

Муниципальное бюджетное учреждение
Спортивная школа олимпийского резерва № 1
МБУ СШОР № 1

Рассмотрено
тренерско-методическим советом № 8
от 22.12 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**
(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта лёгкая атлетика, утвержденного приказом Министерства спорта
Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. №996)

по этапам спортивной подготовки
НП-1, НП-2, НП-3, Т-1, Т-2, Т-3, Т-4, Т-5, ССМ, ВСМ

Срок реализации программы: бессрочно

Ф.И.О. разработчиков Программы:
Низельская Л.В. (старший тренер)
Павлова Е.Б. (инструктор-методист)

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Общие положения | 3 |
| 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. | 5 |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план | 8 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы | 9 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 9 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики | 9 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 11 |
| 3. Система контроля | 12 |
| 4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 18 |
| 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 18 |
| 6. Условия реализации дополнительной образовательной программ спортивной подготовки | 19 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации программы | 19 |
| 6.2. Кадровые условия реализации программы | 23 |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы | 23 |
| Приложение 1 Календарный план спортивно-массовых мероприятий | |
| Приложение 2 Примерный годовой учебно-тренировочный план | |
| Приложение 3 Календарный план воспитательной работы | |
| Приложение 4 Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | |
| Приложение 5 Программа медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом | |
| Приложение 6 Рабочая программа по виду спорта | |
| Приложение 7 Перечень информационного обеспечения | |

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта легкая атлетика с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 г. № 996¹ (далее – ФССП).

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: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных.

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.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 пересеченной 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 – спортсмены, 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 с 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 | 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 | 002 | 073 | 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 х 1500 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 x 100м) | 002 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| бег с барьерами (эстафета 4 x 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 | П |

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

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 этапы начальной подготовки (НП) принимаются все желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, сдавшие вступительные нормативы по виду спорта.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года, допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке и выполнившие разрядные требования. Продолжительность этапов устанавливается на начало учебного года в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Таблица 2

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 1 |

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный 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.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-------------|----------------|----------|-----------|
| | НП | | УТ | | ССМ | ВСМ |
| | 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 | 468-728 | 624-936 | 936-1248 | 1248-1664 |

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- **учебно-тренировочные занятия** (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- **учебно-тренировочные мероприятия** (тренировочные сборы) - самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|---|---|-----|-----|-----|
| | | НП | УТЭ | ССМ | ВСМ |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 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 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные | - | 14 | 18 | 18 |

| | | | | | |
|------|--|---|-------------|-------------------------------------|---|
| | мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | | | | |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

- спортивные соревнования;

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается 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 состояния тренированности обучающегося

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | ССМ | ВСМ |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-------------|----------------|---|-----|-----|
| | НП | | УТЭ | | | | |
| | 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 | |

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 спортивной организацией.

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

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

Количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийский и международных физкультурных и спортивных мероприятий представлено в Приложении 1 Программы.

- контрольные мероприятия;

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом. Контрольные занятия представлены выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Промежуточная аттестация – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания: части или всего объема одной спортивной дисциплины после завершения её изучения, проводится во всех тренировочных группах, по всем видам спорта в середине учебного года. Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо выполнить 50% от установленного рабочими программами по видам спорта числа нормативов.

- **инструкторская и судейская практики;**
- **медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.**

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 2 к Программе.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведён в приложении 3 к Программе.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение 4).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить учащихся спортивных школ к деятельности в качестве судьи и инструктора по легкой атлетике. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у учащихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в легкой атлетике;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учётом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с учащимися учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практическая и теоретическая подготовка легкоатлета с учётом возраста и квалификации учащихся.

Учащиеся учебно-тренировочных групп в процессе занятий должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах

методики подготовки легкоатлетов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятия и др.), регистрации спортивных результатов в различных видах легкой атлетики, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики учащиеся групп спортивного совершенствования должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий со спортсменами спортивно-оздоровительных групп, начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приёмов.

Учащиеся групп спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия, проводить учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений лёгкой атлетики.

Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма.

Учащиеся групп спортивного совершенствования должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Формой итогового контроля должно быть выполнение зачётных требований по разделу «Инструкторская и судейская практика». Учащимся, освоившим программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», вручается удостоверение установленного образца «Судья по спорту».

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

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, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных

и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

В соответствии с Программой медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом (приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 №1144) (приложение 5) лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «лёгкая атлетика», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Группы совершенствования спортивного мастерства и группы высшего спортивного мастерства проходят углублённый медицинский осмотр 2 раза в год.

Спортивная школа обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразию средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин.;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;

- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

3. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Таблица № 6

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | норматив до года обучения | | норматив свыше года обучения | |
|-------|--|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчик и | девочки | мальчик и | девочки |
| 1.1. | Бег челночный 3 x 10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9.3 | 9.5 |
| 1.2. | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |
| | Прыжки через скакалку в | количество раз | не менее | | не менее | |

| | | | | | | |
|------|---|--------|-------------------|----|----------|-------|
| 1.4. | течение 30 с | | 25 | 30 | 30 | 35 |
| 1.5. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| | | | 19 | 13 | 22 | 15 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.7. | Бег (кросс) на 2 км | мин, с | без учета времени | | не более | |
| | | | | | 16.00 | 17.30 |

Таблица 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "легкая атлетика"

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 10,3 |
| 1.2. | Бег на 150 м | с | не более | |
| | | | 25,5 | 27,8 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 180 |
| 2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,5 | 10,6 |
| 2.2. | Бег на 500 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.44 | 2.01 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 170 | 160 |
| 3. Для спортивной дисциплины прыжки | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 10,5 |
| 3.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| | | | 5.40 | 5.10 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 180 |
| 4. Для спортивной дисциплины метания | | | | |
| 4.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,6 | 10,6 |
| 4.2. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее | |
| | | | 10 | 8 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 170 |

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

Таблица 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "легкая атлетика"

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|--|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более 7,3 8,2 | |
| 1.2. | Бег на 300 м | с | не более 38.5 43.5 | |
| 1.3. | Десятерной прыжок в длину с места | м | не менее 25 23 | |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 260 230 | |
| 2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более 8 9 | |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более 6.00 7.10 | |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 240 200 | |
| 3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба | | | | |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|-------|
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,4 | 9,2 |
| 3.2. | Бег на 5000 м | мин, с | не более | |
| | | | 17.30 | - |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 12.00 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 190 |
| 4. Для спортивной дисциплины прыжки | | | | |
| 4.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,4 | 8,4 |
| 4.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 250 | 220 |
| 4.3. | Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 4.4. | Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| 5. Для спортивной дисциплины метания | | | | |
| 5.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,6 | 8,7 |
| 5.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 260 | 220 |
| 5.3. | Рывок штанги весом не менее 70 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 5.4. | Рывок штанги весом не менее 35 кг | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| 6. Для спортивной дисциплины многоборье | | | | |
| 6.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,7 | 8,8 |
| 6.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| | | | 7.60 | 7.00 |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 250 | 210 |
| 6.4. | Жим штанги лежа весом не менее 70 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 6.5. | Жим штанги лежа весом не менее 25 кг | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |

| | |
|--|--|
| 7. Уровень спортивной квалификации | |
| 7.1. Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | |

Таблица 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "легкая атлетика"

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|----------------------|----------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 7,9 |
| 1.2. | Бег на 300 м | с | не более | |
| | | | 37.00 | 41.00 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 280 | 250 |
| 1.4. | Десятерной прыжок в длину с места | м | не менее | |
| | | | 27 | 25 |
| 2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,6 | 8,7 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5.45 | 6.40 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 250 | 240 |
| 3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 8,9 |
| 3.2. | Бег на 5000 м | мин | не более | |
| | | | 17.00 | - |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 11.30 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | |
| 4. Для спортивной дисциплины прыжки | | | | |
| 4.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,3 | 8 |
| 4.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 260 | 240 |
| 4.3. | Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 4.4. | Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| 5. Для спортивной дисциплины метания | | | | |
| 5.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,4 | 8,3 |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|------|
| 5.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 280 | 250 |
| 5.3. | Рывок штанги весом не менее 80 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 5.4. | Рывок штанги весом не менее 40 кг | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| 6. Для спортивной дисциплины многоборье | | | | |
| 6.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,5 | 8,4 |
| 6.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 270 | 240 |
| 6.3. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| | | | 7,75 | 7,30 |
| 6.4. | Жим штанги лежа весом не менее 80 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 6.5. | Жим штанги лежа весом не менее 30 кг | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| 7. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 7.1. | Спортивное звание "мастер спорта России" | | | |

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Рабочая программа по виду спорта «лёгкая атлетика» состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана (приложение 6 к Программе).

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта лёгкая атлетика

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – метания), слово «борье» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп по спортивным дисциплинам вида спорта «лёгкая атлетика» на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения, разница в возрасте обучающихся не должна превышать более двух лет.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать (в академических часах):

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, а так же психологическая подготовка, контрольные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки, если: объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения включительно; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении обучающихся на этапах спортивной подготовки в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного года.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Таблица 10

Материально-спортивная база Учреждения:

| № п/п | Материально-спортивная база | собственная | арендуемая |
|-------|---|----------------|------------|
| 1. | Игровые залы | 49 x 18 | |
| 2. | Борцовский зал | 18 x 12 | |
| 3. | Зал тяжелой атлетики | 18 x 11 | |
| 4 | Стадион, травяное поле, грунтовые дорожки | 75 x 100 | |
| 5 | Методический кабинет | 4 x 6 3 x 6 | |
| 6 | Открытые площадки для волейбола | стандартные | |
| 7 | Площадка для мини-футбола | стандартная | |
| 7 | Легкоатлетический манеж | | 1862,5 |

Таблица 11

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки согласно ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика»

| № п/п | Оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 |
| 2. | Брус для отталкивания | штук | 1 |
| 3. | Буфер для остановки ядра | штук | 1 |
| 4. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 10 |
| 5. | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 10 |
| 6. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 3 |
| 7. | Грабли | штук | 2 |
| 8. | Доска информационная | штук | 2 |
| 9. | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 |
| 10. | Колокол сигнальный | штук | 1 |
| 11. | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
| 12. | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
| 13. | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 14. | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 16. | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 |
| 17. | Мяч для метания (140 г) | штук | 10 |
| 18. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 8 |
| 19. | Палочка эстафетная | штук | 20 |

ГОД СОСТАВЛЕНИЯ 2022

| | | | |
|--|--|----------|------|
| 20. | Патроны для пистолета стартового | штук | 1000 |
| 21. | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 22. | Планка для прыжков в высоту | штук | 8 |
| 23. | Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м) | штук | 1 |
| 24. | Рулетка (10 м) | штук | 3 |
| 25. | Рулетка (100 м) | штук | 2 |
| 26. | Рулетка (20 м) | штук | 1 |
| 27. | Рулетка (50 м) | штук | 3 |
| 28. | Секундомер | штук | 10 |
| 29. | Скамейка гимнастическая | штук | 20 |
| 30. | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 31. | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 32. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 33. | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 34. | Электромегафон | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье | | | |
| 35. | Препятствие для бега (3,96 м) | штук | 3 |
| 36. | Препятствие для бега (5 м) | штук | 1 |
| 37. | Препятствие для бега (3,66 м) | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье | | | |
| 38. | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом | штук | 2 |
| 39. | Место приземления для прыжков с шестом | штук | 1 |
| 40. | Планка для прыжков с шестом | штук | 10 |
| 41. | Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом | штук | 1 |
| 42. | Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом | пар | 2 |
| 43. | Стойки для прыжков с шестом | пар | 1 |
| 44. | Ящик для упора шеста | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин метания, многоборье | | | |
| 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. | Диски обрезиненные (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 | 1 |
| 54. | Круг для места метания молота | штук | 1 |
| 55. | Молот массой 3,0 кг | штук | 10 |
| 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 кг | штук | 10 |
| 60. | Ограждение для метания диска | штук | 1 |
| 61. | Ограждение для метания молота | штук | 1 |
| 62. | Сетка для ограждения места тренировки метаний в | штук | 1 |

| | | | |
|-----|---------------------|------|----|
| | помещении | | |
| 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

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 4. | Майка легкоатлетическая | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Обувь для метания диска и молота | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 6. | Обувь для толкания ядра | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 7. | Перчатки для метания молота | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 8. | Трусы легкоатлетические | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Шиповки для бега на короткие дистанции | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 10. | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11. | Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеза» | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12. | Шиповки для метания копья | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 13. | Шиповки для прыжков в высоту | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 14. | Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 15. | Шиповки для тройного прыжка | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Таблица 13

Сведения об администрации и учебно-вспомогательном персонале

| <i>Администрация</i> | <i>Образование</i> | <i>Почетное звание</i> |
|-----------------------------|--------------------|------------------------|
| Директор | Высшее специальное | |
| Заместитель директора по СР | Высшее специальное | |
| Заместитель директора АХР | Высшее | |
| Старший инструктор-методист | Высшее | |
| Инструктор-методист | Высшее специальное | |
| Инструктор-методист | н/высшее | |
| Инструктор-методист | Высшее специальное | |
| Инструктор-методист | высшее | |

Таблица 14

Сведения о тренерско-преподавательском составе:

| | <i>Штатные</i> | <i>Совместители</i> |
|------------------------------|----------------|---------------------|
| Количество тренеров | 31 | 11 |
| Высшее образование | 28 | 9 |
| Среднее | | |
| Средне специальное | 3 | 2 |
| Квалификация | | |
| высшая категория | 5 | 2 |
| первая категория | 12 | 1 |
| Заслуженный тренер России | | |
| Отличник физической культуры | 2 | 1 |

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности спортивной школы – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства спортивной школы с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 5 к Программе.

Календарный план

| Легкая атлетика | | | | | |
|--------------------------------------|--|--------------|---------------------|----|--|
| Муниципальные соревнования | | | | | |
| 1 | Рождественские старты | Январь | г. Новочеркасск | 30 | |
| 2 | Зимний Чемпионат города | Февраль | г. Новочеркасск | 30 | |
| 3 | Первенство г.Новочеркаска в закрытых помещениях среди юношей и девушек до 13 лет | Февраль | г. Новочеркасск | 20 | |
| 4 | Турнир, посвященный Дню Защитника Отечества | Февраль | г. Новочеркасск | 40 | |
| 5 | Весеннее первенство города Новочеркаска, посвященный празднику 8 Марта | Март | г. Новочеркасск | 40 | |
| 6 | Приз весенних каникул | Март | г. Новочеркасск | 20 | |
| 7 | Первенство города Новочеркаска среди юношей и девушек по возрастам | Апрель | г. Новочеркасск | 40 | |
| 8 | Первенство города Новочеркаска среди юношей и девушек 2006-2007 г.р. и младше | Май | г. Новочеркасск | 40 | |
| 9 | Турнир День защиты детей | Июнь | Роща «Красная роща» | 40 | |
| 10 | Летний чемпионат города, посвященный Всемирному Олимпийскому дню | Июнь | г. Новочеркасск | 20 | |
| 11 | Чемпионат города по кроссу | Сентябрь | Роща «Красная роща» | 40 | |
| 12 | Соревнования по легкой атлетике «Политехническая миля» | Сентябрь | г. Новочеркасск | 30 | |
| 13 | Открытый турнир на призы Почетного гражданина г. Новочеркаска Тимофеева А.Г. | Ноябрь | г. Новочеркасск | 20 | |
| 14 | Новогодний фестиваль легкой атлетики | Декабрь | г. Новочеркасск | 40 | |
| 15 | Открытое первенство города памяти МС М. Данильченко | Декабрь | г. Новочеркасск | 20 | |
| Межмуниципальные соревнования | | | | | |
| 1 | Первенство Ростовской области среди юношей и девушек до 18 лет в помещении | 5-6 января | г. Ростов-на-Дону | 15 | |
| 2 | Первенство Ростовской области среди юниоров и юниорок до 20 лет в помещении | 5-6 января | г.Ростов-на-Дону | 15 | |
| 3 | Первенство Ростовской области среди юношей и девушек до 16 лет в помещении | 28-29 января | г.Ростов-на-Дону | 10 | |
| 4 | Чемпионат Ростовской области среди мужчин и женщин в помещении памяти выдающихся спортсменов | 5-6 февраля | г.Ростов-на-Дону | 20 | |
| 5 | Первенство Ростовской области среди юниоров и юниорок до 23 лет в помещении | 5-6 февраля | г.Ростов-на-Дону | 20 | |
| 6 | Областные соревнования для мальчиков и девочек до 14 лет | 5-6 февраля | г.Ростов-на-Дону | 20 | |

