ПРИНЯТО
На педагогическом совете
МАУ ДО «СШОР Кировского района» г. Перми
Протокол № 3
от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором
МАУ ДО «СШОР Кировского района» г. Перми
Приказ № 15/7-01-04/103
от «31» августа 2026 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва Кировского района» г. Перми

Павлов Петр Юрьевич

Подписано цифровой подписью: Павлов Петр Юрьевич
Дата: 2026.08.31 16:54:25 +05'00'

г. Пермь, 2026 г.

I. Общие положения

1. 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» и его спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 24 ноября 2025 № 1016 [1] (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, участие в обеспечении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд муниципального образования и Пермского края.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Легкая атлетика - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

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

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

Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин - 23 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

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

У женщин проводятся заходы:

---

[1] (зарегистрирован Минюстом России 13 января 2025 г., регистрационный № 84913).

– на стадионе – 3, 5, 10 км;
– в манеже – 3, 5 км;
– на шоссе – 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы:
– на стадионе – 3, 5, 10, 20 км;
– в манеже – 3, 5 км;
– на шоссе – 35, 50 км.

Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

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

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

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

Бег на выносливость:

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

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

– сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

– ультра длинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300, 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанция у женщин – 2000 м; дистанции у мужчин: 2000, 3000 (К) м. Предполагается, что в будущем этот вид бега и у женщин станет олимпийским.

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

Эстафетный бег включает классические виды 4х100 м и 4х400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4х200 м и 4х400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов:

800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м – у мужчин и 400 + 300 + 200 + 100 м – у женщин.

Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин: 1, 2, 3, 4, 6 км.

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

К первой группе относятся:

а) прыжки в высоту с разбега;

б) прыжки с шестом с разбега.

Ко второй группе относятся:

а) прыжки в длину с разбега;

б) тройной прыжок с разбега.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега;

2) метание снарядов из круга;

3) толкание снаряда из круга.

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

Метание копья (К) (гранаты, мяча) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска (К), метание молота (К) – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

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

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

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

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

Отличительные особенности данного вида спорта - легкая атлетика доступный вид спорта не требует, дорогостоящего оборудования занятия могут проводиться в лесу, в парке, на школьном стадионе.

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

Указываются с учетом приложения №1 к ФССП, которое определяет минимальный возраст при зачислении или переводе обучающихся с этапа на этап спортивной подготовки и минимальную наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки;
2) учебно-тренировочный этап (спортивной специализации);
3) этап совершенствования спортивного мастерства;
4) этап высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в группах, сформированных с учетом возраста, количественного состава спортсменов, проходящих спортивную подготовку, становления их спортивного мастерства (таблица 1).

Таблица 1

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

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)	2-6	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация

объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-

преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском (пп.3.7 Приказа №634);

проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командно-игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

4. Объем Программы

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, в котором указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки. Расписание утверждается директором и согласовывается с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитываются с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки и не должно превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Таблица 2).

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
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

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

Учебно-тренировочные занятия:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, команду;

- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов. (п.19 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ).

Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов (с учетом приложения № 3 к ФССП (таблица 3)).

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

Учебно-тренировочные мероприятия указываются с учетом приложения № 3 к ФССП (таблица 3).

Таблица 3

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)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	-	21	21

	соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	18	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	18	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	

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

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п.18 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ). Спортивные соревнования учитываются с гл. III ФССП и приложения № 4 к ФССП.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствия возраста, пола и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилами вида спорта «легкая атлетика»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая Программу, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Процесс спортивной подготовки спортсмена выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня (Таблица 4).

Таблица 4

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

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Указывается с учетом пункта 14 ФССП, приложений №2 и №5 к ФССП.

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год, в соответствии с пп.14.1 ФССП на основе утвержденной Программы.

Годовой учебно-тренировочный план (Приложение № 1) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (таблицы 6-19).

