), упражнения, способствующие овладению переносом толчковой ноги через барьер (перенос толчковой ноги, согнутой в коленном суставе, сбоку через барьер; то же 2-4 шагов; скольжение стопой вдоль планки), специальные беговые упражнения спринтера, бег с ускорением на отрезках 30-120 метров, повторный и переменный бег на отрезках до 300 метров, кроссовый бег, бег в облегченных и усложненных условиях, упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели, гриф от штанги, ядра, партнер), прыжки в длину (с места, с разбега), в высоту, элементы акробатики, подвижные и спортивные игры, специальные упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах (махи, наклоны, вращения и т.п.).

**Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация):** специальные упражнения барьериста, специальная барьерная гимнастика,

специальные упражнения спринтера, бег с ускорениями, бег с низкого и высокого старта, бег с низкого старта до первого барьера, многократное пробегание различных отрезков барьерной дистанции в облегченных и соревновательных условиях, с соблюдением ритма и основных элементов техники, имитация отдельных элементов техники у опоры в ходьбе и беге, просмотр кинопрограмм и видеозаписей.

Специальные беговые упражнения спринтера, специальные упражнения барьериста для развития силы, быстроты, бег с низкого старта, бег с хода, бег с ускорением на отрезках 30-120 метров, повторный бег на отрезках 150-300 метров, эстафетный бег, повторный бег с барьерами (высота 40-50 см), на укороченной дистанции (5-6 барьеров), повторное пробегание избранной барьерной дистанции (в облегченных и соревновательных условиях), бег с опорой у стены, бег с высоким подниманием бедра (на отрезках до 60-70 метров), повторный бег вверх по лестнице и в гору, бег в усложненных условиях (встречный ветер, сопротивление, рыхлый грунт), прыжки в длину, высоту, элементы акробатики, спрыгивание с опоры и прыжки в глубину, упражнения с отягощениями ( набивные мячи, ядра, гантели, штанга, мешки с песком, партнер), участие в соревнованиях по барьерному бегу, прыжкам, эстафетному бегу.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:** использовать ранее рекомендованные упражнения, увеличивая дозировку и интенсивность, с учетом индивидуальных особенностей, просмотр и анализ кинопрограмм, кинокольцовок, видеозаписей. Специальный комплекс барьерной разминки, специальные упражнения барьериста (с барьерами и без них), пробегание барьеров на различных отрезках в облегченных и затрудненных условиях (изменение расстановки, удлинение старта, с уменьшением количества барьеров на дистанции, пробегание 11-12 и более барьеров, повторный и переменный бег с барьерами), специальные упражнения спринтера, совершенствование техники бега с низкого старта (с учетом особенностей барьерного бега), бег с ускорениями от 30 до 150 метров, повторный и

переменный бег на отрезках до 500 метров, бег в затрудненных (в гору, по песку, с сопротивлением и т.п.) и облегченных (по ветру, с тягой и т.п.) условиях, бег по лестнице вверх, прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, кроссовый бег, плавание, спортивные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч), лыжи, участие в соревнованиях в смежных видах легкой атлетики (спринт, прыжки, эстафеты), участие в соревнованиях по барьерному бегу.

### **Прыжки в высоту с разбега**

**Этап начальной подготовки:** «перекидной» прыжок, прыжок «ножницами», прыжок «фосбери-флоп»; имитация постановки толчковой ноги в сочетании со взмахом рук; выпрыгивание вверх с 1,2 и т.д. шагов в сочетании с работой рук и махом ногой; прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2,3,5 и 7 шагов; прыжки в высоту с короткого (для «перекидного») и полного разбега. Различные специальные подготовительные упражнения, спринтерский бег по прямой и по виражу (для «фосбери – флоп») на отрезках 15-30м, бег со старта, повторный бег на отрезках от 30 до 80 метров, разнообразные прыжковые упражнения (на одной и двух ногах, через предметы разной высоты); метание набивных мячей, ядер (2-4 кг); барьерный бег и специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и специальные упражнения.

**Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация):** прыжки с различной длины разбега, через планку, постепенно повышая высоту; запрыгивание на гимнастическую стенку, маты, сложенные горкой с полного и удлиненного разбегов; прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов; различные прыжки, используемые для групп начальной подготовки.

Упражнения с отягощениями, различные прыжки с энергичным разгибанием стопы, ходьба со штангой на плечах с перекатом с пятки на носок с весом до 50% от веса тела, различные прыжковые упражнения с

отягощением, прикрепленным к талии в виде пояса. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:** использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей группы, обращая внимание на увеличение амплитуды движений, на ритм, интенсивность и быстроту их выполнения.

Запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов. Прыжки с доставанием различными частями тела высоко подвешенных предметов.

Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения. Основные средства тренировки те же, что и в предыдущей группе, увеличивается только объем, интенсивность выполнения упражнений.

**Прыжки в длину с разбега. Этап начальной подготовки:** прыжки с места, прыжки в «шаге» с 1,3,5 шагов, разбег и впрыгивание на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, прыжок в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью.

Прыжки в длину с 12-16 беговых шагов; спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60 м с высокого старта и с хода, различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейки. Специальные подготовительные упражнения спринтеров, с последующим отталкиванием и приземлением на ноги, барьериста; прыжки в высоту с толковой, маховой ноги. Толкание ядра, различные бросковые упражнения с ядром (набивным мячом). Прыжки в длину на технику и результат.

**Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация):** прыжки в длину способом «ножницы» путем впрыгивания на тумбу (разбег 5-7 беговых шагов) с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги. То же, но с последующим добавлением еще одной тумбы. То же, убрав первую тумбу (разбег 5-7 беговых шагов), с приземлением на толчковую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением на ноги.

Прыжки по ступенькам, прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями (перед отталкиванием туловище вертикальном положении); то же с отягощением с весом от 0,5 до 1,5 кг; прыжки в «шаге», на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением, прыжки с ноги на ногу через барьеры; прыжки на одной ноге по матам; прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие (барьер, планка). Упражнения для развития мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, мышц, поднимающих бедро, мышц спины и живота. Бег с высокого и низкого старта, с ускорением и с ходу на отрезках от 30 до 60 м. Повторный бег на отрезках от 100 до 150 м, бег под уклон, бег в гору. Применение тренажеров со специальными упражнениями спринтера.

Прыжки в глубину. Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением малого, среднего веса, кроссовый бег, спортивные игры.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:** выработка и запоминание мышечных ощущений при выполнении разбега с 2224 беговых шагов на время. Прыжки в длину с доставанием предмета, подвешенного на высоте 260-300 см. Прыжки со среднего разбега, отталкиваясь от повышенной опоры (высота 30-40 см). То же, отталкиваясь с пониженной опоры (8-10 см ниже уровня разбега). Прыжки на возвышение (из поролоновых матов или песка) для совершенствования выбрасывания ног при приземлении и умение, как можно дальше вынести при этом стопы. Запрыгивание на гимнастические снаряды, маты, плиты в «шаге» с 5-7 шагов разбега без отягощения и с отягощением. Прыжки с малого и среднего разбега через далеко-высокие препятствия (барьеры, планки). Прыжки в «шаге» в гору, под уклон и др.

При выполнении упражнения следить за формой, амплитудой, ритмом движений, свободой и непринужденностью их выполнения. Применение тренажеров и специальные беговые упражнения спринтера. Ускорения равномерные с плавным нарастанием темпа шагов до максимального ускорения с переменного темпа (включая 5-10 шагов бега по инерции). Бег с низкого старта на отрезках от 30 до 80 м, бег на отрезках 150-300 м (интервалы отдыха определяются по величине пульса, восстановление пульса до 110-116

ударов в минуту является лучшим для повторного бега). Бег на отрезках до 80-100 м с помощью попутного ветра или тягового устройства. Бег через барьеры доступной высоты. Бег на 30-40 м за меньшее число шагов.

Упражнения с различными отягощениями (пояс, жилет) в беге, в прыжковых упражнениях в длину с разбега. Прыжки в глубину с последующим прыжком вверх. Выполнение серийных прыжков-отскоков с различной интенсивностью нагрузки (80-85, 90-95 и 100% и интервал отдыха от 1 до 2,5 минут). Метание различных снарядов. Силовые упражнения со штангой. Кроссовый бег, лыжи, плавание, баскетбол.

### **Прыжки тройным**

**Этап начальной подготовки:** тройной прыжок с места, тройной прыжок с 3-5-7 шагов разбега без определения места отталкивания; то же, но отталкиваясь от отметки; тройной прыжок с постепенным увеличением фазы полета; тройной прыжок на одной ноге. Повторные пробежки по 20-30 м по дорожке или в секторе для прыжков. Сочетание разбега со скачком 7-9 беговых шагов. Тройной прыжок с обозначением мест отталкивания на расстоянии 3 м от места отталкивания, на «скачок», второй ногой 2,0-2,2 м от места первого отталкивания и третий 2,22,5 от второго.

Спринтерский бег на отрезках 40-60 м. специальные упражнения спринтера, барьериста, прыжков в длину и в высоту с разбега. Разнообразные прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами, гантелями, дисками от штанги.

**Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация):** прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребающей» постановкой ноги на отталкивание, «скачок» и «шаг» на возвышение, спрыгивание с возвышенности 30-60 см на толчковую ногу с замахом руками и прыжком на маховую ногу; «скачок» и «шаг», постепенно удлиняя разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на маховую ногу и пробегание вперед, «шаг» и «прыжок» выполняются через препятствие, спрыгивание с возвышенности 30-60 см на маховую ногу, с последующим отталкиванием.

Упражнения со штангой в движении с другими отягощениями. Бег с ускорениями 60-150 м. разнообразные прыжковые упражнения без отягощения и с отягощением.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:** разнообразные прыжковые упражнения «скачки», «шаги» и т.п. (на дистанции в 30-60 м); выталкивание через 3 беговых шага. Пятерной прыжок с 5-10 беговых шагов на толчковой, маховой и с ноги на ногу. Тройной прыжок с 6-14 беговых шагов.

Тройной прыжок на одной ноге с полного разбега. Различные прыжковые сочетания. «скачок»-«шаг», «шаг»-«прыжок», «шаг-шаг» и т.д. с 6-12 шагов разбега.

Использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей группы. Многократные скачки на одной ноге сериями без отягощений и с отягощениями 4-5% от собственного веса.

Разнообразные прыжковые упражнения. Упражнения со штангой: рывок 80 - 100% собственного веса, толчок -120% собственного веса; приседания – 150-180% собственного веса. Метание веса, камней, ядер и т.п. плавание, спортивные игры.