| | | | | | |
|--|--|---------------|----------------------|----|--|
| 7 | Чемпионат и Первенства Ростовской области по кроссу среди юниоров и юниорок до 23 лет, до 20 лет, юношей и девушек до 18 лет, до 16 лет | 15 апреля | г.Таганрог | 17 | |
| 8 | Первенство Ростовской области среди юношей и девушек до 18 лет. Областные соревнования памяти ЗТР И.В. Пустовойты | 13-14 мая | г.Ростов-на-Дону | 20 | |
| 9 | Первенство Ростовской области среди юношей и девушек до 16 лет. Областные соревнования среди мальчиков и девочек до 14 лет | 04 -05 июня | г.Ростов-на-Дону | 20 | |
| 10 | Чемпионат Ростовской области среди мужчин и женщин, памяти выдающихся ростовских легкоатлетов. Первенство Ростовской области среди юношей и девушек до 23 лет | 10-11 июня | г.Ростов-на-Дону | 20 | |
| 11 | Первенство Ростовской области среди юниорок и юниоров до 20 лет | 17-18 июня | г.Ростов-на-Дону | 20 | |
| 12 | Кубок Ростовской области, памяти выдающихся ростовских тренеров | 24-25 июня | г.Ростов-на-Дону | 20 | |
| 13 | Чемпионат и Первенства Ростовской области по кроссу среди юниоров и юниорок до 23 лет, до 20 лет, юношей и девушек до 18 лет, до 16 лет | 23 сентября | г.Таганрог | 20 | |
| 14 | Областные соревнования по легкой атлетике «Политехническая миля» | 01 октября | г.Новочеркасск | 35 | |
| 15 | Областные соревнования по легкой атлетике памяти Мастера спорта России Михаила Павловича в помещении | 14 декабря | г.Новочеркасск | 35 | |
| 16 | Первенство Ростовской области среди юношей и девушек до 18 лет в помещении (2007-2008) и областные соревнования среди юношей и девушек до 20 лет в помещении (2005-2006) | 16-17 декабря | г.Ростов-на-Дону | 20 | |
| Межрегиональные, всероссийские и международные соревнования | | | | | |
| 2 | Чемпионат и первенства ЮФО среди юниоров и юниорок до 23 лет, до 20 лет, юношей и девушек до 18 лет в помещении | 20-22 январь | г. Краснодар | 5 | |
| 3 | Всероссийские соревнования «Битва полов» (мужчины, женщины) прыжок в высоту | 29 января | г.Москва | 3 | |
| 4 | Всероссийские соревнования «Кубок Губернатора Краснодарского края» (мужчины, женщины). Бег, прыжки, толкание ядра | 4 февраля | г.Славянск-на-Кубани | 3 | |
| 5 | Всероссийские соревнования «Русская зима» (мужчины, женщины) | 10 февраля | г.Москва | 3 | |
| 6 | Первенство России в помещении девушки, юноши до 18 лет. Всероссийские соревнования юности, девушки до 18 лет | 12-14 февраля | г.Смоленск | 3 | |
| 7 | Первенство России в помещении (юниоры, юниорки) до 18 лет. Всероссийские соревнования в помещении (юноши, девушки) до 18 лет | 15-17 февраля | г.Тольятти | 3 | |
| 8 | Всероссийские соревнования Гран-При Московской области (юноши, девушки до 18 лет, до 16 лет) бег, прыжки | 22-23 февраля | г.Москва | 3 | |
| 9 | Первенство России в помещении юниоры, юниорки до 23 лет. Всероссийские соревнования в помещении юноши, девушки до 23 лет | 24-26 февраля | г.Смоленск | 3 | |
| 10 | Чемпионат России в помещении (мужчины, женщины). Всероссийские соревнования в помещении (мужчины, женщины) | 3-5 марта | г.Москва | 3 | |
| 11 | Всероссийские соревнования (мужчины, женщины) бег, эстафеты, прыжки, метание и толкание ядра | 20-21 мая | г.Сочи | 3 | |
| 12 | Чемпионат и Первенство ЮФО среди юниоров и юниорок до 23 лет, до 20 лет, юноши, девушки до 18 лет | 26-28 мая | г.Краснодар | 7 | |
| 13 | Командный Чемпионат России мужчины женщины | 19-20 июня | По вызову | 3 | |
| 14 | Кубок России мужчины, женщины | 14-15 июля | г.Жуковский | 3 | |

| | | | | | |
|----------------------------------|---|---------------------------|--------------------|----|--|
| 15 | Первенство России юниоры, юниорки до 20 лет бег, эстафеты, прыжки, метание и толкание ядра, сезонный бег, прыжки, метание | 21-23 июля | г.Казань | 3 | |
| 16 | Чемпионат России мужчины женщины | 3-6 август | г.Челябинск | 3 | |
| 17 | Чемпионат России мужчины женщины. Эстафетный бег, Первенство России юниоры и юниорки до 20 лет эстафетный бег Первенство России юниоры и юниорки до 18 лет Эстафетный бег | 5-8 сентября | Г.Сочи | 3 | |
| 18 | Всероссийские соревнования юниоры и юниорки до 20 лет, юноши и девушки до 18 лет, юноши и юноши до 16 лет прыжки в высоту | 16 сентября | г.Белая Калитва | 10 | |
| 19 | Всероссийские соревнования юноши и девушки до 18 лет, юноши и девушки до 16 лет | 30 сентября- 1 октября | г.Волгоград | 3 | |
| 20 | Всероссийские соревнования по легкой атлетике памяти А,А. Стрельцова | 1-2 декабря | г.Шахты | 20 | |
| Соревнования МБУ СШОР №1 | | | | | |
| 1 | Открытое первенство СШОР №1 в помещении | Ноябрь | г. Чернышковск | 50 | |
| Тренировочные мероприятия | | | | | |
| 1 | Тренировочные мероприятия по подготовке к всероссийским и международным соревнованиям для первокурсников спортсменов | Апрель- май | По назначению | 10 | |

| N п/ п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|--|---|------------------------------------|-----------------|--|----------------|-----------------|------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | ССМ | ВСМ |
| | | НП-1 | НП-2 НП-3 | Т-1 Т-2 Т-3 | Т-4 Т-5 | | |
| Недельная нагрузка | | | | | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 9-14 | 12-18 | 18-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | |
| | | 2 | | 3 | | 4 | 4 |
| Наполняемость групп | | | | | | | |
| | | от 10 чел | | от 8 | | от 2 | от 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | | | | | | |
| 3. | Спортивные соревнования | | | | | | |
| 4. | Техническая подготовка | | | | | | |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая | | | | | | |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | | | | | | |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | 234-312 | 312- 416 | 468-728 | 624-936 | 936-1248 | 1248-1664 |

Примерный календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---------------------------------------|--|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Спортивные соревнования различного типа | В течении года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия | В течении года |
| 2. | Здоровье сбережение | | |
| 2.1. | Медико-биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | В течении года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы | В течении года |
| 3. | Патриотическое воспитание спортсменов | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты | В течении года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов | В течении года |

Примерный 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 |
|---|--|---------------------------------|------------------|--|
| Начальная подготовка | 1. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 2. 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 называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| | 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | | 1-2 раза в год | Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| | 5. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Учебно-тренировочный этап | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| | 3. 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 |

**Программа медицинских осмотров лиц,
занимающихся физической культурой и спортом**

(в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 №1144)

| Категория контингента | Кратность | Врачи-специалисты |
|---|--------------------|---|
| Спортивно-оздоровительный этап Этап начальной подготовки | 1 раз в 12 месяцев | Педиатр или терапевт (по возрасту) (1 и 2 группа здоровья) Врач по спортивной медицине (3 или 4 группы здоровья) |
| Учебно-тренировочный этап | 1 раз в 12 месяцев | Педиатр/терапевт (по возрасту), травматолог-ортопед, хирург, невролог, отоларинголог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог Врач по спортивной медицине |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1 раз в 6 месяцев | Педиатр/терапевт (по возрасту), травматолог-ортопед, хирург, невролог, отоларинголог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог, медицинский психолог/психотерапевт Врач по спортивной медицине |
| Этап высшего спортивного мастерства | 1 раз в 6 месяцев | Педиатр/терапевт (по возрасту), травматолог-ортопед, хирург, невролог, отоларинголог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог, медицинский психолог/психотерапевт Врач по спортивной медицине |

Перечень информационного обеспечения

1. Ивочкин В.В, Травин Ю.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа. – М.: Советский спорт, 2004. – 108с.
2. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., В.Г.Бауэр, Зеличенко В.Б. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа. – М.: Советский спорт, 2005. – 116с.
3. Кабанов В.Н. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – Саранск, 2002.- 491 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М.,2001-256 с.
5. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. – Екатеринбург, 2003. – 131с.
6. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. – М.: ВНИИФК, 2003. – С. 86-89.
7. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» утверждена приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 года № 1282
8. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. – М.: – Воронеж, 1999. – 220с.
9. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФИС, 2002. – 176с.
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "лёгкая атлетика" утверждён приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по лёгкой атлетике разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.1.2007 № 329-ФЗ;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "лёгкая атлетика" утверждён [приказом](#) Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» утверждена приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 года № 1282

Программа рассчитана на детей в возрасте с 9 лет. Зачисление в группу начальной подготовки осуществляется на основании заявления родителей, установленного образца, медицинской справки от участкового врача о допуске к занятиям, сдачи контрольно-переводных нормативов.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебные и товарищеские игры;
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере;
- занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 1

Годовой учебно-тренировочный план

| № | Вид подготовки | Количество часов |
|---|---|------------------|
| НП-1 | | |
| <i>Бег на короткие, средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, прыжки, метание, многоборье</i> | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 240 |
| | Специальная физическая подготовка | |
| | Спортивные соревнования | |
| 2 | Техническая подготовка | 42 |
| 3 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 24 |
| 4 | Инструкторская и судейская практика | |
| 5 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6 |
| | Всего часов | 312 |
| НП-2,3 | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 264 |
| | Специальная физическая подготовка | |
| | Спортивные соревнования | 8 |
| 2 | Техническая подготовка | 86 |
| 3 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 50 |
| 4 | Инструкторская и судейская практика | |
| 5 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 8 |
| | Всего часов | 416 |
| УТ-1-3 | | |
| <i>Бег на короткие дистанции</i> | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 166 |
| | Специальная физическая подготовка | 120 |
| | Спортивные соревнования | 21 |
| 2 | Техническая подготовка | 125 |
| 3 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 46 |
| 4 | Инструкторская и судейская практика | 21 |
| 5 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 21 |
| | Всего часов | 520 |
| <i>средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</i> | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 260 |
| | Специальная физическая подготовка | 62 |
| | Спортивные соревнования | 18 |
| 2 | Техническая подготовка | 108 |
| 3 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 40 |
| 4 | Инструкторская и судейская практика | 12 |
| 5 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 20 |
| | Всего часов | 520 |

| <i>прыжки, метание, многоборье</i> | | |
|---|---|------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 260 |
| | Специальная физическая подготовка | 62 |
| | Спортивные соревнования | 18 |
| 2 | Техническая подготовка | 108 |
| 3 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 40 |
| 4 | Инструкторская и судейская практика | 12 |
| 5 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 20 |
| | Всего часов | 520 |
| УТ-4-5 | | |
| <i>Бег на короткие дистанции</i> | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 132 |
| | Специальная физическая подготовка | 168 |
| | Спортивные соревнования | 36 |
| 2 | Техническая подготовка | 156 |
| 3 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 60 |
| 4 | Инструкторская и судейская практика | 36 |
| 5 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 36 |
| | Всего часов | 624 |
| <i>средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</i> | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 240 |
| | Специальная физическая подготовка | 96 |
| | Спортивные соревнования | 36 |
| 2 | Техническая подготовка | 120 |
| 3 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 60 |
| 4 | Инструкторская и судейская практика | 36 |
| 5 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 36 |
| | Всего часов | 624 |
| <i>прыжки, метание,</i> | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 132 |
| | Специальная физическая подготовка | 144 |
| | Спортивные соревнования | 36 |
| 2 | Техническая подготовка | 180 |
| 3 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 60 |
| 4 | Инструкторская и судейская практика | 36 |
| 5 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 36 |
| | Всего часов | 624 |
| <i>многоборье</i> | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 132 |
| | Специальная физическая подготовка | 144 |
| | Спортивные соревнования | 36 |
| 2 | Техническая подготовка | 180 |
| 3 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 60 |
| 4 | Инструкторская и судейская практика | 36 |
| 5 | Мед.,восст мероприятия, тестирование и контроль | 36 |
| | Всего часов | 624 |

ССМ***Бег на короткие, средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, прыжки, метанье, многоборье***

| | | |
|---|---|------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 168 |
| | Специальная физическая подготовка | 252 |
| | Спортивные соревнования | 60 |
| 2 | Техническая подготовка | 252 |
| 3 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 108 |
| 4 | Инструкторская и судейская практика | 48 |
| 5 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 48 |
| | Всего часов | 936 |

Примерный график распределения часов для начальной подготовки НП-1 до года (6 часов в неделю)

| Содержание | Распределение часов по месяцам | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-----|
| | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Σ |
| Физическая подготовка: | | | | | | | | | | | | | |
| ОФП | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| СФП | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| Техническая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 132 |
| Тактическая подготовка | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 9 |
| Психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 0 |
| Теоретическая подготовка | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 4 |
| Аттестация | | | | 2 | | | | | 2 | | | 2 | 6 |
| Соревновательная деятельность | | | | | | | | | | | | | 0 |
| Инструкторская практика | | | | | | | | | | | | | 0 |
| Судейская практика | | | | | | | | | | | | | 0 |
| Восстановительные, медицинские мероприятия | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 5 |
| | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

Таблица 3

Примерный график распределения часов для начальной подготовки НП свыше года (6 часов в неделю)

| Содержание | Распределение часов по месяцам | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Σ |
| Физическая подготовка: | | | | | | | | | | | | | |
| ОФП | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 68 |
| СФП | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 108 |
| Техническая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 156 |
| Тактическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Аттестация | | | | 3 | | | | | | 3 | | | 6 |
| Соревновательная деятельность | 2 | | 2 | | 3 | | 3 | | 2 | | | | 12 |
| Инструкторская и судейская практика | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | | 6 |
| Восстановительные, медицинские и психологические мероприятия | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 5 | 36 |
| Всего часов | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 31 | 35 | 416 |

Примерный график распределения часов для групп УТ до 3х лет (10 часов в неделю)

| Содержание | Распределение часов по месяцам | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Σ |
| <i>Бег на короткие дистанции</i> | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 166 |
| Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| Спортивные соревнования | 3 | 3 | | 3 | | 4 | 4 | | 4 | | | | 21 |
| Техническая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 14 | 10 | 125 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подгот | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 46 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 21 |
| Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | | 3 | 2 | 4 | | | 3 | | 4 | | 3 | 21 |
| | 44 | 43 | 43 | 44 | 43 | 43 | 43 | 43 | 44 | 43 | 44 | 43 | 520 |
| <i>средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</i> | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 22 | 22 | 22 | 22 | 21 | 21 | 22 | 22 | 22 | 22 | 21 | 21 | 260 |
| Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 62 |
| Спортивные соревнования | 3 | 3 | | 3 | | 3 | 3 | | 3 | | | | 18 |
| Техническая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 108 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подгот | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 8 | 4 | 40 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 12 |
| Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | | 3 | 2 | 3 | 1 | | 3 | | 3 | | 3 | 20 |
| | 44 | 43 | 43 | 44 | 43 | 43 | 43 | 43 | 44 | 43 | 44 | 43 | 520 |
| <i>прыжки, метание, многоборье</i> | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 22 | 22 | 22 | 22 | 21 | 21 | 22 | 22 | 22 | 22 | 21 | 21 | 260 |
| Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 62 |
| Спортивные соревнования | 3 | 3 | | 3 | | 3 | 3 | | 3 | | | | 18 |
| Техническая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 108 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 8 | 4 | 40 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 12 |
| Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | | 3 | 2 | 3 | 1 | | 3 | | 3 | | 3 | 20 |
| | 44 | 43 | 43 | 44 | 43 | 43 | 43 | 43 | 44 | 43 | 44 | 43 | 520 |

Примерный график распределения часов для групп УТ свыше 3х лет (14 часов в неделю)

| Содержание | Распределение часов по месяцам | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Σ |
| <i>Бег на короткие дистанции</i> | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 132 |
| Специальная физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 168 |
| Спортивные соревнования | 6 | | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | | | | | 36 |
| Техническая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 156 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| | 55 | 49 | 55 | 55 | 49 | 55 | 55 | 55 | 49 | 49 | 49 | 49 | 624 |
| <i>средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</i> | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 240 |
| Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| Спортивные соревнования | 6 | | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | | | | | 36 |
| Техническая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| | 55 | 49 | 55 | 55 | 49 | 55 | 55 | 55 | 49 | 49 | 49 | 49 | 624 |
| <i>прыжки, метание,</i> | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 132 |
| Специальная физическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 144 |
| Спортивные соревнования | 6 | | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | | | | | 36 |
| Техническая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 180 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| | 55 | 49 | 55 | 55 | 49 | 55 | 55 | 55 | 49 | 49 | 49 | 49 | 624 |

| <i>многоборье</i> | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Общая физическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 132 |
| Специальная физическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 144 |
| Спортивные соревнования | 6 | | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | | | | | 36 |
| Техническая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 180 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| | 55 | 49 | 55 | 55 | 49 | 55 | 55 | 55 | 49 | 49 | 49 | 49 | 624 |

Таблица 6

Примерный график распределения часов для групп ССМ (20 часов в неделю)

| <i>Содержание</i> | <i>Распределение часов по месяцам</i> | | | | | | | | | | | | Σ |
|---|---------------------------------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|
| | <i>IX</i> | <i>X</i> | <i>XI</i> | <i>XII</i> | <i>I</i> | <i>II</i> | <i>III</i> | <i>IV</i> | <i>V</i> | <i>VI</i> | <i>VII</i> | <i>VIII</i> | |
| <i>Бег на короткие, средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, прыжки, метанье, многоборье</i> | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 168 |
| Специальная физическая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 252 |
| Спортивные соревнования | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| Техническая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 252 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 108 |
| Инструкторская и судейская практика | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| Всего часов | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 936 |

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Исходные положения

Программный материал для групп начальной подготовки представлен в виде игр и эстафет, для учебно-тренировочных групп, а также групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - в виде техники отдельных видов легкой атлетики (бега на короткие дистанции, бега на средние и длинные дистанции, легкоатлетических прыжков), стандартных тренировочных заданий, сгруппированных в блоки по принципу их преимущественной направленности и модельных недельных тренировочных программ для барьеристов, примерных недельных микроциклов для бегунов на средние и длинные дистанции и прыгунов, макроциклов для прыгунов.