Учебно-тренировочный процесс в организации осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки) (пп.14.1 ФССП).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества

часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу (пп.14.1 ФССП).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация

определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся (пп.3.1 Приказа №634),

проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (пп.3.2. Приказа №634),

использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодной, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочного мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия (п.3.3 Приказа №634).

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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 объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп.14.2 ФССП).

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

учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономическом часе, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, наполняемости учебно-тренировочных групп, по видам спортивной подготовки: физической (общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технической, тактической, психологической, теоретической; по спортивным мероприятиям: спортивные соревнования, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская практика, судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, выраженные в часах.

Таблица 5

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивных дисциплин «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»							
1	Общая физическая подготовка (%)	75-79	72-77	29-38	18-25	18-23	16-21
2.	Специальная физическая подготовка (%)			22-29	26-33	26-35	26-35
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2-4	2-6	3-7	3-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-17	13-18	24-30	25-31	28-35	26-36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	9-11	11-13	12-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	2-6	2-6	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6
Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-79	72-77	50-60	41-51	20-25	17-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-19	25-36	29-38
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	1-4	2-6	3-7	5-10
4.	Техническая подготовка (%)	12-17	13-18	15-22	20-25	22-28	16-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-12	11-14	16-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-5	2-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6
Для спортивной дисциплины «многоборье»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-82	72-80	41-55	33-44	18-30	10-15
2.	Специальная физическая подготовка			20-34	30-31	31-43	32-48

	(%)						
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	1-4	2-6	3-6	4-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-21	15-24	21-26	23-28	21-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-10	6-10	8-12	8-12	12-16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	2-6	2-6	2-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

Этап начальной подготовки до одного года (4,5 часа в неделю)
для спортивной дисциплины "бег на короткие дистанции", "прыжки", "метания"

Разделы подготовки	Месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	итого
Общая физическая подготовка	15	14	14	14	15	15	16	15	14	14	15	15	**176**
Специальная физическая подготовка													
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**36**
Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	**18**
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	1	1	-	-	-	-	1	1	-	-	**4**
Общее количество часов	**19,5**	**18**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**21**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**234**

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

Этап начальной подготовки свыше одного года (6 часов в неделю) для спортивной дисциплины "бег на короткие дистанции", "прыжки", "метания"

Разделы подготовки	Месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	итого
Общая физическая подготовка	20	18	19	18	17	19	22	19	19	18	18	19	**226**
Специальная физическая подготовка													
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	1	1	1	-	-	-	1	1	1	**6**
Техническая подготовка	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	**50**
Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**24**

Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	1	1	1	-	-	1	1	1	-	-	**6**
Общее количество часов	**26**	**24**	**26**	**26**	**26**	**26**	**28**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Таблица 8

Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет (9 часов в неделю) для спортивной дисциплины "бег на короткие дистанции", "прыжки", "метания"

Разделы подготовки	Месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	итого
Общая физическая подготовка	13	12	11	11	10	12	15	13	13	13	11	12	**146**
Специальная физическая подготовка	10	8	8	10	10	10	11	11	10	10	10	10	**118**
Участие в спортивных соревнованиях	1	-	2	2	4	1	-	-	1	1	2	3	**17**
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	11	9	9	9	9	10	10	**117**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	4	2	2	2	6	5	3	2	2	1	**36**
Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	**18**
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	**16**
Общее количество часов	**39**	**36**	**39**	**39**	**39**	**39**	**42**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**468**

Таблица 9

Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет (12 часов в неделю) для спортивной дисциплины "бег на короткие дистанции", "прыжки", "метания"

Разделы подготовки	Месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	итого
Общая физическая подготовка	12	10	13	10	10	12	14	13	12	10	11	11	**138**
Специальная физическая подготовка	14	14	15	15	15	15	15	15	14	14	14	14	**174**
Участие в спортивных соревнованиях	4	2	3	3	4	3	-	-	2	4	4	4	**33**
Техническая подготовка	14	14	14	13	13	13	13	14	14	13	13	13	**161**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	5	8	8	8	6	4	4	**63**
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	4	4	3	1	1	1	2	2	4	**28**

Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	**27**
Общее количество часов	**52**	**48**	**53**	**51**	**52**	**53**	**53**	**53**	**53**	**52**	**51**	**53**	**624**

Таблица 10

Годовой учебно-тренировочный план

Этап совершенствования спортивного мастерства (18 часов в неделю)
для спортивной дисциплины "бег на короткие дистанции", "прыжки", "метания"

Разделы подготовки	Месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	итого
Общая физическая подготовка	14	12	12	13	11	11	18	18	19	17	14	14	**173**
Специальная физическая подготовка	18	19	20	20	20	20	22	22	22	21	20	22	**246**
Участие в спортивных соревнованиях	6	4	6	6	8	8	4	3	2	4	4	8	**63**
Техническая подготовка	22	22	22	22	22	21	21	22	23	24	22	22	**265**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9	8	8	9	9	9	9	8	8	8	**103**
Инструкторская и судейская практика	5	3	5	5	5	5	3	-	-	4	4	4	**43**
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	**43**
Общее количество часов	**78**	**72**	**78**	**78**	**78**	**78**	**81**	**78**	**78**	**81**	**75**	**81**	**936**

Таблица 11

Годовой учебно-тренировочный план

Этап высшего спортивного мастерства (24 часа в неделю)
для спортивной дисциплины "бег на короткие дистанции", "прыжки", "метания"

Разделы подготовки	Месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	итого
Общая физическая подготовка	18	20	18	18	18	18	20	20	20	18	20	18	**226**
Специальная физическая подготовка	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	**336**
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	**72**
Техническая подготовка	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	**336**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	14	13	13	13	13	14	14	14	13	14	14	**162**
Инструкторская и судейская практика	5	3	5	5	5	5	4	-	-	4	4	4	**44**

Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	**72**
Общее количество часов	**104**	**105**	**104**	**104**	**104**	**104**	**106**	**102**	**102**	**103**	**106**	**104**	**1248**

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитание – это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации, обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (п.2 ст.2 Федерального закона № 273-ФЗ).

Физическое воспитание – это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п.25 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2) составляется на учебный год (спортивный сезон) 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.

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у спортсменов.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 12)

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п.5 ч.2 ст.34.3 Федерального закона №329-ФЗ).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение

допинга в спорте и борьбе 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).

Составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом годового учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика.

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 допинга-контроля.

Таблица 12

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
Этап начальной подготовки	1. Собрание Проверка лекарственных препаратов (знакомство с «Запрещенным списком»)	2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раза в год	Проведение викторины во время проведения спортивных мероприятий в СШОР.
	3. Веселые старты «Честная игра»	1 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Семинар/вебинары: «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности», «Виды нарушений антидопинговых правил», «Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок»	В течение года	Повторение материала по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним
	2. Антидопинговая викторина «Play True»	1 раза в год	Повторение материала по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним

	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирование антидопинговой культуры»	1 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Семинары/вебинары «Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения»	В течение года	Повторение материала по заявленным темам
	2. Онлайн обучение на сайте Русада	1 раз в год	Повторение материала по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним
Тренеры-преподаватели	1. Семинары/вебинары «Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения»	В течение года	Повторение материала по заявленным темам

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка спортсменов, проходящих спортивную подготовку, к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

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

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица 13

Примерный план инструкторско-судейской практики

Группа	Должны знать и овладеть	Средства
ССМ, ВСМ	1. Уметь подбирать основные упражнения и самостоятельно проводить все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в тренировочных группах. 2. Уметь самостоятельно обучать основным техническим элементам. 3. Составлять конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. 4. Грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. 5. Правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений. 6. Обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости. 7. Уметь объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. 8. Должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике. 9. Постоянно участвовать в судействе городских и краевых соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту. 10.Выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.	Семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы, практические занятия, участие в организации и проведении соревнований.