### **Прыжки с шестом**

**Этап начальной подготовки:** держание шеста, хождение и бег с шестом на отрезках 20-30 м, вход в вис на шесте с одного, двух, четырех шагов, шест над плечом и в упоре о бортик; то же, держа шест сбоку, выводя его вперед в упор на предпоследнем шаге, подходя шагом (2,4,6 шагов); то же, подбегая с небольшим ускорением на последних шагах; спрыгивание на шесте (с гимнастического стола, коня); прыжки с шестом в длину с падением на спину; то же упражнение, но в конце делать поворот и приземляться на живот. Выполнение всего прыжка на малой высоте (150-170 см) через натянутую резинку с 6-10 беговых шагов. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, боком, кувырок назад с выходом в стойку на кистях; перевороты боком; стойка на кистях и др.; лазание по канату с помощью ног и на одних руках; подъем ног и туловища махом в висе на канате или на кольцах; подъем ног и туловища

на гимнастический стол из вися на канате с поворотом налево и переход в упор согнувшись; переход через планку высотой 80-100 см через стойку на кистях с поворотом и отталкиванием от возвышения.

В тренировке для детей данного возраста большое место должно отводиться беговой и прыжковой подготовке; бег на коротких отрезках дистанции (50-60 м), старты, повторный бег на отрезках от 150-200 м, барьерный бег, преимущества через низкие барьеры в 3-5 шагов, кроссовый бег, всевозможные прыжки в длину и высоту с разбега. Силовые упражнения со штангой и различными отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

**Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация):** имитация выноса шеста с небольшого разбега (10-12 беговых шагов), «отвал» на шесте и разгибание туловища вдоль шеста, с приземлением на спину и с поворотом, впрыгивание на канат в вис и мах с поворотом, то же через планку, подъем туловища из вися на канате или шесте с поворотом в упор, согнувшись на гимнастический стол, переход через планку высотой 60-80 см через стойку на кистях, отталкиваясь от плинты или гимнастической скамейки с небольшого разбега; прыжки на батуте, сальто вперед и назад; перевороты вперед, назад, боком.

Уменьшается объем силовых упражнений со штангой и другими отягощениями, а увеличивается объем специальных гимнастических и акробатических упражнений типа переворотов, фляков, рондадов, сальто, стоек на руках, подъемы и махи с переворотом в стойку.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:** бег с шестом, имитация выноса шеста и постановки шеста в упор, упражнения на канате и шесте, впрыгивания в вис и «отвал», упражнения на гимнастических снарядах, всевозможные подъемы махом и переворотом, акробатические упражнения (сальто с места и с разбега, рондаты, упражнения на батуте). Упражнения на резиновом амортизаторе (напрыгивание в висе на амортизаторе, «отвал», выбрасывание тела вверх, удерживая себя у снаряда в равновесии).

Различные прыжки с места (стоя на коленях, лежа на спине в группировке, сидя на батуте, ноги согнуты).

Основные средства тренировки. Прыжки в высоту и длину с разбега, прыжки с подкидного мостика. Спринтерский бег на отрезках (20-30м) с шестом, повторный бег на отрезках(80-150м). кроссовый бег 15-20 мин. Упражнения со штангой и всевозможными отягощениями (набивные мячи, мешки с песком).

## **Толкание ядра**

**Этап начальной подготовки:** толкание ядра с места и со скачка, толкание набивных мячей (весом от 2 до 3 кг) и других снарядов вертикально вверх, вперед-вверх из исходного положения: ноги на ширине плеч, вес тела перенесен на правую ногу, стоя лицом, в полуобороте и боком в сторону толкания ядра (ядро и правая рука находятся у плеча). Многократные скачки на правой ноге из исходного положения для толкания ядра, скачки на правой и левой ноге в сочетании с махом левой и правой ноги, прыжки с места спиной назад, подскоки на правой и левой ноге, бег спиной по направлению толкания.

**Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация):** толкание набивных мячей и ядер (с места и со скачка), стоя лицом и боком по направлению толкания; толчок штанги от груди вперед-вверх; поднятие свободного конца грифа левой рукой хватом сверху, поворачивая бедра вперед вверх, толкающая рука находится у плеча; выпрыгивания вверх на правой ноге из исходного положения для толкания ядра; подскоки на правой ноге в положении «ласточка», руки в стороны; скачки назад на правой ноге в стартовой группировке; из исходного положения «растяжка» (правая нога выпрямлена в коленном суставе, носок правой ноги прижимается к грунту, туловище над правой ногой), подтянуть правую ногу «под себя», т.е. под центр тяжести тела, из положения стартовой группировки выполнить мах левой ногой назад; использование упражнений, рекомендованных для этапа начальной подготовки.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:** толкание ядра с места и со скачка, броски ядер, набивных мячей, гирь из различных положений. Специальные упражнения спринтера, низкий старт, спринтерский бег на отрезках от 30 до 60 м и 100-150 м. барьерный бег, прыжки в высоту и длину, всевозможные прыжки с места (одинарные, тройные, пятерные, десятерные), прыжки через стойки и барьеры отталкиваясь двумя ногами. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (высота прыгивания подбирается индивидуально для каждого спортсмена). Жим

штанги, лежа, взятие штанги на грудь, рывковая и силовая тяга: приседание со штангой на плечах. Выжимание веса ногами лежа на спине, выпрыгивание с гирей и другими отягощениями. Силовые упражнения на специальных тренажерах, направленные на развитие силы отдельных мышечных групп. Подвижные игры, плавание, акробатика, гимнастика, батут.

### **Метание диска**

**Этап начальной подготовки:** размахивание с диском в руке, катание диска по полу, земле, подбрасывание диска вверх, метание диска невысоко над землей, вперед на незначительное расстояние 6-15м (то же упражнение, но в более быстром темпе на дальность скольжения диска по земле); метание диска с места из исходного положения, стоя боком и спиной в направлении метания, имитация заключительного усилия без снаряда и со снарядом (набивные мячи, волейбольные и баскетбольные покрышки, резиновые жгуты и др.); метание диска и пр. снарядов, стоя лицом и боком по направлению метания; метание диска с поворотом; силовая подготовка направлена на пропорциональное развитие силы всех мышечных групп, особенно развития мышц стопы, рук, брюшного пресса и мышц спины.

**Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация):** вращение на 180<sup>0</sup> и 360<sup>0</sup> на передней части левой стопы без снаряда и с гимнастической палкой на плечах; те же упражнения, но стоя у гимнастической стенки; выполнение серий поворотов по прямой без отягощений и с отягощениями, с акцентом на ускоренное движение ног во второй половине поворота; метание облегченного и стандартного диска с места, с полуповорота и поворота; метание набивных мячей, гантелей, ядер, дисков от штанги с места; метание диска с 2 и 3 поворотов; имитация финального усилия с резиной, амортизаторами и на блоке; имитация продвижение по кругу с резиной, закрепленной у гимнастической стенки; прыжковые упражнения без отягощений и с отягощением на месте и с продвижением, без поворотов и с поворотом в обе стороны (попеременно). В силовой подготовке дискоболов,

по сравнению с толкателями ядра, больше должно быть упражнений на гибкость и расслабление.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:** метание облегченных, стандартных и утяжеленных снарядов, с амортизаторами на блоке, резиной, набивными мячами. Многократные вращения на передней части стопы (левой, правой) без снарядов и с отягощениями. Вращение на левой стопе с махом правой ноги и постановкой ее в центре круга. То же упражнение выполняется с резиной, прикрепленной одним концом на голени маховой ноги, другой конец закрепляется за неподвижные предметы (гимнастическая рейка, стенка и др.). Метание снаряда с пол-оборота, с опорой на левой ноге, вымахивая правой, «отсечка» левой ногой. Метание снаряда, левая нога впереди с проходом правой ноги и таза вперед. Стоя на левой ноге, правая нога вперед, активная правой ноги с висом и отсечки левой. Метание диска с 1,2, 3 и более поворотов. Метание диска, стоя лицом по направлению броска, с опорой и вращением на правой ноге; броски ядер, набивных мячей дисковым способом с места. Сведение и разведением рук с отягощениями в руках, отведение (рывком) рук с отягощениями в стороны - вверх, жим штанги лежа.

### **Метание копья**

**Этап начальной подготовки:** метание копья с места и с разбега, метание копья в цель (круг диаметром 10-15 см, квадраты, круги, линии или другие зрительные ориентиры, находящиеся на расстоянии 5-10 м); метание с места различных отягощений (гранаты, мячи, камни); пробежки с копьем; отведение копья при ходьбе и беге с переходом в исходное положение для заключительного усилия; метание с двух, трех и четырех шагов.

**Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация):** метание облегченных и стандартных копий; имитация отведения копья и финального усилия со снарядом и без снаряда; имитация отведения копья при выполнении 1,2 и 3 шагов; то же упражнение выполняется в беге; имитация «захвата» копья со снарядами, с резиной и различными отягощениями (диски от штанги,

гантели, ядра, весом от 2 до 4 кг); имитация «тяги» копья с резиной, эспандером, на специальном блоке; метание мячей с места и с разбега; имитация бросковых шагов со снарядами и без снаряда; бег скрестными шагами с отведением копья и другими вспомогательными снарядами; различные прыжки и скачки с места сериями; метание облегченных копий и других легких снарядов в цель и на дальность с места и с отведением на 4-6 шагов; упражнения на подвижность в плечевых суставах, в позвоночнике и тазобедренных суставах без снарядов, со снарядами и с отягощениями.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:** метание облегченных и стандартных копий с места и с разбега. Метание копий или отягощений в цель. Метание отягощений из-за головы вперед с 3-5 шагов. Имитация «захвата» копья с дисками от штанги, резиной и на специальном блоке. Отведение копья в ходьбе и в беге, с переходом в исходное положение для заключительного усилия.

### **Метание молота**

**Этап начальной подготовки:** имитация поворотов без предметов и с предметами (мячи, шланги, гимнастические палки); многократные повороты по прямой линии, обращая внимание на слитность поворотов; метание набивных мячей с места из замаха справа; метание набивных мячей с 1-2-3 поворотов; метание набивных мячей с петлей 30-50 см с 1-2-3 поворотов; раскручивание набивных мячей с петлей влево и вправо; метание набивных мячей или ядер с места, стоя спиной по направлению метания; имитация многократных поворотов с облегченными, молотами 3-4 кг и молотами с длиной проволоки 115-118 см. При обучении метанию молота необходимо использовать преимущественно имитационные упражнения с вспомогательными снарядами разного веса и молотами весом 34 кг. Основная особенность занятий по метанию молота с юными спортсменами — это применение большого числа общеразвивающих и скоростно-силовых упражнений. Здесь особенно важно придерживаться принципа разносторонней, целенаправленной подготовленности.

**Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация):** вращение молота двумя и одной рукой; вращение гири, веса и других предметов двумя руками влево и вправо; вращение молота в движении во время ходьбы (делать шаг влево, когда молот проходит сверху, и шаг вправо, когда молот проходит внизу); имитация и метания набивных мячей с петлей, облегченных молотов и соревновательных молотов; чередование предварительных вращений и поворотов (применяя различные варианты); метание мячей, ядер, гирь и других вспомогательных снарядов с 1-2-3-4 поворотов (вес снаряда подбирается с учетом уровня физической подготовленности спортсмена); метание облегченного или удлиненного молота из круга с соблюдением правил соревнований; имитация поворотов с молотом с закрытыми глазами; прыжки вверх с места с поворотом на 360° (одинарные и многократные).