Тренировка легкоатлетов,

занимающихся в группах начальной подготовки

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. Приведены игры и эстафеты для занимающихся в группах начальной подготовки 1-го года обучения, игры и эстафеты, вводимые со 2-го года обучения на этапе начальной подготовки, а также примерный вариант одной тренировки для легкоатлетов, занимающихся в группах начальной подготовки.

Таблица 7

Игры и эстафеты для воспитания физических качеств юных легкоатлетов, занимающихся в группах начальной подготовки 1-го года обучения

| № п/п | Игра, ЧСС, количество движения | Содержание, правила | Инвентарь | Организационно-методические указания |
|-------|---|--|---------------------------|--|
| 1. | «Смена мест» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 144 540 min 116 130 сред. 133 378 | Содержание: Игру про водят на баскетбольной или волейбольной площадке. Игроки делятся на равные команды и выстраиваются у лицевых линий. По сигналу команды одновременно перебегают на противоположную сторону, т.е. меняются местами, заранее определив способ передвижения (бегом, прыжками на одной ноге, прыжками на двух ногах). Правила: Нельзя умышленно удерживать соперников. Перебежав площадку, занять заранее условленное положение. Победа присуждается команде, которая первой заняла место у противоположной линии. | | Чтобы не создавать помех друг другу, команды строятся в противоположных углах площадки |
| 2. | «Передача мяча над головой» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 148 580 min 100 220 сред. 120 380 | Содержание: Команды строятся в колонны по одному на расстоянии вытянутых рук, у направляющих в руках по мячу. По команде первые игроки передают мяч над головой сзади стоящим. Последний, получая мяч, бежит справа от своей команды и становится вперед. И так до тех пор, пока все играющие не встанут на свои места. Варианты: А. Последний игрок показывает мяч первому игроку между ног и бежит вперед, становясь первым. Б. Про водить эстафету, пока последний не пересечет финиш. Правила: Первый поднимает мяч над головой. Не допускаются броски мяча. Победа присуждается команде, выполнившей упражнение, по последнему игроку, поднявшему мяч над головой | Мячи по количеству команд | При передаче мяча прогнуться назад. В варианте А игроки строятся в колонны по одному, широко расставив ноги |

| № п/п | Игра, ЧСС, количество движения | Содержание, правила | Инвентарь | Организационно-методические указания |
|-------|---|---|--|---|
| 3. | «Передача мяча между ног» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 140 260 min 102 70 сред. 120 190 | Содержание: Команды строятся в колонны по одному на расстоянии вытянутых рук, У направляющих в руках по мячу. По команде первые игроки передают мяч между ногами сзади стоящих. Последний, получив мяч, бежит справа от своей команды и становится впереди. Так продолжается, пока все играющие не займут свои места. Комбинированный мяч: | Мячи по количеству команд | При передаче мяча прогнуться назад |
| | | передастся над головой, затем все поворачиваются кругом и передают мяч между ногами | | |
| 4. | «Эстафета в передаче гимнастической палки» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 136 420 min 104 70 сред. 120 197 | Содержание: Участники строятся в колонны, дистанция один шаг. Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку. перешагивают через палку, не выпуская ее из рук, и передают ее сзади стоящему партнеру, тот принимает палку, перешагивает через нее, не выпуская ее из рук, и передает ее сзади стоящему партнеру, тот принимает палку, перешагивает через нее и таким же образом передает следующему. Последний игрок, получивший палку, бежит с ней вперед (в это время все игроки в колонне делают шаг назад) и, заняв свое место во главе колонны, снова передает ее назад. Побеждает команда, участники которой первыми займут свои места. | Гимнастические палки по количеству команд | Эстафету можно проводить с продвижением |
| 5. | «Переставь скамейку» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 156 370 min 114 210 сред. 146 290 | Содержание: Две или три команды строятся в колонны. Справа от них ставится скамейка. По общему сигналу игроки каждой команды наклоняются к скамейке и, взяв ее обратным хватом, поднимают вверх, переводят влево и ставят на пол. После этого игроки перепрыгивают через скамейку и снова переставляют ее. Игра проводится с двумя скамейками, на одной стоят, другую переводят влево и переступают на нее. Участник, который оступится и встанет на пол, выбывает из игры. Правила: Игра заканчивается тогда, когда все команды переместятся с одной стороны площадки на другую (упражнение выполняется не менее шести раз). Побеждает команда, быстрее выполнившая задание | Гимнастические скамейки по количеству команд | Участники команд стоят на одной линии, если им позволяют размеры зала. Если условия не позволяют одновременного участия двух команд, то игру проводят поочередно на время |
| 6. | «Встречная эстафета с бегом» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 172 403 min 128 130 | Содержание; У направляющих каждой группы в руках эстафетные палочки. По сигналу они бегут и передают ее направляющему другой группы, после передачи встают в конце колонны. Эстафета заканчивается, когда группы поменяются своими местами или | Эстафетные палочки по количеству | Эстафетную палочку передавать, обжав |

| | | | | | |
|-------|-----|-----|--|--------|----------------|
| сред. | 150 | 260 | когда снова вернуться на свои места. Правила: Команда, допустившая ошибку (потеря эстафетной палочки, отклонение от направления движения), получает штрафное очко. Нельзя выбегать раньше времени. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание и набравшая меньшее количество штрафных очков | команд | команду справа |
|-------|-----|-----|--|--------|----------------|

| № п/п | Игра, ЧСС, количество движения | Содержание, правила | Инвентарь | Организационно-методические указания |
|-------|---|--|--|--|
| 7. | «Передача мяча с отскоком от баскетбольного щита» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 148 600 min 120 160 сред. 135 325 | Содержание: Около каждого баскетбольного щита соревнуются две команды. Игроки становятся в кружки. Дальний от щита игрок имеет № 4, а ближний - № 1. Мяч у № 4. По сигналу руководителя 4-е номера бросают мяч в щит таким образом, чтобы он отскочил и его поймал № 3, тот бросает таким же образом № 2 и т.д. Когда же очередь дойдет до № 1, он, поймав мяч, бежит с ним, ударяя об пол или землю, на место игрока № 4, и все смещаются на один круг вперед. Правила: Игра заканчивается, когда игрок № 4 вернется на свое место | Баскет-больные мячи по числу команд | Для кружков можно использовать гимнастические обручи |
| 8. | «Передача мяча во встречных командах» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 176 380 min 126 280 сред. 144 310 | Содержание: Игроки каждой из двух команд располагаются во встречных колоннах по обе стороны волейбольной сетки, за линиями нападения. У первых игроков колонн в руках по мячу. По сигналу они перекидывают мяч сверху двумя руками через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Игрок, выполнивший передачу, бежит в конец своей колонны, а тот, кому мяч адресован, посылает его через сетку и бежит в конец колонны. Правила: Игра продолжается до тех пор, пока участник, начавший игру, не получит мяч в руки. Побеждает команда, игроки которой первыми закончат эстафету | Два мяча | Можно использовать легкие набивные мячи. Исползовать различные приемы передачи мяча |
| 9. | «Проведи мяч» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 160 300 min 120 140 сред. 134 230 | Содержание: Участники строятся в колонны на линии старта. У направляющих в руках по одному баскетбольному мячу. По сигналу первые участники должны провести мяч по скамейке баскетбольным дрибблингом, двигаясь по полу, обратно они движутся по скамейке, а мяч ведут по полу. Обведя свою команду, они передают мяч следующим участникам и становятся сзади колонны. Правила: Выигрывает команда, которая выполнит задание быстрее и с меньшим количеством ошибок | Баскет-больные мячи, скамейки по количеству команд | За линией старта, перпендикулярно ей, перед каждой командой ставятся гимнастические скамейки |
| 10. | «Встречная эстафета баскетболиста» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. | Содержание: Команды делятся на две группы и строятся как для встречной эстафеты. У направляющего одной из колонн каждой команды в руках баскетбольный мяч. По сигналу он ведет мяч, как в баскетболе, | Баскет-больные мячи по количеству команд, стойки или | Вместо стоек можно использовать кегли, их число можно увеличить |

| | | | | |
|-------|-----|-----|---|--|
| max | 176 | 390 | подвигаясь к противоположной колонне. Покегли пути обводит стойки, встречную колонну и передаст мяч ее направляющему, а сам становится в конце этой колонны. Направляющий, получив мяч, выполняет это же задание. Правила: Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание (поменяются местами в колоннах) | |
| min | 120 | 110 | | |
| сред. | 149 | 259 | | |

| № п/п | Игра, ЧСС, количество движения | Содержание, правила | Инвентарь | Организационно-методические указания |
|-------|--|--|------------------|--|
| 11. | «Охотники за утками» Общее время 10 мин ЧСС Кол-во движ. max 176 1240 min 128 720 сред. 144 875 | Содержание: Чертится круг диаметром 8-10 м. Две команды: «утки» в кругу, «охотники» - за кругом. У одного из «охотников» в руках волейбольный мяч. По сигналу «охотники» стараются попасть мячом в «утаю». Когда все «утки» выбиты, команды меняются местами. Побеждает команда, которая дольше продержится в кругу. Варианты: А. Играют по три минуты. Побеждает команда, у которой за это время в кругу останется больше «уток». Б. «Утки» в кругу выполняют ведение баскетбольного мяча. В. «Утки» становятся в колонну, обхватывают друг друга за пояс. | Волейбольный мяч | Игру можно проводить на одной половине волейбольной площадки |

| | | | | |
|-----|---|--|--|--|
| | | «Охотники» выбивают мячом последнюю «утку». Если колонна разрывается, игра прекращается. Г. Условия, что и в «В», но с выбыванием. Правила: «Охотники» не заступают за линию круга. В варианте «Б» «утки» не должны брать мяч в обе руки. | | |
| 12. | «Два огня» Общее время 10 мин ЧСС Кол-во движ. Мах 156 1210 min 120 460 сред. 145 808 | Содержание: Игруют на волейбольной площадке без сетки. Участники располагаются таким образом, чтобы капитан команды находился за линией площадки, сбоку, а игроки его команды располагались на противоположной половине площадки. По жребию один из капитанов вводит мяч в игру – пасует его своим игрокам, которые, пасуя мяч между собой и выбрав момент, стараются выбить игрока из противоположной команды. Игрок, в которого попали мячом, выходит с площадки и подает мячи рядом со своим капитаном. Правила: Игра заканчивается, когда будут выбиты все игроки, в том числе и капитан, который заходит последним. Если игрок поймал мяч, команда становится нападающей. | Волей-больный мяч | Игру можно проводить за 5-10 мин. В этом случае побеждает команда, у которой по истечении условного времени остается больше игроков |
| 13. | «Удочка» Общее время 10 мин ЧСС Кол-во движ. max 144 180 min 112 40 сред. 131 98 | Содержание: По жребию или уговору один из играющих становится в центр круга. Он раскручивает веревку с грузом на высоте 20-30 см от пола. Стоящие в кругу должны перепрыгивать через веревку с грузом. «Рыбак» может хитрить, резко останавливать свою удочку и вести ее в другую сторону. Тот, кого «рыбак» задел, выбывает из игры. Победителями считаются три оставшихся игрока. Возможен вариант, когда «пойманный на удочку» становится «рыбаком». Побеждает участник, который меньше всех был в роли «рыбака». Правила: Каждый игрок до конца игры остается на том же месте круга, которое он занял перед началом | Скакалки или веревка 2-3 м привязанная на конце грузом | Грузом может быть кегля, мешочек с песком и пр. |

Таблица 8

Игры и эстафеты, вводимые со 2-го года обучения на этапе начальной подготовке

| № п/п | Игра, ЧСС, количество движения | Содержание, правила | Инвентарь | Организационно-методические указания |
|-------|---|---|----------------|--|
| 1. | «Мини-футбол» Общее время 10 мин ЧСС Кол-во движ. max 180 2160 min 128 980 сред. 150 1728 | Содержание: В игре сохраняются основные правила футбола. Правила: Отменяются правила «вне игры». Допускается замена игроков без ограничений. Размеры игрового поля выбираются произвольно. Ворота сооружаются примерно как для ручного мяча. Число игроков в команде устанавливается в зависимости от величины поля (15 x 30 м- 4 игрока; на каждые добавочные 5 x 10 м прибавляется 1 игрок). Судейство осуществляется одним судьей. | Футбольный мяч | Играть можно без вратарей, уменьшив при этом ворота до 1 м |

| | | | | |
|----|---|---|---------------------------|---|
| | | Продолжительность игры зависит от возраста: 10-12 лет- 2 x 20 мин; 13-15 лет - 2 x 25 мин. Отдых - 10 мин. Пенальти бьют с 7 м | | |
| 2. | «Мини-баскетбол» Общее время 10 мин ЧСС Кол-во движ. max 196 1520 min 160 1020 сред. 172 1253 | Содержание: Игра отличается от обычного баскетбола тем, что корзина устанавливается гораздо ниже. Размеры площадки могут быть уменьшены. | Баскет- больный мяч | Количество играющих может быть большим или меньшим, чем в правилах баскетбола |
| 3. | «Мини-гандбол» Общее время 10 мин ЧСС Кол-во движ. max 172 1320 min 124 750 сред. 146 1018 | Содержание: Правила игры в мини-гандболе такие же, как и в обычном гандболе. Полевые игроки ведут игру с мячом руками. Вратарь имеет право перехватывать, отбивать мяч любыми способами. Правила: Во время игры запрещается задерживать мяч более трех секунд. Нельзя передвигаться с мячом в руках более трех шагов. Запрещается хватать друг друга руками, толкать игрока | Мяч для игры в гандбол | Количество играющих может быть большим или меньшим, чем в правилах гандбола |
| 4. | «Борьба за мяч» Общее время 10 мин ЧСС Кол-во движ. max 180 2030 min 120 1280 сред. 150 1816 | Содержание: Игра ведется по правилам баскетбола, но без бросков в корзину. Мяч вводится в игру с центра. Игроки команды, овладевающие мячом, умело маневрируя и не отдавая мяч противнику, стараются сделать между собой 10 передач подряд, за что команде начисляется 1 очко. После этого игра останавливается, и мяч снова вводится в игру броском с центра. Игра проводится на время (5-10 мин) или до определенного количества очков (5-7). Правила: Набранное количество передач аннулируется, если мяч перехватил соперник или команда допустила ошибку. Если противник при попытке забрать мяч нарушил правила, мяч вводится из-за боковой линии, а счет продолжается. | Баскет- больный мяч | Ошибки: двойное ведение, пробежка и потеря |

| № п/п | Игра, ЧСС, количество движения | Содержание, правила | Инвентарь | Организационно-методические указания |
|-------|---|---|-----------------------|---|
| 5. | «Подвижная цель» Общее время 10 мин ЧСС Кол-во движ. max 156 1010 min 120 340 сред. 144 662 | Содержание: Чертится круг диаметром 10 м. Водящий в кругу, остальные за кругом. Игроки стараются попасть мячом в водящего, попавший занимает его место. Игра продолжается в установленное время. Выигрывает игрок, большее количество раз бывший в роли водящего. Правила: Попадание с отскока не засчитывается. Нельзя заступать за линию круга | Волей- больный мяч | Игру можно проводить на одной половине волейбольной площадки |
| 6. | «Челнок» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. | Содержание: Играющие делятся на две команды и становятся одна против другой в шеренги. Первый игрок из одной команды с отмеченного места прыгает как можно дальше в сторону | | На площадке между командами можно начертить ориентирующую черту |

| | | | | |
|-------|-----|-----|---|--|
| max | 144 | 180 | команды противника. Прыжок отмечается чертой. Первый игрок другой команды становится на эту отметку и прыгает в обратную сторону, стараясь перепрыгнуть начальную черту. Длина этого прыжка снова отмечается, и теперь второй игрок команды прыгает в сторону противника и т.д. Выигрывает команда, которой удастся продвинуть челнок, т.е. прыгнуть дальше в сторону противоположной команды. Правила: Все прыжки выполняются с места. | |
| min | 112 | 40 | | |
| сред. | 131 | 98 | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | | | 2. Длина прыжка считается от начальной черты до того места, на которое прыгнувший встал ногами. | |
| 7. | «Эстафета с мячом» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 160 440 min 124 130 сред. 147 227 | | Содержание: В эстафете сочетаются быстрый бег и умелые броски мяча. Игроки делятся на две команды, встают у линии старта в колонны, у первых номеров в руках мячи. В 10 м от старта - финишная черта. По сигналу первые номера ведут мяч к финишу ударами о землю. Добегая до финишной черты, поворачиваются и бросают мяч второму игроку, а сами, придерживаясь правой стороны, возвращаются в конец колонны. Можно оставаться за чертой финиша. Правила: Бросать мяч следующему игроку можно, только достигнув определенной отметки. Если мяч упадет, нужно поднять его, а потом бежать, выполняя ведение до финишной черты. Выигрывает команда, мяч которой быстрее возвращается к первому номеру. | Два волейбольных мяча Играть могут 10-20 человек |
| 8. | «Старт с выбыванием» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 186 930 min 126 520 сред. 158 650 | | Содержание: Группа игроков в 6-8 человек берет старт из различных положений сидя, лежа, спиной вперед и т.д. и пробегает 20-30 м. Двое, финишировавшие последними, выбывают из соревнования. Так продолжается до выявления победителей. Правила: Не выбегать раньше стартового сигнала. | На линию старта участники возвращаются шагом |
| 9. | «Старты с мячами» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 180 1320 min 152 490 сред. 162 1025 | | Содержание: Ученики делятся на 4 группы. Каждая занимает угол зала. В середине зала укладывается 10-20 мячей. По сигналу ученики прыгают из полуприседа (глубокого приседа) к центру, берут по мячу и возвращаются, прыгая на двух или одной ноге. Выигрывает группа, которая соберет больше мячей. Правила: Точно соблюдать условия. | 10-20 мячей Для разминки играющие первый раз не прыгают, а бегают |

Тренировка бегунов на короткие дистанции, обучающихся в учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства

Техника бега на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Начало бега (старт). В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать

бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.