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

Для восстановления работоспособности с обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления

используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-3-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма обучающегося. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и учебно-тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

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

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

Таблица 14

Комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса

и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня. В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер-преподаватель, врач, врач- клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у обучающихся проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у обучающихся включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции обучающегося, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления обучающегося при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации обучающегося, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;

- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;

- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

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

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах, а особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства, спортивные напитки, кислородные коктейли, баня, сауна, иглоукалывание, аэронизация.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

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

Охарактеризуем основные медико-биологические средства восстановления.

Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста.

Большое значение имеет правильный и строго соблюдаемый режим питания. Это обеспечивает оптимальное распределение приемов пищи в течение дня и ее быстрое и хорошее усвоение. Для высококвалифицированных спортсменов в связи с большими физическими нагрузками и значительными энергозатратами целесообразно 4-5-разовое питание.

В группах спортивного совершенствования при достижении высоких спортивных результатов, сопровождающихся значительными нагрузками, в рацион питания спринтеров могут включаться продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ). ППБЦ - это комплекс пищевых веществ, который оказывает

направленное влияние на метаболизм в организме обучающегося как во время выполнения физических нагрузок, так и в последующий период отдыха. Все ППБЦ по химическому составу и выраженной пищевой направленности можно разделить на три группы: белковые и сложные смеси, углеводно-минеральные напитки и витаминноминеральные комплексы.

В случае, когда тренировки проводятся на твердом грунте или имели место перегрузки, у бегунов часто появляются боли в области ахиллова сухожилия. Это объясняется микротравмами и воспалением волокон ахиллова сухожилия. В данной ситуации необходимо уменьшить тренировочные нагрузки и начать лечение. Назначается массаж с такими мазями, как опиногель, репарил, фенилбутазон. В «остром» периоде заболевания рекомендуется использовать УВЧ и электрофорез, а в последующем - ультразвук с лазонилом или капсолином. В дни разгрузки с целью восстановления применяются плавание и теплые ванны. В меню бегунов включаются студни и желе, ускоряющие заживление хрящевой ткани, увеличивается прием каротина и аскорбиновой кислоты. Хороший эффект дает прием метилурацила по 4-6 таблеток в сутки в течение 5-7 дней.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов могут наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающиеся на работоспособности бегунов. В состоянии перевозбуждения можно рекомендовать прием в течение 3-5 дней настоя корня валерианы или травы пустырника с бромистым натрием. В более серьезных случаях используется рудотель, терален (по 1-2 таблетки в сутки в течение 2-3 дней) либо радедорм (по 1-2 таблетки на ночь, но не более 2 дней подряд). В состоянии угнетения хороший эффект дает применение в первой половине дня таких тонизирующих препаратов, как настойка лимонника или женьшеня, экстракт левзеи, пантокрин.

Необходимо помнить, что использование всех вышеприведенных медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача.

Таблица 15

Рекомендуемые средства восстановления

Восстановительные комплексы общего воздействия	Восстановительные комплексы направленного характера (специальная подготовка)			
	Аэробная работа	Аэробно анаэробная работа	Анаэробная работа	Силовая подготовка в смешанном аэробно-
Сауна(баня)	Синусоидально-модулированные токи	Локальная декомпрессия	Теплая эвкалиптовая ванна	Вибромассаж
Общий ручной массаж	Тонизирующее растирание	Горячая ванна с хвойным экстрактом	Синусоидально-модулированные токи	Азотная ванна
Аэроионизация	Аэроионизация	Аэроионизация	Аэроионизация	Аэроионизация
Сегментарный массаж	Ультразвуковой массаж	Кислородная ванна	Сауна	Вибромассаж

Ультрафиолетовое облучение	Амплипульс	Аэроионизация	Аэроионизация	Ультрафиолето-вое облучение
Общий ручной массаж	Гидромассаж	Ультрафиолето-вое облучение	Ультрафиолето-вое облучение	Тепловая соляно-содовая ванна
Тепловая хвойная ванна	Теплый дождевой душ	Теплая ванна с хвойным экстрактом	Теплый дождевой душ	Вибромассаж
Стимуляция Б АТ	Тонизирующее растирание	Локальная декомпрессия	Амплипульс	Стимуляция БАТ
Аэроионизация	Ультрафиолето вое облучение	Ультрафиолето-вое облучение	Аэроионизация	Аэроионизация