**Этап совершенствования спортивного мастерства:** имитация и метание облегченных, соревновательных и утяжеленных снарядов. Броски набивных мячей, мячей с петлей, ядер, гирь весом 16-24 кг вверх, снизу вперед, назад, через голову назад, а также из замаха справа и слева. Броски гири левой и правой рукой сбоку. Вращение гири влево и вправо на проволоке и без проволоки. Силовые упражнения со штангой. Повороты с подвесной штангой и другими отягощениями с целью развития специальных мышечных групп метателя молота. Силовые упражнения со штангой такие же, как в подготовке метателей диска и толкателей ядра.

Применять упражнения на тренажерах с целью развития специальной быстроты и скоростно-силовых качеств, рекомендованные для прыгунов и бегунов на короткие дистанции.

Подбор средств общей физической подготовки должен носить целенаправленный характер.

Упражнения общего характера и специальные должны применяться на протяжении всего года с преимущественным преобладанием средств специального характера.

Совершенствование техники и развитие физических качеств продолжается на протяжении всего годового цикла.

## **Многоборье**

### **Этап начальной подготовки**

Задачи обучения учебно-тренировочного процесса: обучение технике бега по прямой и повороту, обучение технике высокого и низкого старта и стартового разбега; обучение преодолению препятствий высотой 30-50 см; обучение технике отталкивания в сочетании с раз бегом в прыжках в длину, обучение технике прыжка в шаге; обучение технике отталкивания и переходу через планку способами "перекидной", перешагивание, фосбери-флоп; обучение технике толкания ядра с места, стоя лицом и боком по направлению толкания; обучение технике метания теннисного мяча с места, с 1-2-3-4 шагов, с разбега; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие быстроты, реакции, Общей беговой выносливости, гибкости, ловкости и координации, беговой скорости, прыгучести.

Средства и методы обучения технике такие же, как у барьеристов, прыгунов, бегунов и метателей данного возраста.

### **Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация).**

Задачи обучения учебно-тренировочного процесса: дальнейшее совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, обучение технике перехода через барьер, обучение ритму бега с низкого старта до первого барьера и между барьерами; совершенствование в технике выполнения отдельных фаз в прыжках в длину и ритма разбега, совершенствование техники прыжка в целом и отдельных фаз; обучение технике толкания ядра в целом, дальнейшее совершенствование отдельных фаз и связок в толкании ядра; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие беговой скорости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, быстрой и максимальной силы, гибкости, координации, специальной выносливости пятиборок.

Средства и методы обучения технике и тренировке такие же, как у барьеристов, прыгунов, бегунов и метателей данного возраста.

### **Этап спортивного совершенствования мастерства**

Задачи обучения учебно-тренировочного процесса: совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции с учетом развития физических качеств и индивидуальных особенностей занимающихся; дальнейшее совершенствование техники, ритма бега и скорости преодоления барьеров; дальнейшее развитие скорости разбега в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину; совершенствование техники прыжка в высоту в целом; совершенствование ритма толкания ядра с разгона; дальнейшее повышение общей физической подготовленности; развитие скорости бега, специальной и скоростной выносливости, скоростно-силовых и силовых качеств, гибкости, ловкости, координации.

Средства и методы обучения спортивной технике и тренировки такие же, как у барьеристов, прыгунов, бегунов и метателей данного возраста.

### **Теория и методика**

Цель и основное содержание теоретической части Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, учебно-тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

### **Перечень тематических разделов по теоретической подготовке, занимающихся на этапах многолетней подготовки:**

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
3. История развития легкой атлетики, место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских Игр.
4. Различные виды спорта. Зарождение и развитие спорта в России.

5. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.
6. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Основные сведения о Единой Всероссийской спортивной классификации. Условия выполнения требований и норм по легкой атлетике.
7. Организационная структура и управление физкультурным движением в России.
8. Выдающиеся отечественные обучающиеся (Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы).
9. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.
10. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
11. Основы учебно-тренировочного процесса. Общая характеристика учебно-тренировочного процесса. Понятие о учебно-тренировочном процессе, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая и техническая подготовка. Роль спортивного режима и режима питания.
12. Основные требования к дозировке учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха.

Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

13. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

14. Общие гигиенические требования к обучающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

15. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.

16. Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса обучающихся.

17. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренер - преподавателей при занятиях.

18. Учет объективных и субъективных показателей, обучающихся (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля обучающихся. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.

Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки.

Повреждения костей (ушибы, переломы).

19. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

20. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед учебно-тренировочным занятием и соревнованием, вовремя и после соревнований.

21. Физиологические основы учебной-тренировки.

22. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки обучающихся и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп обучающихся.

23. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по легкой атлетике. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

24. Организация и проведение соревнований, ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в

целом; ранг и правила соревнований; правила и обязанности судей, участников, тренер - преподавателей, представителей команд.

25. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций в популярной и доступной форме в виде 15-20 минутных групповых и индивидуальных бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов, кино и фотодокументов. Следует так же давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

### **3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки**

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

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренер - преподавателя с обучающимся 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.

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

## **Планы применения восстановительных средств**

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающему вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Основные средства восстановления – **педагогические**, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- ✓ варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- ✓ использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.
- ✓ упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями, или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- ✓ учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после учебно-тренировочного процесса с большими нагрузками иной направленности);
- ✓ рациональная организация режима дня.