Для быстрого выхода со старта применяются стартовый станок и колодки. Они обеспечивают твердую опору для отталкивания, стабильность расстановки ног и углов наклона опорных площадок. В расположении стартовых колодок можно выделить три основных варианта:

При «обычном» старте передняя колодка устанавливается на расстоянии 1-1,5 стопы спортсмена от стартовой линии, а задняя колодка – на расстоянии длины голени (около 2 стоп) от передней колодки;

При «растянутом» старте бегуны сокращают расстояние между колодками до 1 стопы и менее, расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет около 2 стоп спортсмена;

При «сближенном» старте расстояние между колодками также сокращается до 1 стопы и менее, но расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет 1-1,5 длины стопы спортсмена.

Стартовые колодки, расположенные близко друг к другу, обеспечивают одновременное усилие обеих ног для начала бега и создают большее ускорение бегуну на первом шаге. Однако сближенное положение ступней и почти одновременное отталкивание обеими ногами затрудняют переход к попеременному отталкиванию ногами на последующих шагах. Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50°,

задняя – 60-80°. Расстояние (по ширине) между осями колодок обычно равно 18-20 см. В зависимости от расположения колодок изменяется и угол наклона опорных площадок: с приближением колодок к стартовой линии он уменьшается, с удалением их увеличивается. Расстояние между колодками и удаление их от стартовой линии зависят от особенностей телосложения бегуна, уровня развития его быстроты, силы и других качеств.

По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой – в заднюю колодку. Носки туфель касаются рантом дорожки или первые два шипа упираются в дорожку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун переносит руки через стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней. Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги.

По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается на 10-20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой позе важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, так как это отрицательно отражается на времени выполнения низкого старта.

В позе готовности важное значение имеет угол сгибания ног в коленных суставах. Увеличение этого угла (в известных пределах) способствует более быстрому отталкиванию. В позе стартовой готовности оптимальные углы между бедром и голенью ноги, опирающейся о переднюю колодку, равны 92-105°; ноги, опирающейся о заднюю колодку, – 115-138°, угол между туловищем и бедром впереди стоящей ноги составляет 19-23°. Указанные значения углов можно использовать для построения оптимальной стартовой позы; вначале с помощью транспорта расположить тело спортсмена в соответствии с оптимальными углами сгибания ведущих звеньев тела, а затем «подставить» ему стартовые колодки.

Положение бегуна, принятое по команде «Внимание!», не должно быть излишне напряженным и скованным. Важно только сконцентрировать внимание на ожидаемом стартовом сигнале. Промежуток времени между командой «Внимание!» и сигналом для начала бега правилами не регламентирован. Интервал может быть изменен стартером в связи с различными причинами. Это обязывает бегунов сосредоточиться для восприятия сигнала.

Услышав выстрел (или другой стартовый сигнал), бегун мгновенно устремляется вперед. Это движение начинается с энергичного отталкивания ногами и быстрого взмаха руками (сгибание их). Отталкивание от стартовых колодок выполняется одновременно двумя ногами значительным давлением на стартовые колодки. Но оно сразу же перерастает в

разновременную работу.

Нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед; вместе с этим нога, находящаяся впереди, резко выпрямляется во всех суставах.

Угол отталкивания при первом шаге с колодки составляет у квалифицированных спринтеров 42-50°, бедро маховой ноги приближается к туловищу на угол около 30°. Указанное положение удобно для выполнения мощного отталкивания от колодок и сохранения общего наклона тела на первых шагах бега.

Стартовый разбег. Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной.

Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты движений бегуна. Первый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от передней колодки, и одновременным подъемом бедра другой ноги. Бедро поднимается выше (больше) прямого угла по отношению к выпрямленной опорной ноге. Чрезмерно высокое поднятие бедра невыгодно, так как увеличивается подъем тела вверх и затрудняется продвижение вперед. Особенно это заметно при беге с малым наклоном тела. При правильном наклоне тела бедро не доходит до горизонтали и в силу инерции создает усилие, направленное значительно больше вперед, чем вверх.

Первый шаг следует выполнять возможно быстрее. При большом наклоне туловища длина первого шага составляет 100-130 см. Преднамеренно сокращать длину шага не следует, так как при равной частоте шагов большая их длина обеспечивает более высокую скорость, но и преднамеренно удлинять его нет смысла.

Одновременно с нарастанием скорости и уменьшением величины ускорения наклон тела уменьшается, и техника бега постепенно приближается к технике бега по дистанции. Переход к бегу по дистанции заканчивается к 25-30-му метру (13-15-й беговой шаг), когда достигается 90-95% от максимальной скорости бега, однако четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции нет. Следует учитывать, что спринтеры высокого класса выходят на рубеж максимальной скорости к 50-60-му метру дистанции, а дети 10-12 лет – к 25-30-му метру. Бегуны любой квалификации и возраста на 1-й секунде бега достигают 55% от максимума своей скорости, на 2-й – 76%, на 3-й – 91%, на 4-й – 95%, на 5-й – 99%.

Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается главным образом за счет удлинения шагов и незначительно – за счет увеличения темпа. Наиболее существенное увеличение длины шагов наблюдается до 8-10-го шага (на 10015 см), далее прирост меньше (408 см). Резкие, скачкообразные изменения длины шагов свидетельствуют о нарушении ритма беговых движений. Важное значение для увеличения скорости бега имеет быстрое опускание ноги вниз – назад (по отношению к туловищу). При движении тела в каждом шаге с увеличивающейся скоростью происходит увеличение времени полета и уменьшение времени контакта с опорой. Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад. В стартовом разбеге они в основном такие же, как и в беге по дистанции, но с большой амплитудой в связи с широким размахом бедер в первых шагах со старта. На первых шагах со старта стопы ставятся несколько шире, чем в беге по дистанции. С увеличением скорости ноги ставятся все ближе к средней линии. По существу бег со старта – это бег по двум линиям, сходящимся в одну к 12-15-му метру дистанции.

Если сравнить результаты в беге на 30 м со старта и с ходу, показанные одним и тем же бегуном, то легко определить время, затрачиваемое на старт и наращивание скорости. У хороших бегунов оно должно быть в пределах 0,8-1,0 с.

Бег по дистанции. К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно (72-80°) наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается.

Нога ставится на дорожку упруго, с передней части стопы, на расстоянии 33-43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. Далее происходит сгибание в коленном и разгибание (подошвенное) в голеностопном суставах. В момент наибольшего амортизационного сгибания опорной ноги угол в коленном суставе составляет 140-148°. У квалифицированных спринтеров полного опускания на всю стопу не происходит.

Выпрямление опорной ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и снижается скорость его подъема. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги в коленном и голеностопном суставах (подошвенное сгибание). В момент отрыва опорной ноги от дорожки угол в коленном суставе составляет 162-173°. В полетной фазе происходит активное, возможно более быстрое сведение бедер. Нога после окончания отталкивания по инерции движется несколько назад-вверх. Затем, сгибаясь в колене, начинает быстро двигаться бедром вниз-вперед, что позволяет снизить тормозящее воздействие при постановке ноги на опору. Приземление происходит на переднюю часть стопы.

При беге по дистанции с относительно постоянной скоростью у каждого спортсмена устанавливаются характерные соотношения длины и частоты шагов, определяющие скорость бега. На участке дистанции 30-60 м спринтеры высокой квалификации, как правило, показывают наиболее высокую частоту шагов (4,7-5,5 ш/с), длина шагов при этом изменяется незначительно и составляет $1,25 \pm 0,04$ относительно длины тела спортсмена. На участке дистанции 60-80 м спринтеры обычно показывают наиболее высокую скорость, при этом на последних 30-40 м дистанции существенно изменяется соотношение компонентов скорости: средняя длина шагов составляет $1,35 \pm 0,03$ относительно длины тела, а частота шагов уменьшается. Такое изменение структуры бега способствует достижению более высоких значений скорости бега и, главное, удержанию ее на второй половине дистанции.

Последовательность обучения технике бега

Задача 1. Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения.

Средство. Повторный бег 60-80 м (3-5 раз).

Методические указания. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере.

Задача 2. Техника бега по прямой дистанции.

Средства:

Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.

Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м).

Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).

Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30-40 м).

Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м).

Бег прыжковыми шагами (30-60 м).

Движения руками (подобно движениям во время бега).

Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Методические указания. Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением — основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности

(3—7 раз).

Задача 3. Техника бега на повороте. Средства.

Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной.

Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности.

Бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью.

Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью.

Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

Методические указания. Бежать на повороте дорожки надо свободно.

Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (3—8 раз).

Задача 4. Низкий старт и стартовый разбег. Средства.

Выполнение команды «На старт!».

Выполнение команды «Внимание!».

Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8—12 раз).

Начало бега по сигналу (по выстрелу).

Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания. Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

Задача 6. Переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. Средства.

Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5—10 раз).

Наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2—3 шагов (5—10 раз).

Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5—10 раз).

Наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6—12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2—3 шагов.

Переменный бег. Бег с 3—6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические указания. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60—100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Задача 7. Бег при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Средства.

Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50—80 м, 4—8 раз).

Наращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2—3 шагов (80—100 м, 3—6 раз).

Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую. Методические указания. Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге.

Задача 8. Низкий старт на повороте. Средства.

Установка колодок для старта на повороте.

Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот.

Выполнение стартового ускорения на полной скорости. Задача 9. Научить финишному броску. Средства.

Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2—6 раз).

Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6—10 раз).

Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и

группой (8—12 раз).

Методические указания. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

Задача 10. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом. Средства.

Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке.

Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.

Пробегание полной дистанции.

Участие в соревнованиях и прикидках.

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

С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только спринтер почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно.

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

При описании обучения технике бега на короткие дистанции указано количество повторений каждого упражнения для одного занятия. При включении большего количества упражнений дозировку следует уменьшить.

Энергообеспечение спринтерского бега

Беговая тренировка приспособливает организм спортсмена к специфическим условиям спринтерского бега. Эти условия, прежде всего, связаны с энергообеспечением мышечной работы максимальной интенсивности. Происходит она в анаэробных условиях, т.е. без доступа кислорода.

Характеристика средств беговой тренировки

Если средства беговой тренировки спринтера оценивать с позиций энергообеспечения, то дистанции 50 и 100 м надо отнести к алактатной системе, а дистанции от 150 до 300 м – к лактатной. Однако надо иметь в виду, что в условиях, когда средства беговой тренировки используются сериями в режиме повторного или, тем более, переменного бега, энергетическая оценка дистанций во многом будет зависеть не только от их протяженности, но и от количества повторений и от длительности интервалов отдыха между ними. К примеру, дистанция 50 м сама по себе относится к алактатной системе энергообеспечения, но если ее использовать в режиме переменного бега 10x50 м в полную силу через 50 м бега трусцой, то такая тренировка будет уже лактатной. С другой стороны, дистанции 150, 200, 250 и 300 м в любых режимах их использования остаются средствами лактатной тренировки. Таким образом, каждая из используемых дистанций бега (от 50 до 300 м) может стать средством лактатной тренировки, тогда как средством алактатной тренировки могут быть только дистанции 50-100 м, и то при использовании их в повторном режиме с достаточными интервалами отдыха. Средствами беговой тренировки развивают основную способность спринтера: пробегать вторую половину быстрее первой. Из практики известно, что если первая половина дистанции была преодолена с максимальной скоростью, то выполнить это условие можно только на дистанциях не длиннее 250 м. Поэтому дистанции бега на 50, 100, 150, 200 и 250 м являются основными средствами беговой тренировки спринтера, а дистанция 300 м - дополнительной.

Развитие скорости бега методом раздельного повышения значений длины и частоты шагов.

Главной задачей спринтера является достижение максимальной скорости бега и поддержание ее до конца дистанции. Длина и частота шагов, в условиях спринтерского бега конкурируют между собой: увеличение длины шагов приводит к снижению их частоты, и наоборот. Именно поэтому спринтер практически не может использовать в беге максимальную длину или частоту шагов. В своих максимальных проявлениях эти компоненты настолько подавляют друг друга, что скорость бега неминуемо снижается.

Вместе с тем понятно, что увеличить значение одного из компонентов при сохранении величины другого, или одновременно увеличить значение обоих компонентов – задача, требующая длительного времени и больших усилий. Практика показывает, что на пути решения этой задачи целесообразно увеличивать максимальные значения компонентов скорости бега, вне связи друг с другом. Используя специальные упражнения, следует развивать «сверхчастоту» и «сверхдлину» шагов. Скорость бега при этом, разумеется, будет не максимальной, но увеличение предельных значений компонентов скорости в дальнейшем даст возможность спринтеру комбинировать длину и частоту шагов на более высоком уровне и достичь, такой образом, повышения скорости бега.

Влияние длины дистанции на развитие компонентов скорости бега

Практика показывает, что различные дистанции бега избирательно влияют на длину и частоту шагов. Поэтому при целенаправленном использовании тех или иных дистанций можно существенно влиять на развитие скорости бега.

Увеличение средней скорости бега при переходе от 50 к 150 м в основном связано с возрастанием длины шагов и в меньшей степени зависит от увеличения их частоты. Увеличение скорости от 50 к 100 м составляет 0,86 м/с, из которых на долю удлинения шагов приходится 0,75 м/с, а на долю повышения частоты шагов всего 0,11 м/с. При переходе от 100 к 150 м увеличение скорости на 0,09 м/с происходит даже при снижении частоты шагов, которое с избытком компенсируется увеличением длины шагов.

Снижение средней скорости бега после 150 м определяется уменьшением только частоты шагов. Последний вывод раскрывает суть проблемы, возникающей при беге на 200 м. Если при беге на 100 м и даже на 150 м можно вести речь о сохранении максимальной скорости бега до конца дистанции, то при беге на 200 м стоит задача свести неизбежные потери скорости к минимуму. Сделать это можно только одним путем: на последних 50 м дистанции бороться со снижением частоты шагов. Отсюда напрашивается вывод: улучшение результата в беге на 200 м напрямую связано с повышением лактатной работоспособности спринтера.

Технология использования средств беговой тренировки

Средствами беговой тренировки необходимо развить у спринтера способность к однократному максимально быстрому пробеганию дистанции. В связи с этим, повторное пробегание дистанции в одном занятии строится по принципу наращивания скорости бега от пробежки к пробежке. Последний бег проводится в полную силу. В последнем пробегании вторую половину дистанции следует преодолевать быстрее первой: в беге на 100 метров на 1,24 с, в беге на 150 м на 1,00 с, на 200 м на 0,74 с и на 250 м на 0,20 с. Этой же разницы следует придерживаться и тогда, когда первая половина пробегается не в полную силу. Для дистанций 150, 200, 250 и 300 м количество пробеганий в режиме повторного бега не более 6 раз в одном занятии. Дистанции 50 и 100 м в повторном беге используются сериями (не более 2 в одном занятии) и в каждой серии – не более 5 повторений.

Интервалы отдыха между пробежками в режиме повторного бега равны: в беге на 50 м – 3-4 минуты, на 100 м – 6-8 минут, на 150 м – 10-12 минут и на 200, 250 и 300 м – 12-15 минут. В режиме переменного бега интервал отдыха заполняется бегом трусцой или ходьбой на ту же дистанцию.

Беговую тренировку целесообразно планировать 3-4 раза в неделю, при этом в каждом занятии следует использовать только одно средство.

Практика показывает, что проводить более двух беговых тренировок подряд нецелесообразно, причем желательно, чтобы сначала использовалось средство алактатной тренировки, а во второй день – лактатной. В табл. 99-100 даны специальные тренировочные средства для подготовки бегунов на короткие дистанции, обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и примерный вариант одной тренировки спринтера высокой квалификации.