Таблица 16

Примерная схема использования сауны, массажа, водных процедур в недельном цикле тренировки

Дни недели	Утро	После первого тренировочного занятия	После второго тренировочного занятия
Понедельник	Обливание	Вибромассаж-15 мин	Общий ручной массаж
Вторник	Душ переменной температуры	Частный (местный) ручной массаж	Общая ванна
Среда	Ножные ванны	Плавание-20 мин	Подводный массаж
Четверг	Душ переменной температуры	Душ	Сауна (баня), 3 захода по 5 мин
Пятница	Ножные ванны, обливание	Вибромассаж-15 мин	Общий ручной массаж
Суббота	Душ переменной температуры	Плавание-25 мин	Подводный массаж
Воскресенье	Ножные ванны, обливание	-	Сауна (баня)

III. Система контроля

11. 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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 17

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,8	9,9	9,4	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			122	117	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 140 г	м	не менее		не менее	
			18	12	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

Таблица 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до трех лет о бучения		Норматив свыше трех лет обучения	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»						
1.1	Бег 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,3	7,9	8,8
1.2.	Бег 150 м	с	не более		не более	
			26,5	27,8	25,5	26,5
1.3.	Прыжок в длину с места толч ком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			183	167	218	183

2. Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»						
2.1	Бег 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,6	8,1	9,5
2.2	Бег 500 м	мин, с	не более		-	
			1.44	2.01	-	-
2.3	Бег 600 м	мин, с	-		не более	
			-	-	1.40	2.07
2.4	Прыжок в длину с места толч ком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	160	193	162
3.Для спортивной дисциплины «прыжки»						
3.1	Бег 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,5	8,1	9,5
3.2	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее		не менее	
			5.40	5.10	5.90	5.60
3.3	Прыжок в длину с места толч ком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			190	180	220	190
4. Для спортивной дисциплины «метания»						
4.1	Бег 60 м	с	не более		не более	
			9,6	10,6	9,1	10,5
4.2	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее		не менее	
			10	8	12	10
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	170	193	175
5. Для спортивной дисциплины «многоборье»						
5.1	Бег 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,5	8,0	9,2
5.2	Тройной прыжок в длину с ме ста	м	не менее		не менее	
			5.30	5.00	5.50	5.20
5.3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее		не менее	
			9	7	11	9
5.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	170	193	175
6. Уровень спортивной квалификации						
6.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
6.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Таблица 19

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»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»				
1.1	Бег 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег 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 60 м	с	не более	
			8	9
2.2	Бег 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 «ходьба»				
3.1	Бег 60 м	с	не более	
			8,1	9,2
3.2	Бег 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3	Бег 3000 км	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 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 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 60 м	с	не более	

			7,7	8,8
6.2	Тройной прыжок в длину с места	м	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 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства 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 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег 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 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2	Бег 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 «ходьба»				
3.1	Бег 60 м	с	не более	
			8,1	8,9
3.2	Бег 5000 м	мин, с	не более	
			17.00	-
3.3	Бег 3000 м	мин. с	не более	
			-	11.30
3.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	210
4. Для спортивной дисциплины «прыжки»				
4.1	Бег 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 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 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	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»			

12. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

12.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

повышать уровень общей физической и специальной 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 нарушать их;

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

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать 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;

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 нарушать их;

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12.4. 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 и не нарушать их;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастера спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить нормы или требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Теоретическая подготовка

Программа теоретической подготовки обучающегося должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания обучающегося. В процессе теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен: знать задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости ловкости и гибкости, в формах учебно-тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки; знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; вести учет тренировки и ее контроль; анализировать спортивные и функциональные показатели, вести дневник самоконтроля.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима обучающегося (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) так же вошли в программу теоретической подготовки.