**Психологические** средства наиболее действенны для снижения уровня нервно- психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- ✓ аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- ✓ средства внушения (внушенный сон-отдых);
- ✓ гипнотическое внушение;
- ✓ приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- ✓ интересный и разнообразный досуг;
- ✓ условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты (не противоречащие требованиям антидопингового контроля).

Рациональным питание легкоатлета можно считать, если оно:

- ✓ сбалансировано по энергетической ценности;
- ✓ сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- ✓ соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- ✓ соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- ✓ массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- ✓ суховоздушная (сауна) и парная бани;
- ✓ гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- ✓ электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день

недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер - преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### **Планирование восстановительных мероприятий**

Уровень специализированного восстановления	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от	Общий ручной массаж, гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны, комплексы сочетания этих средств.

	микроцикла к микроциклу.	
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной.
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки.	Восстановительные ванны, гидромасса, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление и предварительный массаж

### **3.6. План мероприятий, направленных 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. Обучающиеся 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:**

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 допинг контроля 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 вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

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, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер - преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренер - преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренер - преподаватель и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия:

тренировочный этап (этап спортивной специализации)				сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренер - преподаватель	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку. 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 параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации. ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство. Вне соревновательного периода – 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 - преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, пара медицинский 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.

### **3.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренер - преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения и проведения упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером - преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному

выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны научиться самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, секретаря.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера - преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимся, помогать другим обучающимся в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контроля представляет собой комплекс мероприятий в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, который регламентирует зачисление и перевод обучающихся по годам и этапам на основе выполнения требований программы.

### 4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих учебно-тренировочный процесс на каждом этапе, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по легкой атлетике

Критериями подготовки лиц, проходящих учебно-тренировочный процесс, являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;
- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации программы соответствующего этапа подготовки.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных с обучающимся, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

#### Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Для дисциплины: бег на короткие дистанции	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	2

Условные обозначения:

3- значительно влияние

2- средне влияние

1- незначительное влияние

## **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе учебно-тренировочного процесса, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего учебно-тренировочный процесс на следующий этап**

### **1. Результатом реализации Программы является:**

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

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по легкой атлетике;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе) -общие знания антидопинговых правил;
- укрепление здоровья обучающихся;

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по легкой атлетике;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих учебно-тренировочный процесс.

#### **1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; - повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению учебно-тренировочного плана и участию в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта легкая атлетика;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2. Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по легкой атлетике;

в) просмотр и отбор перспективных юных обучающихся на соревнованиях.

#### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе учебно-тренировочного процесса и состоянии обучающегося. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе оценки различных сторон их подготовленности, функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в легкой атлетике является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять четыре основные формы контроля: **Годичный контроль** подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки.

**Этапный контроль** . Этапный контроль проводится два раза в год (в начале и в конце сезона). Этапный контроль включает в себя оценку: 1) физического развития; 2) общей физической подготовленности; 3) специальной физической подготовленности 4) технической подготовленности.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих учебно-тренировочный процесс, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на следующий этап или год спортивной подготовки, учитывая их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика» и включают в себя:

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки.**

Упражнения	Юноши	Девушки
Бег челночный 3*10м (сек)	Не более 9,5	Не более 9,5
И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (раз)	Не менее 10	Не менее 5
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Не менее 130	Не менее 125
Прыжки через скакалку в течение 30 с (раз)	Не менее 25	Не менее 30

Метание мяча весом 150г (м)	Не менее 24	Не менее 13
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. коснуться пола пальцами рук (раз)	Не менее 1	Не менее 1
Бег 2 км	Без учета времени	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,3
2.	Бег 150 м с высокого старта	с	не более	
			25,5	27,8
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
4.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,6
5.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			1,44	2,01
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			170	160

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8,2
2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			38,5	43,5

3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	230
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции				
5.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8	9
6.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			6,00	7,10
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	200

Для проведения контроля используются следующие методы:

- педагогический (тренер - преподаватель-преподаватель);
- психологический (психолог);
- медицинский (оценка состояния здоровья-врач)

В целом контроль служит для оценки качества учебно-тренировочного процесса, фиксирует состояние обучающегося, на котором сказывается влияние различных по длительности учебно-тренировочных и соревновательных воздействий. Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода обучающихся по легкой атлетике на этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (юноши)**

			Возрастные группы							
Этап (период) обучения, разрядные требования			НП-1 без разряда	НП-2 без разряда	НП-3 без разряда	УТ-1 3 юн	УТ-2 2юн	УТ-3 1юн	УТ-4 3 разряд	УТ-5 2 разряд
№	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)								
1	Челночный бег 3x10м (сек)	5	8,8	8,4	8,2	-	-	-	-	-
		4	9,2-8,9	8,9-8,5	8,6-8,3					
		3	9,4-9,3	9,2-9,0	8,9-8,7					
		2	9,5	9,3	9,0					
2	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	5	5,7 и мен	5,6 и мен	5,3 и мен	-	-	-	-	-
		4	5,8-5,9	5,7-5,8	5,4-5,5					
		3	6,0-6,2	5,9-6,0	5,6-5,7					
		2	6,3	6,1	5,8-6,0					
3	Бег 60 метров с высокого старта (сек)	5				8,8 и мен	8,6 и мен	8,4 и мен	8,2и мен	8,0 и мен
		4				8,9 -9,0	8,7 -8,9	8,5 -8,6	8,3 -8,4	8,1 -8,2
		3				9,1-9,2	9,0-9,1	8,7-8,8	8,5-8,6	8,3-8,4
		2				9,3	9,2	8,9	8,7	8,5
4	Прыжок в длину с места (см)	5	170	186	196	211	226	236	251	261
		4	159-169	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250	251-260
		3	141-155	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235	236-250
		2	135-140	141-155	151-165	170-180	181-195	191-205	206-220	221-235
5	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (количество)	5	33	33	33	-	-	-	-	-
		4	32	32	32					
		3	31	31	31					
		2	30	30	30					