Соотношения между объемом и интенсивностью беговой тренировки

Известно, что объем и интенсивность - упражнения, как бы противостоящие друг другу. С увеличением объема интенсивность, как правило, снижается. Если же повышается интенсивность, то объем упражнения снижается. В беговой тренировке за объем принимается метраж пробегаемой дистанции. Интенсивность же выражается отношением длины дистанции ко времени, которое понадобилось для преодоления этой дистанции, т.е. скоростью. Распределение средств беговой тренировки по этапам и тренировочным микроциклам предусматривает с самого начала максимальный объем. Постепенно этот объем уменьшается, создавая предпосылку для увеличения интенсивности, т.е. скорости бега. Вместе с тем в рамках одного микроцикла, где объем беговой тренировки не меняется, предусмотрено также увеличение интенсивности. Это обстоятельство создает существенный дискомфорт для спринтера, требуя от него значительной концентрации усилий. Таким образом, интенсивность беговой тренировки возрастает непрерывно: в пределах тренировочного микроцикла в условиях постоянного объема бега и при переходе к следующему микроциклу в условиях снижения этого объема. Ранее говорилось о том, что при пробегании дистанций вторую ее половину следует преодолевать быстрее первой. Это обстоятельство также ужесточает беговую тренировку, т.к. спринтеру легче пробежать быстрее первую половину дистанции, чем вторую. Разумеется, речь идет о дистанциях длиннее 150 м. При повторном пробегании дистанции скорость от пробежки к пробежке должна возрастать, а последний бег проводится в полную силу. Таким образом, к тому времени, когда дистанция преодолевается в полную силу, спринтер в определенной степени уже утомлен. Практика показывает, что в условиях, когда на фоне определенного утомления спринтеру приходится бежать с максимальной скоростью и при этом преодолевать вторую половину дистанции быстрее первой, адаптационные механизмы его организма срабатывают эффективнее, чем при любых других обстоятельствах.

Интенсивность беговой тренировки оценивается скоростью пробегания дистанции в полную силу и средней скоростью всех пробеганий этой же дистанции. В ходе подготовительного периода разница между этими показателями имеет тенденцию к уменьшению.

О некоторых особенностях беговой тренировки

Известно, что тренировочная нагрузка формируется в соответствии с принципом постепенности. Реализуется он в непрерывном повышении интенсивности бега. Что же касается объема бега, то он по мере повышения интенсивности или остается на одном и том же уровне (в пределах микроцикла) или, при переходе от одного микроцикла к другому, снижается. На общем этапе объем бега почти в три раза выше, чем на предсоревновательном. Изменения в интенсивности беговой тренировки, естественно, не могут соответствовать тем, которые произошли с объемом, т.к. в течение подготовительного периода невозможно увеличить интенсивность беговой тренировки в три раза. В течение подготовительного периода интенсивность беговой тренировки увеличивается всего в пределах 15%. Этот процент можно увеличить только за счет снижения интенсивности на общем этапе. Практика, однако, подсказывает, что снижение интенсивности бега на общем этапе является не лучшим решением проблемы, связанным с повышением скорости бега. Сохранение относительно высокого уровня интенсивности на всех этапах подготовки – залог улучшения спринтером результатов в беге на 100 и 200 м.

На общем этапе определенного внимания к себе требует бег на 300 м. В этом беге нельзя ставить задачу пробежать вторую половину быстрее первой, т. к. при беге с максимальной скоростью сделать это невозможно. Вместе с тем, перед спринтером можно поставить задачу пробежать последние 100 м не хуже, чем первые. Такой подход даст возможность спринтеру проконтролировать скорость бега на первых 100 м и собраться с силами для преодоления последних 100 м. Однако при беге в полную силу соблюдать эти условия нет необходимости, т. к. их выполнение может ухудшить результат. В беге на 150, 200 и 250 м основным условием остается пробегание второй половины дистанции быстрее первой. При повторном беге основное внимание следует обратить на увеличение, от пробежки к пробежке, скорости пробегания первой половины дистанции. Только на фоне выполнения этого условия имеет смысл пробегать вторую половину дистанции быстрее первой.

Дистанции на 50 и 100 м являются основными средствами совершенствования техники спринтерского бега. Вместе с тем, именно на этих дистанциях, в основном, выполняется задача

по развитию «сверхчастоты» и «сверхдлины» шагов. Для развития «сверхчастоты» шагов необходимо определенное количество шагов (от 10 до 20) пробежать как можно быстрее. Укороченный шаг должен быть длиной от шести до семи собственных ступней спринтера. Бег для развития «сверхчастоты» шагов выполняется в рамках пробегания 50-метровой дистанции. После небольшого разгона (первые 10 шагов) размечаются 10 или 20 укороченных шагов, и бегун старается пробежать их с максимально возможной скоростью. Если же стоит задача увеличить длину шага, то спринтеру предлагается ту же 50-метровую дистанцию пробежать за меньшее количество шагов. При этом надо следить, чтобы длина шага возрастала не за счет «выхлеста» голени при постановке ноги на опору, а за счет более эффективного проталкивания в опорной фазе шага. При беге на 100 м главное внимание уделяется времени пробегания вторых 50 м, т.е. алактатной работоспособности. Здесь многое зависит от способности спринтера бежать свободно, без видимого напряжения. Частота шагов в беге на второй половине 100-метровой дистанции не должна возрастать чрезмерно, т.к. это приводит к нерациональному укорочению длины шагов и, в конечном счете, к снижению скорости бега. Вместе с тем, связанное с утомлением чрезмерное удлинение шагов также снижает скорость бега, т.к. у спринтера резко падает частота шагов. Обычно это происходит на последних 10-15 метрах дистанции.

Основной причиной утомления при беге на 100 м является стремление спринтера увеличить или удержать скорость бега за счет частоты шагов. Практика показывает, что если бегун старается поддерживать скорость за счет частоты шагов, он неизбежно начнет ее терять, т.к. за поддержание и, тем более, за увеличение частоты шагов приходится расплачиваться потерями в длине шагов. Суть утомления спринтера состоит в том, что он, поддерживая или развивая частоту шагов, прогрессивно укорачивает их длину, что и приводит к снижению скорости бега.

Сильнейшие спринтеры мира демонстрируют способность к переключению, акцентируя то частоту, то длину шагов. Причем все это они выполняют в процессе напряженного бега в ответственных соревнованиях. Опытный спринтер во время бега на 100 м не менее 3-4 раз манипулирует частотой и длиной шагов с единственной целью поддержать достигнутую скорость до конца дистанции.

Умение управлять компонентами скорости (длиной и частотой шагов) в условиях максимально быстрого бега есть высшее проявление межмышечной координации спринтера и является залогом достижения в беге на 100 и 200 м результатов высокого класса.

Технология использования средств силовой тренировки

При выполнении силовых упражнений целесообразно соблюдать ряд правил: упражнения с отягощениями проводить перед упражнениями в преодолении собственного веса;

силовые упражнения выполнять сериями. В каждой серии - не более 5 подходов. В каждом подходе, при выполнении упражнений общего воздействия, - не более 10 повторений, а локального воздействия - не более 30;

отдых между сериями 10-15 минут, а между подходами - 3-4 минуты;

при выполнении упражнений скоростной направленности фиксировать время, а в прыжковых упражнениях измерять дальность или высоту прыжков.

В качестве примера при ведении тренировки в приседаниях со штангой на плечах.

Для развития «быстрой» силы используются приседания со штангой весом в половину от собственного веса спортсмена.

в каждом подходе – 10 приседаний на время;

в каждой серии – 5 подходов;

количество серий в одном занятии – не более 2;

отдых между подходами 3-4 минуты, между сериями 12-15 минут.

Хорошим показателем считается, если спринтер в одном из подходов 10 приседаний выполнит менее чем за 10 с. В тренировке, где стоит задача развить максимальную силу, первый подход выполняется с весом, равным весу спортсмена. Количество приседаний в первом подходе – 6. В дальнейшем с каждым подходом вес штанги увеличивается на 10 кг (у женщин на 5 кг), а количество приседаний уменьшается на 1. Отдых между подходами не более 5 минут. Всего за тренировку выполняется 6 подходов и 21 приседание. По мере развития максимальной силы следует увеличить стартовый вес штанги, что при соблюдении

данной схемы упражнения приведет к увеличению веса в однократном приседании. Когда вес однократного приседания достигнет двойного веса спринтера, можно считать, что максимальная сила у данного спортсмена находится на достаточном уровне.

Объем и интенсивность силовой тренировки

Тренировка бегунов на средние и длинные дистанции, обучающихся в учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Основные средства и методы физической и технической подготовки бегунов на средние и длинные дистанции.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка бегунов условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег во всех его разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Ниже предлагается комплекс упражнений:

бег;

бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;

семенящий бег;

прыжки с ноги на ногу;

скачки на одной ноге;

специальные упражнения барьериста;

локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;

специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Спортивный результат в беге определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие

повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, должна сопровождаться развитием гибкости – важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей – именно их развитию – уделяется основное внимание.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности бегунов на средние и длинные дистанции. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годичного цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач.

Технико-тактическая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции

Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке.

Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной скоростью применяются: повторные ускорения 50-60-метровых отрезков на дистанции (необходимо следить за плавным нарастанием скорости бега); при повторном беге занимающиеся должны удерживать набранную скорость, но при возникновении напряжения в движениях следует снизить скорость бега; переключения с медленного бега на быстрый по дистанции происходит по команде; в процессе совершенствования техники бега при пробегании по дистанции следует выполнять ускорения по 30-40 м с включением «свободного хода».

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В процессе совершенствования техники бега следует обращать внимание на правильное выполнение этих основных элементов. В таблице 9 приведены наиболее распространенные на данном этапе подготовки ошибки в технике бега по дистанции и рекомендуются упражнения для их устранения.

Таблица 9

Ошибки при беге по дистанции и рекомендации по их исправлению

| № п/п | Ошибка | Упражнения для устранения ошибки | Методические указания |
|-------|--|---|--|
| 1. | Непрямолинейность бега по дистанции | Бег по узкой дорожке, «тропинке» шириной 20-25 см; бег по линии | Смотреть вперед |
| 2. | Недостаточное выпрямление толчковой ноги | Бег прыжками | Бег прыжками на отрезках 60-80 м |
| 3. | Недостаточно высокое поднимание бедра | Бег по дорожке с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 80-100 см набивные мячи или какие-нибудь другие предметы | Длина отрезков 50-60 м. Упражнение следует выполнять в форме соревнования на двух параллельных дорожках. Необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся не подседали на опорной ноге и не откидывали туловище назад. Упражнение можно |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | | выполнять и без предметов на дорожке |
| 4. | Закрепощенность плечевого пояса (недостаточное «скручивание» по оси плеч и оси таза) | Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног) | Встречное движение оси таза и плеч. Длина отрезков 60-80 м. |

Тактическая подготовка бегунов

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на средние и длинные дистанции прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

Показ запланированного результата;

Выигрыш соревнования или быть в числе призеров;

Выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

На учебно-тренировочном этапе перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду (различного уровня, масштаба). Для высококвалифицированных спортсменов в большинстве соревнований ставится третья цель.

В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики бега могут быть различными и определяться такими факторами, как: состояние спортивной формы; самочувствие; формула проведения соревнований; состав забега; тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

В соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции самыми распространенными являются два тактических приема: бег на результат и бег на выигрыш.

В первом варианте поддерживается запланированная скорость бега на протяжении всей дистанции. При такой тактике бег проходит с равной и относительно высокой скоростью.

Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения. При таком беге спортсмен обычно выбирает место сразу лидером и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр: повысить скорость, выйти из окружения и т.п. Особенно важно следить за тем, чтобы справа было всегда свободное место, необходимое бегуну для маневра, так как даже опытные спортсмены часто попадают в «коробочку» и лишаются этой возможности. В результате бегуну приходится ждать, пока лидирующая группа растянется, и в ней появятся «окна».

Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро. Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддерживать ее. Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистанции достигнуть необходимой скорости и догнать лидеров. Быстрое начало дает возможность выйти из большой группы, избежать столкновения. При большом количестве участников в забеге не надо стремиться в начале бега занять место у бровки, что может привести к попаданию бочку».

Наметив спортивный результат, следует составить график бега, который особенно необходим при тактике лидирования. При беге на выигрыш график бега не имеет главного значения, так как успех зависит от увеличения скорости на финишном отрезке.

Для выполнения нормативов II и III спортивных разрядов, как правило, график бега составляется с постепенным снижением скорости.

Для достижения I спортивного разряда, норматива кандидата в мастера спорта и мастера

спорта график бега характеризуется быстрым началом, относительно равномерной скоростью в середине дистанции быстрым финишем.

Типовые недельные циклы

В процессе многолетней подготовки бегунов на средние и длинные дистанции используются недельные циклы. Последовательность применения микроциклов отражена в планах-схемах подготовки обучающихся в учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

Втягивающий - в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега в цикле от 35 до 50 км.

Развивающий - в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т. е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км.

Скоростно-силовой подготовки - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в юном возрасте опорно-мышечный аппарат еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте. Объем общего бега - 40-45 км.

Разгрузочный - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега - 35-40 км.

Стабилизирующий, или интенсивный - наиболее часто применяется в соревновательном периоде. Объем бега до 50 км.

Предсоревновательный - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель его - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 25-30 км.

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

Микроцикл переходного периода - может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума, причем трудно отдать предпочтение одному из двух вариантов построения околomesячного цикла: два развивающих и один разгрузочный или три развивающих и один разгрузочный. В практике для юных спортсменов, по-видимому, следует применять два развивающих микроцикла и один разгрузочный. Связано это с тем, что в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим работы и отдыха.

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один - развивающий, один - стабилизирующий, а последний предсоревновательный. 4-недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т. е. стабилизирующий. В соревновательном периоде юным бегунам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 3-5. В зависимости от сроков между состязаниями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов. Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну

неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного микроцикла. При длительности 2 и более недель можно руководствоваться схемой, приведенной ниже: 5-я неделя - разгрузочный, 4-я неделя - развивающий, 3-я неделя - стабилизирующий, или развивающий, 2-я неделя - стабилизирующий, 1-я неделя - предсоревновательный. Недели отсчитываются в обратном порядке от соревнования. Характерной чертой работы в недельных микроциклах должно быть чередование легкой и тяжелой работы. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48-72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпадала с днем соревнования. Так, например, если спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за 3-4 недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть легкой.

Тренер должен помнить, что в тренировочном процессе нет мелочей, от грамотного построения микро-, мезо-, макроциклов на всех этапах подготовки зависит успех его учеников.

Примерные недельные микроциклы по годам обучения для бегунов на средние и длинные дистанции на учебно-тренировочном этапе, а также этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства представлены в табл 10

Условные обозначения в содержании недельных микроциклов

| | |
|-----------------------------------|-------------|
| медленный бег | МБ |
| равномерный бег | РБ |
| бег в группе | ГБ |
| повторный бег | ПБ |
| переменный бег | Перем. Б. |
| темповый бег | Темп. Б. |
| бег | Б. |
| равномерный кросс | Р.К. |
| кросс с переменной интенсивностью | Кр. с П. И. |
| техника бега | ТБ |
| совершенствование техники бега | СТБ |
| упражнения | Упр. |
| беговые упражнения | БУ |
| специальные упражнения | Сп. У. |
| специальные прыжковые упражнения | СПУ |
| специальные беговые упражнения | СБУ |
| дыхательные упражнения | ДУ |
| локальные силовые упражнения | ЛСУ |
| ускоренные старты | УС |
| общая физическая подготовка | ОФП |
| общеразвивающие упражнения | ОРУ |
| бег с барьерами | ББ |
| прыжковые упражнения | ПУ |
| круговая тренировка | Кр.тр. |
| частота сердечных сокращений | ЧСС |
| кросс | Кр. |
| максимальный | макс. |

Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства

Программный материал в группах спортивного совершенствования 1-3 годов обучения и группах высшего спортивного мастерства 1-3 годов обучения представлен пятью вариантами модельных недельных тренировочных программ. Из этих программ составляются блоки для каждого этапа подготовки.

Интенсивность бега в каждой модельной программе может изменяться в зависимости от задач, решаемых на этапе.

Суммарные объемы недельных программ представлены в планах-схемах годовых циклов.

Общеподготовительный этап

Задачи: повышение уровня ОФП и функциональной подготовленности. Используется 1-я модельная тренировочная программа.

Специальный подготовительный этап

Задачи: развитие специальных физических качеств, техническая подготовка. Используются 1-я, 2-я, 3-я модельные тренировочные программы.

Зимний соревновательный этап

Задачи: совершенствование техники барьерного бега, достижение максимальной скорости гладкого бега.

Используется 5-я модельная тренировочная программа.

Общеподготовительный этап

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование техники барьерного бега, повышение уровня специальной выносливости.

Используется 2-я модельная тренировочная программа.

Специальный подготовительный этап

Задачи: повышение уровня скорости в барьерном и гладком беге, повышение уровня выносливости в барьерном беге.

Используются 3-я и 4-я модельные тренировочные программы.

Летний соревновательный этап

Задачи: совершенствование техники барьерного бега на базе высокой скорости в гладком беге и высокого уровня специальной выносливости.