Кроме того спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а так же травматизма и его профилактикой в избранном виде спорта.

Основные формы и методы работы

Для достижения поставленных задач предусматриваются формы и методы совместной деятельности с учетом ступенчатости обучения.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются:

- Беседы;
- Демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов);
- Просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На учебно- тренировочном этапе (спортивной специализации) используются:

- Изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки обучающихся, проходящих спортивную подготовку по видами легкой атлетики;
- Разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки.
- Лекции по вопросам тренировки и обучения.
- Тестовые задания;
- Дискуссии;
- Практикумы;
- Беседы;
- Демонстрация наглядных пособий;

- Просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в дополнение к указанным методам применяются:

- Разбор и анализ отдельных методических статей;
- Участие спортсменов в планировании и анализе тренировки;
- Коллективные разборы кинокольцовок, видеозаписей;
- Обсуждение книг и статей по вопросам тренировок легкоатлетов,
- Просмотр, разборки техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

Программный материал для практических занятий
(этап начальной подготовки)

Планирование, направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней спортивной подготовки обучающегося.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах 1-го, 2-го, годов обучения для всех дисциплин легкой атлетики необходимо большое внимание уделять всестороннему физическому развитию.

На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки имеет многоборную направленность. На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общефизической подготовке. Тренировка строится в зависимости от поставленных задач.

На этапе начальной подготовки решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение умению выполнять различные физические упражнения;
- выявление задатков и способностей;
- привитие интереса к занятиям по легкой атлетике;
- воспитание черт характера.

Решению поставленных задач способствуют использование разнообразного арсенала средств и методов, методических приемов, форм организации занятий. Следует широко применять игровой метод, подвижные и спортивные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Не должны проводиться учебно-тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного практического и теоретического материала.

Физическое воспитание на этапе начальной подготовки требует особого внимания, так как на этом этапе закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, т. е. того, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства. В начале обучения целесообразно сочетать показ с объяснением. В дальнейшем объяснения занимают все большее место по мере овладения движением и приобретают характер указаний.

Большое внимание уделяется воспитанию физических качеств, особенно скоростно-силовых, гибкости и ловкости.

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

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

В процессе развития быстроты упражнения выполняются, как правило, повторно мышечной силы обучающегося, проходящего спортивную подготовку, осуществляется кратковременными силовыми напряжениями динамического и статического характера (например: лазание, перелазание, простые висы). Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата обучающегося. С этой целью в программу занятий включаются акробатически упражнения (кувырки, стойки, повороты и др.), гимнастические упражнения на снарядах (подтягивания, подъемы, махи, качи), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности.

Для этого возраста характерен высокий темп развития ловкости движений. Ловкость успешно воспитывается в процессе новых упражнений при выполнении действий в новой обстановке, на основе неожиданно возникающих новых двигательных ситуаций. Широко используются подвижные и спортивные игры, требующие внезапного изменения действий в различных игровых ситуациях, усложняющиеся задания, требующие проявления координационных способностей, а так же упражнения с различными предметами.

У обучающихся этой возрастной группы имеются особенно благоприятные возможности для воспитания *гибкости* (подвижности в суставах). Следует не только повышать уровень развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укреплять их. Целесообразно увеличивать максимальную амплитуду в тех движениях, которые способствуют эффективному овладению спортивной техникой. Типичными для развития гибкости являются упражнения «на растягивание», которые характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной и вспомогательной гимнастики, которые избирательно воздействуют

на определенные группы мышц и связок (ног, рук, туловища, шеи). С успехом используются разнообразные подвижные игры, упражнения с движениями большой амплитуды, упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. В процессе тренировки обучающиеся близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

Для примера приведен недельный микроцикл, имеющий основную направленность на приобретение всесторонней физической подготовки.