6	И.П.-упор лежа. Сгибание и разгибание рук ( количество)	5	12	14	14	-	-	-	-	-
		4	11	12	12					
		3	10	10	10					
		2	9	9	9					
7	Метание мяча весом 150 г (м)	5	28	30	30	-	-	-	-	-
		4	26	27	27					
		3	24	24	24					
		2	22	22	22					
8	Наклон вперед из положения стоя (количество)	5	5	5	5	-	-	-	-	-
		4	3	3	3					
		3	1	1	1					
9	Бег 2 км		Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-	-	-
10	Бег 150 метров с высокого старта (сек)	5	-	-	-	24,5	24,0	23,0	22,5	22,0
		4				25,0	24,5	23,5	23,0	22,5
		3				25,5	25,0	24,0	23,5	23,0
		2				26,0	25,5	24,5	24,0	23,5
11	Бег 500 метров с высокого старта (сек)	5	-	-	-	1,38,0	1,36,0	1,34,0	1,32,0	1,30,0
		4				1,40,0	1,38,0	1,36,0	1,34,0	1,32,0
		3				1,42,0	1,40,0	1,38,0	1,36,0	1,34,0
		2				1,44,0	1,42,0	1,40,0	1,38,0	1,36,0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на программу спортивной подготовки по легкой атлетике на этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (девушки)**

			Возрастные группы							
Этап (период) обучения, разрядные требования			НП-1 без разряда	НП-2 без разряда	НП-3 без разряда	УТ-1 3 юн	УТ-2 2юн	УТ-3 1юн	УТ-4 3 разряд	УТ-5 2 разряд
№	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)								
1	Челночный бег 3x10м (сек)	5	8,8	8,4	8,2	-	-	-	-	-
		4	8,9-9,3	8,5-8,9	8,3-8,6					
		3	9,4-9,7	9,0-9,4	8,7-8,9					
		2	9,8	9,5	9,0					
2	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	5	5,7 и мен	5,6 и мен	5,3 и мен	-	-	-	-	-
		4	5,8-5,9	5,7-5,8	5,4-5,5					
		3	6,0-6,2	5,9-6,0	5,6-5,7					
		2	6,3	6,1	5,8-6,0					
3	Бег 60 метров с высокого старта (сек)	5				9,2 и мен	8,8 и мен	8,6 и мен	8,4и мен	8,2 и мен
		4				9,3 -9,5	8,9 -9,1	8,7 -8,9	8,5 -8,7	8,3 -8,5
		3				9,6-10,2	9,2-9,5	9,0-9,2	8,8-9,0	8,6-8,8
		2				10,3	9,6	9,3	9,1	8,9
4	Прыжок в длину с места (см)	5	161	171	181	191	206	221	231	241
		4	151-160	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	231-240
		3	141-150	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	221-230
		2	125-140	135-150	151-160	161-170	176-185	191-200	201-210	211-220
5	Прыжки через скакалку в течение 30 сек ( количество)	5	43	43	43	-	-	-	-	-
		4	42	42	42					
		3	41	41	41					
		2	40	40	40					

6	И.П.-упор лежа. Сгибание и разгибание рук ( количество)	5	7	9	9	-	-	-	-	-
		4	6	7	7					
		3	5	5	5					
		2	4	4	4					
7	Метание мяча весом 150 г (м)	5	17	20	20	-	-	-	-	-
		4	15	16	16					
		3	13	13	13					
		2	11	11	11					
8	Наклон вперед из положения стоя (количество раз)	5	5	5	5	-	-	-	-	-
		4	3	3	3					
		3	1	1	1					
9	Бег 2 км		Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-	-	-
10	Бег 150 метров с высокого старта (сек)	5	-	-	-	24,5	24,0	23,0	22,5	22,0
		4				25,0	24,5	23,5	23,0	22,5
		3				25,5	25,0	24,0	23,5	23,0
		2				27,8	25,5	24,5	24,0	23,5
	Бег 500 метров с высокого старта (сек)	5	-	-	-	1,55,0	1,53,0	1,51,0	1,49,0	1,47,0
		4				1,57,0	1,55,0	1,53,0	1,51,0	1,49,0
		3				1,59,0	1,57,0	1,55,0	1,53,0	1,51,0
		2				2,01,0	1,59,0	1,57,0	1,55,0	1,53,0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на программу спортивной подготовки по легкой атлетике на этап спортивного совершенствования мастерства**

			ССМ (КМС)	
Этап (период) обучения, разрядные требования			Юноши	Девушки
№	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)		
1	Бег 60 метров с высокого старта (сек)	5	7,1 и мен 7,2 7,3	8,0 и мен 8,1 8,2
		4		
		3		
		2		
2	Прыжок в длину с места (см)	5	270 265 260	240 235 230
		4		
		3		
		2		
3	Бег 300 метров с высокого старта (сек)	5	37,5 38,0 38,5	42,5 43,0 43,5
		4		
		3		
		2		
4	Десятерной прыжок в длину с места (метр)	5	26,00 25,50 25,00	24,00 23,50 23,00
		4		
		3		
		2		

Для зачисления и перевода необходимо набрать не менее 16 баллов, наличие спортивного разряда, соответствующего возрасту и этапу подготовки. Перевод обучающихся на следующий этап или год подготовки производится по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов.