Используются 4-я и 5-я модельные тренировочные программы.

Специальный подготовительный этап

Задачи: повышение уровня физических качеств, специальной выносливости, техники барьерного бега.

Используется 2-я модельная тренировочная программа.

Этап основных соревнований

Задачи: достижение максимальных и стабильных результатов, реализация уровня готовности, совершенствование технической и тактической подготовленности.

Используются 4-я и 5-я модельные тренировочные программы.

Таблица 10

МОДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ БЕГУНОВ НА 100 М С/Б, 110 М С/Б

| Дни недели | № тренировки | Направленность тренировки | Средства тренировки, объем и интенсивность |
|-------------|--------------|--|---|
| Понедельник | 1 | Общефизическая и функциональная подготовка | Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 60 м x 4-6 Ускорения 80 м x 3-4 Барьерные упражнения - 20 мин Бег с барьерами 3-4 б x 4-5, 5 шагов, юн. - 100 см, дев. - 76,2 см Упражнения с набивными мячами - 15 мин Прыжковые упражнения - 70-100 отталкиваний |
| Вторник | 1 | Специальная выносливость, силовая подготовка | Разминка - 20-30 мин Беговые упражнения - 60 м x 3-4 Ускорения - 80 м x 3-4 Повторный бег - 150 м x 3-6, 80% Упражнения с отягощением Упражнения для брюшного пресса и спины - 5 подходов |
| Среда | 1 | Общая специальная выносливость | Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м x 4-5 Ускорения - 80 м x 3-5 Повторный бег - 300 м x 2-4, 80% Спортивные игры - 45 мин |
| Четверг | 1 | Общефизическая подготовка | Разминка - 20 мин ОРУ - 40 мин Упражнения для брюшного пресса и спины - 5 подходов Упражнения для развития гибкости и на расслабление |
| Пятница | 1 | Скоростно-силовая подготовка, техническая и силовая подготовка | Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 60 м x 3-4 Ускорения - 80 м x 3-5 Барьерные упражнения - 15 мин Бег с барьерами - 4-6б x 4-6, 5 шагов, юн. - 91-100 см, дев. - 76,2 см Повторный бег - 100 м x 4-8, 80-85% Упражнения с отягощением |
| Суббота | 1 | Общая выносливость, ОФП | Кросс - 20-30 мин Упражнения с набивным мячом 60-80 бросков Прыжковые упражнения 80-150 отталкиваний |
| Воскресенье | | Отдых | |

| Дни недели | № тренировки | Направленность тренировки | Средства тренировки, объем и интенсивность |
|-------------|--------------|--|--|
| Понедельник | 1 | Скоростно-силовая подготовка, техническая подготовка | Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 60 м x 3-5 Ускорения - 80 м x 3-4 Спринт на отрезках 30-40 м, 90% Упражнения с барьерами - 15 мин Бег с барьерами - 1-3 б x 10,3 шага, юн. - 100 см, дев. - 84 см Прыжки с/м - одинарный, тройной Метание ядра - 10-15 бросков |

| | | | |
|-------------|--------|--|--|
| Вторник | 1 | Скоростная выносливость | Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 60 м х 4-5 Ускорения - 80 м х 3-5 Повторный бег - 100 м х 3-5, 85-90% -150 м х 1-3, 90% Медленный бег - 4-6 мин |
| Среда | 1 | Скоростная выносливость, техническая силовая подготовка | Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м х 3-4 Ускорения - 80 м х 3 Барьерные упражнения - 20 мин Барьерный бег - 5-6 б х 8-10 - 3 шага, юн.- 100 см, дев. - 84 см Повторный бег - 200 м х 2-4, 85-90% Упражнения с отягощением Прыжки с/м - десятерной |
| Четверг | 1 2 | Общая выносливость ОФП Активное восстановление | Разминка или игры - 30-40 мин ОРУ Повторные пробежки - 100-120 м х 4-6 Бассейн, сауна |
| Пятница | 1 | Специальная выносливость, техническая силовая подготовка | Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 60 м х 4 Ускорения - 80 м х 3-4 Упражнения с барьерами - 15 мин Барьерный бег - 7-10 б х 4-6 - 3 шага, юн. - 100 см, дев. - 84 см Повторный бег - 250 м х 3-6, 85% Упражнения с отягощением |
| Суббота | 1 | Общая выносливость, ОФП | Кросс - 20-30 мин ОРУ Прыжковые упражнения - 80-100 отталкиваний Упражнения на гибкость и на расслабление |
| Воскресенье | | Отдых | |

| Дни недели | № тренировки | Направленность тренировки | Средства тренировки, объем и интенсивность |
|-------------|--------------|--|--|
| Понедельник | 1 | Техническая беговая подготовка, ОФП | Разминка - 20 мин Беговые - 50 м x 4 Ускорения - 50 м x 3-4 Барьерные упражнения - 20 мин Барьерный бег- 3 б x 3-4, 6-7 б x 4-6 юн. - 100-106 см, дев. - 84 см Повторный бег - 80-100 м x 3-5, 85% ОРУ Прыжковые упражнения - 60-80 отталкиваний |
| Вторник | 1 | Скоростная и скоростно-силовая подготовка | Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м x 3-4 Ускорения - 60 м x 3 Старты - 15-20 м x 6-8, 95% Спринт на отрезках 40-60 м, 90% Упражнения с амортизатором (сгибатели, разгибатели бедра) |
| Среда | 1 | Скоростная выносливость, силовая подготовка | Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м x 4 Ускорения - 60 м x 4 Барьерные упражнения - 15 мин Повторный бег - 200 м x 3-6, 85% Упражнения с отягощением |
| Четверг | 1 2 | Общая выносливость, ОФП Активное восстановление | Разминка - 30 мин ОРУ Пробежки по траве 100-150 м x 5-8 Прыжковые упражнения - 100-150 отталкиваний Бассейн, сауна |
| Пятница | 1 | Специальная выносливость, техническая и скоростно-силовая подготовка | Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м x 3 Ускорения - 60 м x 3 Барьерные упражнения - 20 мин Барьерный бег- 6-8-10 б x 6-8, юн. - 100 см, дев. - 84 см Упражнения с отягощением |
| Суббота | 1 | Специальная выносливость, СФП | Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 50 м x 2-3 Ускорения - 60 м x 2-3 Повторный бег - 250-300 м x 3-5, 85% Прыжковые упражнения - 100-150 отталкиваний Упражнения на гибкость и на расслабление |
| Воскресенье | | Отдых | |

| Дни недели | № тренировки | Направленность тренировки | Средства тренировки, объем и интенсивность |
|-------------|--------------|---|---|
| Понедельник | 1 | Специальная скоростная подготовка, техническая скоростно-силовая подготовка | Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м x 4 Ускорения - 60 м x 3 Барьерные упражнения - 20 мин Барьерный бег (низкий старт) юн. - 100 см, дев. - 84 см до 5 б x 6-10 Спринт с ходу до 60 м x 3 б, 90% Прыжковые упражнения 80-120 отталкиваний Упражнения с ядром - 15 бросков; с мячом - до 50 бросков |
| Вторник | 1 | Техническая подготовка | Разминка- 30 мин Беговые упражнения - 50 м x 4 Ускорения - 60 м x 3 Барьерные упражнения - 20 мин Бег с барьерами - 6-8 б x 4-6, юн. - 106 см, дев. - 84 см Повторный бег - 100-120 м x 4-6, 95% |
| Среда | 1 | Скоростная выносливость | Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м x 3 Ускорения - 60 м x 4 Повторный бег - 120-150 м x 4-6, 90-95% Многоскоки длинные - 80-100 отталкиваний |
| Четверг | 1 | Специальная выносливость | Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 60 м x 3 Ускорения - 60 м x 4 |
| | 2 | Активное восстановление | Барьерные упражнения - 20 мин Пробежки по траве - 100 м x 3-6, 80% Бассейн, сауна |
| Пятница | 1 | Скоростная выносливость, техническая подготовка | Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м x 3 Ускорения - 60 м x 3 Барьерный бег - 8-10 б x 6-8, юн. - 106 см, дев. - 84 см Повторный бег - 200-250 м x 2-4, 85% Многоскоки - 100-150 отталкиваний |
| Суббота | 1 | Скоростно-силовая подготовка | Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м x 4-5 Ускорения - 60 м x 4-5 Метания: юн. - 10-15 бросков ядра, дев. - 60-70 бросков мяча Быстрая штанга |
| Воскресенье | | Отдых | |

| Дни недели | № тренировки | Направленность тренировки | Средства тренировки, объем и интенсивность |
|-------------|--------------|--|---|
| Понедельник | 1 | Скоростная подготовка, СФП | Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м х 3 Ускорения - 60 м х 3 Спринт - старты по команде 10-15 м х 6-8 или 1-2 барьера Бег с ходу- 30-40 м х 4-6,95% Прыжковые упражнения 30-40 отталкиваний, 85% Упражнения на гибкость и на расслабление |
| Вторник | 1 | Техническая скоростно-силовая подготовка | и Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м х 3 Ускорения - 60 м х 3 Барьерный бег со старта - 5-6 б х 3-4, 8-10 бх2-3 Многоскоки на время - 20-30 отталкиваний Метание ядра, мяча - 10-15 бросков Упражнения для брюшного пресса и спины |
| Среда | 1 | Скоростная выносливость | Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м х 3 Ускорения - 60 м х 3, 95% Повторный бег- 120-150 м х 2-3,95% |
| Четверг | 1 | Отдых или разминка для активизации процессов восстановления | |
| Пятница | 1 | Предсоревновательная разминка | Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м х 1-2 Ускорения - 60 м х 1-2 Спринт до 20-30 м х 1-2, 95% Барьерный бег - 2 б х 1, 4 б х 1, 6 б х 1 Пробежки-100-110 м х 1, 95% |
| Суббота | 1 | Соревнование или контрольная тренировка, моделирующая соревнование | |
| Воскресенье | | Соревнование или отдых | |

Тренировка прыгунов, обучающихся в учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства

Обучение технике видов легкоатлетических прыжков

1). В учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения

Прыжки в длину с места и с разбега. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Овладение подготовительными движениями при подготовке к толчку. Прыжки с места в длину на технику и на результат.

Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов и показ. Обучение технике отталкивания. Прыжки в «шаге» с места, с 1, 3, 5 шагов. Обучение отталкиванию в сочетании с разбегом. Прыжки в «шаге» с 5, 7, 9 шагов. Обучение технике прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете. Прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги. То же со сменой ног в полете. То же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление. Обучение технике приземления. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя. Обучение технике прыжка в целом. Прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед - «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков. То же с небольшим отягощением (гантели 400-800 г, набивные мячи 1-2 кг). Имитация группировки в полете в упоре на брусьях и в висе: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Бег с ускорением на 20, 30, 40 и 50 м с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др.

Тройной прыжок с места. Ознакомление с техникой тройного прыжка с места. Обучение схеме прыжка по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании с прыжком в «шаге»; двойной прыжок в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги. Овладение тройным прыжком с места в целом. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжкам в длину с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6-12 прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 раза с переходом на другую ногу. Сочетания «скачка» и «шага» сериями по 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями и др.

Прыжки в длину с разбега. Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, согласованности движений ногами и руками в фазе полета, группировки в приземлении и выхода после приземления. Изучение техники прыжка способом «прогнувшись». Прыжки с 3-5 шагов в «шаге» с опусканием маховой ноги и с пробеганием вперед. То же, отталкиваясь от повышенной опоры. Прыжки с 5-7 шагов, отталкиваясь от повышенной опоры, в сочетании с полетом прогнувшись и с приземлением на обе ноги. Прыжки со среднего и оптимального разбега в целом на технику и на результат. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для бегунов на короткие дистанции и частично для прыгунов в длину с разбега предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх из приседа с выполнением положения прогнувшись. То же при спрыгивании с гимнастических снарядов (конь, козел). Прыжки в «шаге» через 1, 2 и 3 шага сериями. Запрыгивание на гимнастические снаряды в «шаге» с разбега в 3-7 шагов с последующим соскоком прогнувшись и др.

Совершенствование техники видов легкоатлетических прыжков в группах совершенствования спортивного мастерства

Учебно-тренировочный процесс в перечисленных группах направлен на совершенствование и тренировку в избранных видах легкой атлетики. Он осуществляется на основе глубокого овладения программным материалом предыдущих лет занятий на базе дальнейшего совершенствования общей и специальной физической подготовленности, технического мастерства, морально-волевых качеств, на основе современных научных данных

о методике подготовки спортсменов.

Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники отдельных фаз (разбег, толчок, полет и приземление) и тренировка в прыжке избранным способом. Совершенствование скорости и ритма разбега в сочетании с толчком. Прыжки со среднего разбега, отталкиваясь от повышенной опоры, совершенствуя технику движений в полете. Прыжки с небольшого разбега, совершенствуя выбрасывание ног на приземление. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения: Использование упражнений, рекомендуемых ранее. Многократные прыжки в «шаге» с ноги на ногу и в сочетании с разбегом в 3-5 шагов без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды в шаге с 5-7 шагов без отягощения и с отягощением. Прыжки с малого и среднего разбега через далеко-высокие препятствия (барьер, планка, гимнастические снаряды). Прыжки в шаге в гору, под уклон и др.

Практические занятия

Задачи и преимущественная направленность тренировки прыгунов в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения:

укрепление здоровья;
повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
углубленное изучение основных элементов техники прыжков;
приобретение соревновательного опыта;
приобретение навыков в организации и проведении соревнований
по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой прыжков и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

На 3-4-м годах обучения на учебно-тренировочном этапе задачи и преимущественная направленность тренировки таковы:

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

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В прыжках доминирующее место занимают взрывные упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию скоростно-силовых качеств и координации. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований.

На этапах совершенствования спортивного мастерства происходит дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства на уровне передовых современных требований, достижение высокого уровня спортивной работоспособности. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этих этапах – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специальной физической и технико-тактической подготовки, увеличивается объем соревновательной нагрузки.

Примерный план годовой подготовки прыгуна
Осенне-зимний макроцикл (сентябрь-февраль)

Этап ОФП - 3-4 недели (сентябрь)

Задачи: восстановление эмоционального состояния прыгуна после летнего сезона состязаний и профилактика травматизма, повышение функциональной работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

Средства: упражнения ОФП с постепенным включением к концу этапа средств скоростно-силовой и беговой подготовок.

Методы: равномерный, повторный, игровой, круговой, «до отказа».

Интенсивность: в играх максимальная, остальные упражнения выполняются в 3/4 усилий.

Средства восстановления: климатотерапия, закаливание, прибавка к соревновательному весу 3-4 кг, естественная витаминизация, турпоходы.

Контроль: диспансеризация, показатели самоконтроля, степень желаний тренироваться, показатели сна, веса и пульса.

Психологическая подготовка: анализ и оценка прошедшего сезона, уточнение диагностических данных о психических качествах прыгуна, совместная разработка плана спортивного сезона, создание у прыгуна долговременной мотивации постановкой сверхзадачи на новый спортивный сезон.

Структура этапа: при постепенном повышении тренировочной нагрузки сначала включаются 1-2 микроцикла ВП, а затем и микроциклы ОФП.

Далее приводим стандартные микроциклы по этапам спортивного сезона, предложенные для прыгуна (прыгуньи) с развитыми в равной степени скоростно-силовыми качествами и соответствующей техникой. Необходимо лишь учитывать цикличность изменения самочувствия женщин, снижая при этом интенсивность выполнения скоростно-силовых упражнений или включая восстановительные микроциклы.

Втягивающий микроцикл

Понедельник. Зарядка: ОРУ с гантелями по 5-10 кг 10 мин, упражнения для укрепления стоп «ползание» босиком по газону, ковру 3x25 раз. Для прыгунов с шестом - 3-4 упражнения с гантелями для укрепления рук - 50 элементов. Контрастный душ (2-3 смены температур воды от +35 до +5 °С). Тренировка. Игра 45 мин (футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч). ОРУ 10 мин. Метания камней 100 раз. Ускорения с горы и в гору 5x100 м.

Вторник. Зарядка с гантелями по 10 кг 2x5 мин. ору 10 мин. Подскоки на одной и двух ногах 100 раз. Упражнения для укрепления живота и спины 2-3x30 раз. Контрастный душ. Тренировка. Игра 45 мин. ОРУ 10 мин. Метания камней 50-100 раз. Ускорения 3x150 м. «Ползание» 3x20-40 раз.

Среда. Сауна (2-3 захода) с использованием бассейна 30 мин.

37

Четверг. Зарядка: кросс 20 мин, ОРУ 10 мин, упражнения для укрепления стоп («ползание» по ковру, траве) 3x20-40 раз. Контрастный душ. Для прыгунов с шестом - 3-4 упражнения с гантелями по 5-10 кг для укрепления плечевого пояса 100 раз. Тренировка. Игра 45 мин. ОРУ 10 мин. Метания камней 100 раз. Ускорения 5x100 м. Прыжки с касанием веток (баскетбольного кольца) 30-50 раз.