1-й день

1. Разминка (10 мин.)
2. Упражнения типа «зарядки» (10 мин.)
3. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (15 мин.)
4. Изучение техники прыжка в высоту с разбега способом «ножницы» (25 мин.)
5. Эстафета встречная 20 - 30 метров (10 мин.)
6. Упражнения комплекса ГТО (отжимания, подтягивания, подтягивания на низкой перекладине, упражнения на пресс и др.) (10 мин.)
7. Заминка (10 мин.)

2-й день

1. Активный отдых, самостоятельная работа

3-й день

1. Разминка (15 мин)
2. Общеразвивающие упражнения без снарядов (15 мин)
3. Изучение техники бега с низкого старта (20 мин)

4-й день

1. Отдых, восстановительные мероприятия

5-й день

1. Разминка (15 мин)
2. Специальные беговые упражнения легкоатлета (10 мин)
3. Изучение техники прыжка в длину (20 мин)
4. Эстафета - "Старт с выбыванием" (15 мин)
5. Упражнения комплекса ГТО (отжимания, подтягивания, подтягивания на низкой перекладине, упражнения на пресс и др.) (10 мин)
6. Упражнения с набивным мячом (10 мин)
7. Заминка (10 мин)

6-й день

1. Игра - баскетбол (30 мин) 2. Упражнения на гибкость и растягивание (10 мин) 3. Акробатика (25 мин) 4. Игра - "Воробьи - Вороны" (15 мин) 5. Заминка (10 мин)

7-й день

1. Отдых

В тренировке юных обучающихся следует широко применять всевозможные разновидности подвижных игр, игр с элементами спортивных, различные варианты эстафет для воспитания физических качеств. «Смена мест», «Передача мяча над головой (под ногами)», «Эстафета в передаче футбольного мяча», «Встречная эстафета», «Передача мяча во встречных командах», «Встречная эстафета баскетболиста», «Челнок», «Старт с выбыванием», «Мини гандбол», «Старты с мячами», «Охотники за утками», «Два огня», «Удочка», «Эстафеты с мячом».

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

В системе многолетней спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно выделить два периода: начальной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы первого и второго годов обучения) и углубленной тренировки (учебно-тренировочные группы третьего, четвертого и пятого годов обучения), что требует распределения обучающихся по специализациям, в зависимости от их способностей:

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние и длинные дистанции,
- прыжки;
- метания;
- барьерный бег;
- многоборье;
- спортивная ходьба.

Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации во многом определяет успех многолетней тренировки на последующих этапах. Цель тренировки на этом этапе - на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности приступить к созданию базы специальной подготовленности, являющейся залогом успехов в избранном виде спорта в последующие годы.

Основными задачами периода начальной специализации являются:

- обеспечение дальнейшей всесторонней физической подготовленности обучающихся, проходящих спортивную подготовку;
- устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности;
- овладение рациональной техникой группы сходных по структуре видов спорта с предполагаемой специализацией;
- укрепление здоровья юных спортсменов, создание функциональной базы для углубленной спортивной специализации.

В периоде начальной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной базовой подготовкой. При этом общей подготовке отводится 80 90% от общего объема упражнений, специальной - 15-20%. Поэтому наряду со средствами ОФП уже в первые годы занятий спортом в программу тренировки целесообразно включать комплексы специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, имеющих важное значение в избранном виде спорта. Специализация имеет «многоборный» характер. Подвижные и спортивные игры должны занимать примерно 50% от общего времени занятий с детьми. На этом этапе создаются необходимые морфологические, функциональные, психолого-педагогические предпосылки для периода углубленной спортивной специализации.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой движений и методикой физической подготовки обучающихся, так как успех спортивной подготовки в значительной мере зависит от оптимального соотношения уровня развития физических качеств и степени формирования двигательных навыков у спортсменов. Комплекс учебно-

тренировочных средств, используемых для формирования двигательных навыков и умений, должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, оптимальную взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков и умений, что способствует приобретению умения управлять своими движениями.