При равенстве суммы баллов, предпочтение отдается обучающегося, набравшим большее количество баллов в беге на 30 метров, далее в прыжках в длину с места, далее в «челночном беге», далее в прыжках на скакалке.

Количество занимающихся для перевода (зачисления) на следующий этап (год) подготовки определяется с учетом возможности учреждения и утвержденного муниципального задания на оказание муниципальных услуг на соответствующий финансовый год.

### **Бег 30 м с высокого старта.**

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

### **«Челночный бег» 3х10 метров**

Проводится в спортивном зале на ровной дорожке и спортивной обуви. Описание теста: отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта), за чертой два полукруга радиусом 50 см в центре, на дальний круг за финишной чертой кладут деревянный кубик. Обучающийся становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается линии рукой и бежит к линии финиша.

Результат: учитывают время выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша.

### **Прыжок в длину с места.**

Проводится в легкоатлетическом манеже.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии на покрытие, исключая жесткое приземление.

Результат: дальность прыжка измеряется рулеткой.

### **Прыжки через скакалку в течение 30 сек (количество).**

Проводится на ровной площадке л\а манежа (стадиона). Разрешается одна попытка.

Описание теста: прыжки через скакалку выполняется толчком двух ног от покрытия, исключая жесткое приземление

Результат: измеряется количество раз

### **Метание мяча.**

Проводится в легкоатлетическом манеже.

Описание теста: выполняется с нескольких шагов разбега или с места броском одной рукой из-за головы вес мяча 150 грамм.

Результат: дальность полета мяча измеряется рулеткой.

### **Наклон вперед из положения стоя.**

Проводится в легкоатлетическом манеже.

Описание теста: выполняется стоя с выпрямленными ногами на полу. Нужно коснуться пола пальцами рук. Результат: измеряется количество раз.

### **Сгибание и разгибание рук.**

Проводится в легкоатлетическом манеже.

Описание теста: выполняется из исходного положения – упор лежа

Результат: измеряется количество раз

**Бег 2км** проводится на стадионе на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра.

Результат: без учета времени

**Методические рекомендации по реализации программы Основные требования к контролю:**

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебно-тренировочного процесса и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в легкой атлетике.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности обучающихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной подготовленности обучающихся, являются основанием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, обучающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на учебно-тренировочном и последующих этапах.

Обучающиеся, освоившие в полном объеме программу этапа (периода) обучения, переводятся на следующий этап, год подготовки. Основанием для перевода являются результаты контрольно-переводных нормативов и учет

результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по легкой атлетике.

Для групп УТ-1 необходим 3 юношеский разряд, для групп УТ-2 необходим 2 юношеский разряд, для групп УТ-3 - 1 юношеский разряд, для групп УТ - 4 - 3 спортивный разряд, для групп У Т-5 - 2 спортивный разряд.

На этап **начальной подготовки** зачисляются обучающиеся с 9 лет, на основании результатов индивидуального отбора, желающие заниматься легкой атлетикой и не имеющие медицинских противопоказаний.

На **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) подготовки зачисляются обучающиеся с 12 лет, на основании результатов индивидуального отбора и не имеющие медицинских противопоказаний, при условии выполнения требований программы, имеющие разряд не ниже 3 юношеского.

На этап **совершенствования спортивного мастерства** зачисляются обучающиеся с 14 лет, при условии выполнения требований программы, имеющие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Министерства спорта России от 20 августа 2019 г. № 673
2. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной, и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»
5. Буйлин Ю.Ф. Курамшин, Ю.Ф. "Теоретическая подготовка юных спортсменов" ФиС 2001г.
6. Волков В.М. Филин В.П. "Спортивный отбор", М. ФиС 1983г.
7. Декшин Д.Ф. "Гигиена физкультурника, самоконтроль, оказание первой помощи"., М.ФиС 1993г.
8. Зациорский В.М. "Физические качества спортсмена", М.ФиС 1996г.
9. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г, Губа В.П. «Легкая атлетика: критерии отбора» Москва 2000г
10. Лидьярд А., Гилмор Г. «Бег с Лидьярдом», Москва 2011г.
11. Легкая атлетика «учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, М.ФиС 1977г
12. Лазарев И.В., Кузнецов В.С, Орлов Г.А. «Практикум по легкой атлетике» Москва 1999г
13. Матвеев Л.П. "Основы спортивной тренировки", М.ФиС 1977г.

14. Мехрикадзе В.В. «О профессии тренер - преподаватель, поиске идей и спринтерском беге Москва 2000г.
15. Набатникова М.Я. "Основы управления подготовки юных спортсменов", М.ФиС 1980г
16. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренер - преподаватель», Москва 2003
17. Попов В.Б., «Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов» Москва 2006г.
18. Сомов Н.И. Сомова Ф.Г. "Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом", Екатеринбург. Полиграфист. 1997г.

#### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

1. [www.rusathletics.ru](http://www.rusathletics.ru)
2. [www. Iaaf.org](http://www.Iaaf.org)
3. [www.european-athletics.org](http://www.european-athletics.org)
4. [www. Runners.ru](http://www.Runners.ru)
5. [www.trackandfield.ru](http://www.trackandfield.ru)

## **6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется школой на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. Обучающиеся, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно положению (регламенту) соревнований. Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 668457944626561634972740990882929036601482128235

Владелец Пургин Игорь Владимирович

Действителен с 18.02.2025 по 18.02.2026