Пятница. Зарядка: ОРУ с гирей (гирями) 16 кг 10 мин, упражнения с 1-2 гирями по 16 кг для укрепления спины, живота, бедер и рук 10x100 раз. «Ползание» 3x20-40 раз. Контрастный душ. Тренировка. Кросс в лесу 30-40 мин. ору 10 мин. Ускорения 3x200 м. Метания камней 100 раз. Для прыгунов с шестом - 2-3 упражнения на перекладине 50 элементов. Бассейн 30 мин.

Суббота, воскресенье. Активный отдых. Турпоход.

Микроцикл ОФП

Понедельник (развитие спринтерских способностей). Зарядка: кросс 2 км, ОРУ 10 мин, 6 упражнений по 10 с с повышением темпа движений, метания камней 50 раз. «Ползание» 3x30-50 раз. Тренировка. Бег трусцой 1 км с ходьбой на носках, пятках, внешнем и внутреннем своде стопы, подскоки перекатом с пятки на носок. ОРУ 5 мин. Бег трусцой 1 км с 4-5 беговыми упражнениями по 30-40 м, 3-4 упражнениями по 10с для повышения темпа движений рук и ног легкими ускорениями по 30-40 м. ОРУ 5 мин. Спурты - 6x25 м. Метания камней 100 раз. Для

прыгунов с шестом - на перекладине выход в стойку махом, оборот назад, выход в стойку, выход в стойку разнохватом; выход в стойку махом на кольцах, прыжки на батуте - по 15-20 элементов на каждом снаряде. Для остальных прыгунов - укрепление слабых звеньев 30 мин (индивидуальные задания). Бег 3x300 м (80% от лучшего результата).

Вторник (развитие прыгучести). Зарядка: кросс 2 м, ОРУ 10 мин, имитационные упражнения -150 элементов-отталкиваний, метания камней 50 раз. Тренировка. Ходьба «перекатом» 1 км с прыжковыми упражнениями (150 отталкиваний): «шаги», «лягушка», «скачки» на толчковой и маховой ноге (быстрые и высокие), выталкивания на каждый 1-й, 2-й шаг, прыжки и подскоки боком, вперед, на двух и одной ногах, назад. ОРУ 5 мин (упражнения на растягивание в изометрическом режиме по 15-20 с). Упражнения для укрепления живота, спины, бедер, стоп 5x100 раз. Метания камней 100 раз. Для прыгунов с шестом: 4 упражнения для укрепления плечевого пояса - 50 элементов. Прыжки на батуте - 50 элементов. Бег 5x200 м (85%).

Среда (развитие силовых способностей). Зарядка: кросс 2 км, ОРУ 10 мин, 4 упражнения для укрепления мышц спины, живота и бедер 100 раз. Метания камней 50 раз. «Ползание» 2x40- 50 раз. Тренировка. Игра 15 мин, ОРУ 10 мин, метания камней 100 раз. Круговая тренировка- 10 «станций»-упражнений. Повторить 2-3 раза. Интервал отдыха между «станциями» 1-2 мин, во время которых выполняются упражнения на расслабление: 10-15 выпрыгиваний с толчковой и маховой ноги из низкого седа; лазанье по канату - 5 м (для женщин с помощью ног); 15-20 прыжков-«разножек» со сменой ног в воздухе; лежа на животе, одновременный подъем прямых ног и рук 15-20 раз; лежа на спине, руки за тазом - круги прямыми ногами (вправо и влево) 15-20 раз; ходьба в полуприседе, руки на талии - 15-20 шагов; бег на месте с высоким подъемом бедра и активной работой рук - 20-30 с; ходьба в стойке на руках (с поддержкой партнера), а для прыгунов с шестом - прыжки вперед на двух руках 15-20 раз; попеременные выталкивания с толчковой и маховой ноги с опоры 50-90 см по 15-20 раз; попеременные выталкивания с толчковой и маховой ноги с опоры 50-90 см по 15-20 раз каждой ногой. Укрепление слабых звеньев 20 мин (индивидуальные задания). Сауна (2-3 захода) или бассейн (плавание с ластами).

Четверг (развитие беговой выносливости). Зарядка: кросс 3x15 мин, чередуя с ОРУ - 3x5 мин. Тренировка. Кросс в лесу с включением беговых упражнений 10x30 м 30 мин, ИРУ и ОРУ 10 мин. Метания камней 50 раз. Бег 5x200-300 м (80%) с интервалом отдыха 5 мин. Укрепление слабых звеньев 30 мин (индивидуальные задания). Для прыгунов с шестом: упражнения на сучьях деревьев - 50 элементов. Упражнения на расслабление 5 мин.

Пятница (функциональная подготовка с использованием игровых средств). Зарядка: мини-теннис 30 мин, ОРУ 10 мин, «ползание» 3x40 - 50 раз. Тренировка. Игры (волейбол, баскетбол, теннис, футбол, ручной мяч) 3x20 мин, в паузах ОРУ 3x5 мин.

Суббота. Зарядка: 10 упражнений на растягивание (в изометрическом режиме по 15x20 с, ИРУ) и приемы рационального расслабления (ПРР) 10 мин. Вечер. Дискотека 2-3 ч.

Воскресенье. Отдых.

38

В зависимости от задач этапа и микроцикла, а также подготовленности прыгуна перед каждой тренировкой проводится индивидуальная специализированная разминка (комплексная или локальная).

Профилактическая разминка. Упражнения для профилактики травматизма 20-25 раз (лежа на животе, закидывание голени с касанием ягодицы; вращение голеностопного сустава с сопротивлением; стоя на коленях, наклоны туловища с вращением; сидя, руки за спиной, пальцы сцеплены - пружинистые наклоны вперед и перекаты назад; лежа на спине, попеременное закидывание прямой ноги влево и вправо; сидя, руки прижимают колени к груди - перекаты вперед и назад). Ходьба по 50 м на носках, пятках, внешнем и внутреннем своде стопы, перекатом с пятки на носок.

Беговая разминка. Бег трусцой 1 км с беговыми упражнениями по 30-40 м (семенящий бег, держась высоко на стопах; бег с закидыванием голени; бег на прямых ногах; бег с высоким подъемом бедра и наклоном корпуса вперед; бег скрестными и приставными шагами; прыжковый бег «скачками» и «шагами», «колесо»; бег с выхлестыванием голени; бег назад с поворотами; легкие ускорения, бег с широким разведением коленей). ОРУ, ИРУ и ПРР 15 мин.

Спринтерская разминка. Упражнения для повышения темпа движений рук и ног по 10-30 м (бег на месте, бег в упоре и высокой опоре; «бег» лежа с поднятыми вверх ногами -

«велосипед»; прыжок со сменой ног в воздухе; спурты по 25 м отдельно для рук или ног по прямой и виражу; спринтерские эстафеты 3-4 раза по 25-30 м и подвижные игры для развития скоростных качеств; стартовые разбеги по 25 м из разных исходных положений (с высокого старта, из приседа, из упора лежа, из положения лежа на спине, лежа на животе, из широкого выпада в шаг). ОРУ, ИРУ и ПРР- 15 мин.

Прыжковая разминка. Бег трусцой 1 км с прыжковыми упражнениями по 30-40 м («скачки», «шаги», «лягушка», выталкивания на каждый 1-й, 2-й шаг, имитация загребающего отталкивания, подскоки на одной и двух ногах вперед, назад, боком, влево-вправо с горизонтальным или вертикальным направлением движения). Прыжки на месте или с продвижением по 1,5-2 м с подтягиванием двух (одной) ног к груди; прыжки с вытянутыми вперед прямыми ногами; прыжки одной и двумя ногами через 5-6 барьеров (75-106 см) с отведением голени назад; прыжки на месте с поворотами на 90-360°. ОРУ, ИРУ и ПРР 15 мин.

Силовая разминка. Бег трусцой 1 км с препятствиями вокруг деревьев, тумб, через барьеры, ямы, канавы, с ходьбой, во время которой силовые упражнения выполняются по 10-15 раз (висы-подтягивания на перекладине, широкие выпады вперед с круговыми и попеременными движениями руками, прыжки из низкого седа с поворотами на 90-360°, ходьба в полуприседе, прыжки и ходьба в стойке на руках, кувырки; ходьба и бег с партнером на спине (плечах), чехарда, ходьба скрестным шагом вперед с наклоном туловища вперед; ходьба с высоким подниманием колен; ходьба на руках в упоре лежа (впереди и сзади)). Метания набивного мяча (камня) – 10 упражнений из различных исходных положений по 10 раз. ОРУ, ИРУ и ПРР 15 мин.

Этап СФП - 7-8 недель (октябрь-ноябрь)

Задачи: устранение факторов, лимитирующих абсолютную скорость бега и активность отталкиваний, повышение скоростно-силовых возможностей на 1,5-2%; формирование и перестройка главных элементов прыжка и разбега; совершенствование психических качеств характера, способствующих устойчивости в экстремальных условиях и преодолению стрессов; укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

Средства: упражнения ССП и ТП; в каждом новом микроцикле вариативное изменение условий и усилий при прежней направленности средств.

Методы: повторный, динамических усилий, круговой, интервальный, сопряженный и контрольного тестирования.

Интенсивность: более 75% упражнений ССП выполняются в зоне максимального развития (96-100% от рекордных или планируемых усилий).

Средства восстановления: все виды массажа, сауна, бассейн; эффективная смена условий - стадион, манеж, зал, лес и т.д.; ПРР специальные упражнения ИРУ; медпрепараты по показанию врача, способствующие повышению уровня пластических процессов в организме, 2-3 курса по 8-10 дней с интервалами 15-20 дней.

39

Психологическая подготовка: периодическое выполнение ударных тренировок-микроциклов, включение упражнений с определенными элементами риска; совершенствование приемов психомышечной саморегуляции, интеллектуальная подготовка; учет, самоанализ и коррекция плана; овладение приемами аутогенной тренировки.

Контроль: 8-10 контрольных тестов - 2 раза на этапе; текущее медобследование; показатели самоконтроля.

Структура этапа: волнообразное нарастание тренировочной нагрузки с «пиками» в середине и конце этапа; контрастное чередование микроциклов СФП комплексного (5-6 средств и 3-4 метода) и избирательного воздействия (2-3 средства и 1-2 метода) с микро-циклами ВП и активного отдыха; суммарная нагрузка рассчитана на 2-3-разовые ежедневные тренировки в условиях учебно-тренировочного сбора; в обычных условиях проводится вечерняя тренировка, а часть упражнений переносится в утреннюю специализированную зарядку - 45-60 мин.

Этап ТФП - 6-7 недель

(2-я половина ноября - начало января)

Задачи: сопряженное развитие техники прыжка с разбега и скоростно-силовых качеств прыгуна; формирование и совершенствование целостной схемы прыжка с разбега на повышенных скоростях; достижение повышенного (на 2-3%) по сравнению с предыдущим этапом уровня

скоростно-силовых качеств с реализацией их в прыжке с полного разбега; совершенствование системы саморегуляции ПФС прыгуна и умения выполнять прыжки с полного разбега с максимальными усилиями (96-100% от личного достижения) без нарушения координации и ритма движений.

Методы: повторный, динамических усилий, вариативный, сопряженный, интервальный и контрольного тестирования.

Интенсивность: до 500% прыжков выполняется в зоне максимального развития (95-100% от личного достижения).

Средства восстановления: после каждой тренировки - бассейн, сауна или массаж; спецдиета, по необходимости ПРР и ИРУ; медпрепараты по показанию врача, способствующие повышению трофических процессов ЦНС и закреплению моторно-координационных навыков.

Контроль: медосмотр; показатели самоконтроля; педагогические наблюдения тренера; 10 обязательных и специальных тестов (в начале декабря и января).

Психологическая подготовка: периодическое превышение возможностей прыгуна (рекордная высота, прыжки с полного разбега, упражнения с определенными элементами риска); совершенствование самоконтроля, чувства времени, ритма и ориентации в пространстве; преодоление организованных тренером неожиданных препятствий и сби- вающих помех при выполнении прыжков с полного разбега.

Структура этапа: стабилизация тренировочной нагрузки при соотношении средств СФП и ТП 35 и 65%; контрастное чередование микроциклов ТФП и ТП избирательного (2-3 средства и 1-2 метода) и комплексного (5-6 средств и 3-4 метода) воздействия.

Этап СП – 6-8 недель (январь-февраль)

Задачи: проверка соревновательной готовности прыгуна в серии из 8-10 стартов (спринт, барьеры, прыжки); превышение личных достижений прошедшего летнего сезона на 1 %; повышение надежности технического мастерства в соревновательных условиях; поддержание скоростно-силовых качеств прыгуна; разработка и осуществление программы психической подготовки к соревнованиям.

Средства: упражнения ТП с периодическим включением главных упражнений ССП и беговой подготовки.

Методы: повторный, вариативный, сопряженный, соревновательный и контрольного тестирования.

Интенсивность: до 75% прыжков выполняются в зоне максимального развития (96-100% от личного достижения) .

Контроль: медосмотр, педагогические наблюдения тренера и психолога, показатели самоконтроля; удержание соревновательного веса; 2-3 специальных теста в середине этапа .

Средства восстановления: по необходимости массаж, сауна, бассейн, ПРР и ИРУ, спецдиета; витамины по показанию врача. 40

Психологическая подготовка: волевая настройка и саморегуляция ПФС перед стартом, анализ и коррекция психодвигательных установок.

Структура этапа: снижение общей тренировочной нагрузки до 50% (по сравнению с этапом ТФП); повторение однотипных микроциклов СП комплексного воздействия с изменением нагрузки в зависимости от ПФС прыгуна.

Этап СФП - 7-8 недель (март-апрель)

Задачи: восстановление психоэмоционального состояния прыгуна после зимнего сезона состязаний и профилактика травматизма; достижение оптимального развития скоростно- силовых качеств за счет интенсификации упражнений, методов, режимов, условий и нетрадиционных средств подготовки (отягощение 5-10 кг); совершенствование черт характера, способствующих устойчивости в экстремальных условиях и преодолению стрессов.

Средства: упражнения скоростно-силовой и беговой подготовки с включением разбегов и прыжков к концу этапа.

Методы: интервальный, повторный, сопряженный, динамических усилий, круговой и контрастного тестирования.

Интенсивность: более 90% спецупражнений выполняются в зоне максимального развития (96-100% усилий).

Контроль: дважды на этапе 8-10 контрольных тестов, медосмотр, показатели пульса (лежа и стоя), веса, сна и мышечного тонуса.

Средства восстановления: не менее 3-4 мероприятий в микроцикле (все виды массажа, сауна, бассейн); спецдиета с увеличением продуктов естественной витаминизации; смена условий тренировки; ПРР и ИРУ.

Психологическая подготовка: периодическое преодоление ударных микроциклов и тренировок, включение упражнений с определенными элементами риска (спрыгивания-напрыгивания на повышенную опору, прыжки с места с закрытыми глазами; совершенствование приемов психомышечной саморегуляции).

Структура этапа: в начале этапа значительное повышение объема, а через 3-4 недели - его стабилизация при интенсификации упражнений, методов и условий тренировки; в начале этапа 2 микроцикла ВП и ОФП с обязательной утренней зарядкой (см. сентябрь-октябрь), затем контрастно чередуются ударные (стрессовые) микроциклы СФП комплексного (5-6 средств и 3-4 метода) и избирательного (2-3 средства и 1-2 метода) воздействия с микроциклами ВП и активного отдыха.

Этап ТФП - 4-5 недель (май)

Задачи: сопряженное совершенствование прыжка с полного разбега и скоростно-силовых качеств прыгуна; повышение уровня технического мастерства (на 1-2%) выше рекордных достижений за счет развития традиционно сильных сторон подготовленности прыгуна и реализации их в прыжках на повышенных скоростях; совершенствование системы саморегуляции ПФС прыгуна и умения прыгать с полного разбега (96-100% от личного достижения) и повышенной скоростью без нарушения координации и динамики движений.

Средства: упражнения технической подготовки с систематическим включением «острых» упражнений скоростно-силовой и беговой подготовок.

Методы: сопряженный, повторный, вариативный, динамических усилий, интервальный и контрольного тестирования.

Интенсивность: 50% прыжков выполняются в зоне максимального развития (96-100% от личного рекорда).

Средства восстановления: после каждой тренировки бассейн, сауна, массаж, ПРР и ИРУ; спецдиета и усиленная витаминизация; эффективное чередование нагрузочных и восстановительных дней в микроцикле.

Психологическая подготовка: моделирование условий предстоящих соревнований; периодическое превышение возможностей прыгуна (рекордная высота, прыжки с полного разбега по наклонной дорожке 1,5-2о и с трамплина, прыжки с помощью тягового устройства; упражнения с определенными элементами риска; совершенствование способностей прыгуна к самоконтролю, чувству времени и ритма, ориентации в пространстве; преодоление организованных тренером неожиданных препятствий и сбивающих помех при выполнении прыжков). 41

Контроль: 8-10 контрольных тестов (в начале апреля и мае); показатели пульса, веса, сна и мышечного тонуса; наблюдения и анализ тренера и психолога; медосмотр.

Структура этапа: постепенное достижение максимальных критериев интенсивности к концу апреля и поддержание их до начала соревнований; после чередующихся 2-3 микроциклов ТФП и ТП включается микроцикл ВП.

Этап СП (отбор в сборную команду области, республики) – 5-6 недель (конец мая - начало июля)

Задачи: постепенное развитие соревновательной готовности прыгуна в 2-3 начальных стартах; опробование предсоревновательного микроцикла к главному старту и совершенствование тактической подготовки; оптимизация ПФС прыгуна: интеллектуальная и волевая настройка, реализация соревновательной готовности прыгуна в отборочном старте - на 2-3% выше, дальше, чем в начальных стартах; поддержание надежности технического мастерства и уровня скоростно-силовых качеств.

Средства: широкое варьирование упражнений скоростно-силовой и технической подготовок.

Методы: соревновательный, повторный, сопряженный, вариативный и контрольного тестирования.

Интенсивность: до 75% прыжков выполняются в зоне максимального развития (96-100% от

личного достижения).

Контроль: наблюдения тренера, психолога и врача; показатели пульса, сна и мышечного тонуса; удержание соревновательного веса; периодическое использование 3--4 контрольных тестов.

Средства восстановления: по необходимости массаж, сауна, климатотерапия, бассейн, спецдиета, витамины, способствующие адаптации к соревновательным перегрузкам (по показанию врача).

Психологическая подготовка: усиление мотивации значимости отборочного и главного стартов; сознательность и активность прыгуна при выполнении психодвигательных установок тренера; индивидуальные беседы; приемы психомышечной регуляции; смена условий тренировки (лес, берег реки); отвлечение (книги, кино, прогулки и т.д.); спортивная «разведка» возможностей соперников.

Структура этапа: снижение тренировочных объемов до 500% (по сравнению с этапом ТФП) со скачкообразным ростом интенсивности выполнения специальных упражнений и прыжков; 7-10-дневные микроциклы СП на протяжении всего этапа с вариативным изменением нагрузки (при снижении ПФС прыгуна возможно включение микроциклов ВП или СФП).

Этап предсоревновательной подготовки к главному старту – 6 недель (июль-август)

Задачи: максимальная реализация возможностей прыгуна в главном старте (на 1-1,5% выше достижений июня) по фазам этапа.

Средства: главные упражнения СФП и СТП, которые дали эффект на предыдущих этапах.

Методы: повторный, сопряженный, вариативный, динамических усилий, контрольного тестирования, соревновательный.

Интенсивность: со второй недели этапа большинство прыжков выполняются в зоне максимального развития (96-100% от личного достижения).

Средства восстановления: в начале этапа - климатотерапия, естественная витаминизация, прогулки-тренировки в лесу; медпрепараты по показанию врача (витамины группы В обязательны); предупреждение простудных заболеваний и профилактика травматизма.

Контроль: медосмотр 2 раза на этапе, 3-4 контрольных теста на 4-й неделе и 2-3 теста для создания уверенности перед соревнованиями.

Психологическая подготовка (по фазам-этапам): снятие эмоционального возбуждения после отборочного старта; повышение мотивации; моделирование соревновательных ситуаций; создание уверенности в своих силах; снятие предстартовой напряженности; максимальная реализация возможностей прыгуна в главном старте.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания - сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Таблица 11

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|---|-----------------------------|------------------|--------------------|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |

| | | | | |
|----------------------|--|------------------|------------|---|
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | ... | ... | ... | ... |
| Учебно-тренировочный | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет | ≈ 600/960 | | |

| | | | | |
|---|---|-------------|-----------------|--|
| этап (этап спортив ной специал изации) | обучения/ свыше трех лет обучения: | | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка 44 эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| | ... | ... | ... | ... |
| Этап совершенствования спортивного мастера | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈ 1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|---|-------------|---|
| | современного спорта | | | |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| | ... | ... | ... | ... |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈ 600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |

| | | | | |
|--|--|---|---------|---|
| | деятельности | | | |
| | Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
| | ... | | ... | ... |

3. Соревновательная деятельность

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в 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

Таблица 12

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|----------------------|-----------------------|------------------|-----------------------------|-----|
| | НП | | УТ | | ССМ | ВСМ |
| | НП-1 | НП-2,3 | УТ-1-3 | УТ-4-5 | | |
| Контрольные | 1первенство школы | 2перв школы, турниры | 4перв города, турниры | 4первРО, турниры | 4перв РО, 1чемпРО, 1кубокРО | 6 |
| Отборочные | - | 1перв города | 1перв РО | 2первЮФО | 2перв ЮФО | 2 |
| Основные | - | 1первРО | 1 перв ЮФО | 2перв России | 2перв России | 2 |

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Система контроля и зачётные требования включают в себя комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки.

В спортивной школе предусмотрен:

- **текущий контроль** (аттестация спортивной подготовленности обучающихся – систематическая проверка спортивных достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем на текущих учебно-тренировочных занятиях в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта);

- **промежуточная аттестация** – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания: части или всего объема одной спортивной дисциплины после завершения её изучения, проводится во всех учебно-тренировочных группах, по всем видам спорта в середине учебного года. Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо **выполнить 50% от установленного по видам спорта числа нормативов;**

- **итоговая аттестация обучающихся** – процедура, проводимая с целью определения степени освоения стандарта спортивного мастерства, проводится в группах спортивной подготовки в конце текущего года, а полученный в итоге результат- основание для **перевода (зачисления) на следующий этап.**

Таблица 13

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

| № п/п | Упражнения | Ед. изм. | Норматив | | Норматив | | Норматив | |
|-------|---|------------|-----------|---------|-----------|---------|-----------|---------|
| | | | Мальчик и | Девочки | Мальчик и | Девочки | Мальчик и | Девочки |
| 1 | Бег челночный 3X10м | с | Не более | | Не более | | Не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 | 9,0 | 9,3 |
| 2 | И.П.-упор лежа. Сгибание и разгибание рук | кол-во раз | Не менее | | | | | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 | 15 | 14 |
| 3 | Прыжок в длину с | см | Не менее | | Не менее | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|-------------------|-------------------|-----|----------|-------|----------|-------|
| | места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | | 130 | 120 | 140 | 130 | 150 | 140 |
| 4 | Прыжки через скакалку в течение 30 с | кол- во раз | Не менее | | Не менее | | Не менее | |
| | | | 19 | 13 | 22 | 15 | 25 | 18 |
| 5 | Метание мяча весом 150 г | м | Не менее | | Не менее | | Не менее | |
| | | | 24 | 13 | 30 | 20 | 35 | 28 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пальцами рук | кол- во раз | Не менее | | Не менее | | Не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 | +4 | +5 |
| 7 | Бег 2 км | - | Без учета времени | | Не более | | Не более | |
| | | | | | 16,00 | 17,30 | 16,00 | 17,30 |

Таблица 14

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

| № п/п | Упражнения | Ед. изм. | Т-1 | | Т-2 | | Т-3 | |
|---|--|-------------|----------|-------------|----------|---------|----------|---------|
| | | | Норматив | | Норматив | | Норматив | |
| | | | юноши | девушк и | юноши | девушки | юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции | | | | | | | | |
| 1 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | | Не более | | Не более | |
| | | | 9,3 | 10,3 | 8,7 | 9,5 | 8,2 | 9,0 |
| 2 | Бег 150 м с высокого старта | с | Не более | | Не более | | Не более | |
| | | | 25,5 | 27,8 | 24,0 | 26,0 | 23,0 | 25,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | | Не менее | | Не менее | |
| | | | 1,90 | 1,80 | 2,10 | 1,90 | 230 | 200 |
| 48 | | | | | | | | |
| Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | | | | | | | |
| 4 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | | Не более | | Не более | |
| | | | 9,5 | 10,6 | 9,0 | 9,8 | 8,5 | 9,2 |
| 5 | Бег 500 м с высокого старта | Мин, с | Не более | | Не более | | Не более | |
| | | | 1,44 | 2,01 | 1,36 | 1,50 | 1,33 | 1,45 |
| 6 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | | Не менее | | Не менее | |
| | | | 170 | 160 | 190 | 180 | 200 | 190 |
| Для спортивной дисциплины: прыжки | | | | | | | | |
| 7 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | | Не более | | Не более | |
| | | | 9,3 | 10,5 | 8,7 | 9,5 | 8,3 | 9,1 |
| 8 | Тройной прыжок в длину с места | М,см | Не менее | | Не менее | | Не менее | |
| | | | 5,40 | 5,10 | 6,20 | 5,50 | 6,40 | 6,05 |

| | | | | | | | | |
|--|---|------|---------------------------------------|------|----------|------|----------|-----|
| 9 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | | Не менее | | Не менее | |
| | | | 190 | 180 | 210 | 190 | 220 | 200 |
| Для спортивной дисциплины: метания | | | | | | | | |
| 10 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | | Не более | | Не более | |
| | | | 9,6 | 10,6 | 8,9 | 9,7 | 8,5 | 9,2 |
| 11 | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | Не менее | | Не менее | | Не менее | |
| | | | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 |
| 12 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | | Не менее | | Не менее | |
| | | | 180 | 170 | 200 | 185 | 210 | 195 |
| Для спортивной дисциплины: многоборье | | | | | | | | |
| 13 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | | Не более | | Не более | |
| | | | 9,5 | 10,5 | 8,8 | 9,6 | 8,5 | 9,4 |
| 14 | Тройной прыжок в длину с места | М,см | Не менее | | Не менее | | | |
| | | | 5,30 | 5,00 | 6,20 | 5,40 | 7,0 | 6,0 |
| 15 | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | Не менее | | Не менее | | | |
| | | | 9 | 7 | 12 | 10 | 12 | 10 |
| 16 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | | Не менее | | Не менее | | | |
| | | | 180 | 170 | 200 | 185 | 220 | 200 |
| Уровень спортивной квалификации | | | 3 юношеский, 2 юношеский, 1 юношеский | | | | | |

Таблица 15

| № п/п | Упражнения | Ед. изм. | Т-4 | | Т-5 | |
|--|---|----------|----------|---------|----------|---------|
| | | | Норматив | | Норматив | |
| | | | юноши | девушки | юноши | девушки |
| Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции | | | | | | |
| 1 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | | Не более | |
| | | | 7,8 | 8,6 | 7,5 | 8,3 |
| 2 | Бег с высокого старта 150 м | с | Не более | | Не более | |
| | | | 22,5 | 24,0 | 22,1 | 23,5 |
| 3 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | | Не менее | |
| | | | 240 | 210 | 250 | 210 |
| Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | | | | | |
| 4 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | | Не более | |
| | | | 8,0 | 8,9 | 7,7 | 8,6 |
| 5 | Бег 500 м | Мин, с | Не более | | Не более | |
| | | | 1,30 | 1,41 | 1,28 | 1,37 |
| 6 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, | | Не менее | | Не менее | |
| | | | 210 | 195 | 220 | 200 |

| | | | | | | |
|--|---|--------------------------|----------|------|----------|------|
| | с приземлением на обе ноги | | | | | |
| Для спортивной дисциплины: прыжки | | | | | | |
| 7 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | | Не более | |
| | | | 7,9 | 8,8 | 7,6 | 8,5 |
| 8 | Тройной прыжок в длину с места | М,с м | Не менее | | Не менее | |
| | | | 7,00 | 6,25 | 7,20 | 6,40 |
| 9 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | | Не менее | |
| | | | 235 | 210 | 55 | 220 |
| Для спортивной дисциплины: метания | | | | | | |
| 10 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | | Не более | |
| | | | 8,0 | 8,7 | 7,8 | 8,5 |
| 11 | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | Не менее | | Не менее | |
| | | | 16 | 14 | 18 | 16 |
| 12 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | | Не менее | |
| | | | 220 | 205 | 230 | 215 |
| Для спортивной дисциплины: многоборье | | | | | | |
| 13 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | | Не более | |
| | | | 8,0 | 9,2 | 7,7 | 8,8 |
| 14 | Тройной прыжок в длину с места | М,с м | Не менее | | Не менее | |
| | | | 7,20 | 6,50 | 7,60 | 7,0 |
| 15 | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | Не менее | | Не менее | |
| | | | 12 | 10 | 12 | 10 |
| 16 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | | Не менее | |
| | | | 235 | 205 | 250 | 210 |
| | Уровень спортивной квалификации | 1,2, 3 спортивный разряд | | | | |

Таблица 16

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| Бег на короткие и дистанции | | | | |
| 1 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | |
| | | | 7,3 | 8,2 50 |
| 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 |
| 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 |
| Спортивная ходьба | | | | |

| | | | | |
|-------------------|---|---------------------------|----------|--------|
| 8 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | |
| | | | 8,4 | 9,2 |
| 9 | Бег 5 км | мин, с | Не более | |
| | | | 17,30 | - |
| 10 | Бег 3 км | мин | Не более | |
| | | | - | 12 |
| 11 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | |
| | | | 230 | 190 |
| Прыжки | | | | |
| 12 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | |
| | | | 7,4 | 8,4 |
| 13 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | |
| | | | 250 | 220 |
| 14 | Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг | количество раз | Не менее | |
| | | | 1 | - |
| 15 | Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг | количество раз | Не менее | |
| | | | - | 1 |
| Метания | | | | |
| 16 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | |
| | | | 7,6 | 8,7 |
| 17 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | |
| | | | 260 | 220 |
| 18 | Рывок штанги весом не менее 70 кг | количество раз | Не менее | |
| | | | 1 | - |
| 19 | Рывок штанги весом не менее 35 кг | количество раз | Не менее | |
| | | | - | 1 |
| Многоборье | | | | |
| 20 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | |
| | | | 7,7 | 8,8 |
| 21 | Тройной прыжок в длину с места | м, см | Не менее | |
| | | | 7,60 | 7,00 |
| 22 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | |
| | | | 250 | 210 51 |
| 23 | Жим штанги лежа весом не менее 70 кг | количество раз | Не менее | |
| | | | 1 | - |
| 24 | Жим штанги лежа весом не менее 25 кг | количество раз | Не менее | |
| | | | - | 1 |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта | | |

Таблица 17

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|----------------------------------|-----------------------------|-------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | | | |
| 1 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | |
| | | | 7,1 | 7,9 |
| 2 | Бег 300 м с высокого старта | с | Не более | |
| | | | 37 | 41 |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|-------|
| 3 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | |
| | | | 280 | 250 |
| 4 | Десятерной прыжок в длину с места | м | Не менее | |
| | | | 27 | 25 |
| Бег на средние и длинные дистанции | | | | |
| 5 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | |
| | | | 7,6 | 8,7 |
| 6 | Бег 2 км | мин, с | Не более | |
| | | | 5,45 | 6,40 |
| 7 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | |
| | | | 250 | 240 |
| Спортивная ходьба | | | | |
| 8 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | |
| | | | 8,2 | 8,9 |
| 9 | Бег 5 км | мин | Не более | |
| | | | 17 | - |
| 10 | Бег 3 км | мин, с | Не более | |
| | | | - | 11,30 |
| 11 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | |
| | | | 240 | |
| Прыжки | | | | |
| 12 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | |
| | | | 7,3 | 8 |
| 13 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | |
| | | | 260 | 240 |
| 14 | Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг | количество раз | Не менее | |
| | | | 1 | - |
| 15 | Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг | количество раз | Не менее | |
| | | | - | 1 |
| Метания | | | | |
| 16 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | |
| | | | 7,4 | 8,3 |
| 17 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | |
| | | | 280 | 250 |
| 18 | Рывок штанги весом не менее 80 кг | количество раз | Не менее | |
| | | | 1 | - |
| 19 | Рывок штанги весом не менее 40 кг | количество раз | Не менее | |
| | | | - | 1 |
| Многоборье | | | | |
| 20 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | |
| | | | 7,5 | 8,4 |
| 21 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | |
| | | | 270 | 240 |
| 22 | Тройной прыжок в длину с места | м, см | Не менее | |
| | | | 7,75 | 7,30 |
| 23 | Жим штанги лежа весом не | количество раз | Не менее | |

| | | | | |
|-------------------|--------------------------------------|--|----------|---|
| | менее 80 кг | | 1 | - |
| 24 | Жим штанги лежа весом не менее 30 кг | количество раз | Не менее | |
| | | | - | 1 |
| Спортивный разряд | | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | | |

1. **Челночный бег 3x10м** На расстоянии 10 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.
2. **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу** выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.
3. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
4. **Прыжок через скакалку в течение 30 с** прыжки со скакалкой выполняются на двух ногах с одновременным вращением скакалки вперед в течении 30 с. Оценку результата проводится по количеству прыжков. Запрещается выполнять более одного оборота скакалки во время прыжка. В случае остановки разрешается продолжить выполнение упражнения, при этом время выполнения упражнения не останавливается, а счет продолжается.
5. **Метание мяча весом 150 г** Техника метания малого мяча включает в себе 4 фазы: держание снаряда, отведение снаряда назад, бросок, сохранение равновесия. При метании мяча с разбега добавляется еще одна фаза – разбег. Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.
6. **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.
7. **Бег (кросс) на 2 км (бег по пересечённой местности)**
8. **Тройной прыжок в длину с места** для достижения высокого результата в тройном прыжке важно активно выполнять отталкивание в сочетании с активным махом и стараться удлинить полетную фазу, а не ставить быстро маховую ногу на место отталкивания.
9. **Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед** И.п. -- стоя, ноги на ширине плеч, набивной мяч внизу. Бросок вперед-вверх. 53
10. **Десятерной прыжок в длину с места**
11. **Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг, 40 кг**
12. **Рывок штанги весом не менее 35, 70 кг**
13. **Жим штанги лежа весом не менее 25, 70 кг**