Особое внимание уделяется воспитанию скоростных способностей юного обучающегося. С этой целью широко используется бег как одно из самых естественных движений человека. Применение специальных упражнений в слишком большом объеме приводит к нарушению основ техники бега. В занятиях используют самые различные варианты бега. Воспитание скоростных способностей юных спортсменов осуществляется путем использования комплексного метода тренировки, который предполагает применение подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, специальных подготовительных упражнений направленных на развитие двигательных качеств. С возрастом и ростом подготовленности спортсменов ведущая роль отводится методу повторного выполнения упражнений в различных его вариантах: метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий) без отягощения и с наибольшим отягощением; метод повторного выполнения скоростного упражнения с предельной и около предельной скоростью; метод повторного выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях.

Большое внимание целесообразно уделять воспитанию скоростно-силовых качеств юных спортсменов. Основными средствами воспитания скоростно-силовых качеств являются прыжки, бег на короткие дистанции, метания, упражнения с небольшими отягощениями, акробатические упражнения. Основными методами воспитания скоростно-силовых качеств являются: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения; метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения с отягощением малого и среднего веса; метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Воспитание выносливости у обучающихся - важная составная часть их всесторонней физической подготовки. Спортсмены этих возрастных групп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородно-транспортной системы, поэтому на данном этапе целесообразно выполнять большие объемы работы с невысокой интенсивностью. Эффективным средством воспитания общей выносливости подростков являются длительный бег и кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание, подвижные и спортивные игры. Используется бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает от 5-8 до 30-60 минут. Более подготовленные спортсмены повышают общую выносливость, применяя бег в равномерном и переменном темпе еще большей продолжительности. Объемы беговых нагрузок в одном занятии допустимы для детей 11-12 лет до 12 км, для подростков 13-14 лет до 18 км. Для воспитания выносливости широко используются тренировочные средства дающие возможность существенно повысить функциональные возможности организма обучающегося без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности. Так, до 15-17 лет развивать выносливость

в разных видах целесообразно разнообразными средствами, не акцентируя внимания специально на каком-либо одном виде.

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

Значительное место в занятиях должно быть отведено развитию и совершенствованию ловкости. С целью воспитания ловкости целесообразно использовать всевозможные метания, прыжки, упражнения в равновесии с дополнительными заданиями, подвижные и спортивные игры, упражнения, требующие высокой координации движений.

Важное значение имеет рациональное нормирование тренировочных нагрузок юных спортсменов. Существенная особенность динамики тренировочных нагрузок - неуклонное возрастание их объема и интенсивности в каждом годичном цикле тренировки. Эффект тренировочных нагрузок суммируется с естественными прогрессивными изменениями морфофункционального характера, что стимулирует существенный рост спортивных результатов.

Анализ результатов научных исследований и данных передового спортивного опыта показал, что нормативные показатели объема тренировочных нагрузок юных спортсменов должны находиться на следующем относительном уровне.

На учебно-тренировочном этапе 1-го, 2-го годов обучения заметно возрастает роль соревновательной подготовки юных обучающихся. Именно в процессе соревнований наиболее полно реализуются потенциальные возможности юного обучающегося. Регулярное участие в соревнованиях стимулирует функциональные и морфологические перестройки в организме обучающегося, обусловливает значительное повышение его общей подготовленности. Однако при чрезмерно частом участии в соревнованиях такого рода нагрузки могут стать привычными и не вызывать должного роста специальной тренированности юного обучающегося.

Построение годичного цикла тренировки на этом этапе имеет свои особенности. Одна из них - очень важная роль подготовительного периода, который занимает главное место в годичном цикле тренировки юных обучающихся. Длительность соревновательного периода сокращена, ему отводиться подчиненная роль. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий, без особо тщательной подготовки к ним. Тем не менее, учитывая необходимость этих соревнований для обеспечения неуклонного роста подготовленности юных спортсменов, в годичном плане следует предусмотреть задачи по соревновательной подготовке юного обучающегося.

Таблица 21

Программный материал для этапов совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Примерный план годовой подготовки спринтера

Этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
Осенне-зимний подготовительный период			
Втягивающий этап (4 недели)	Врабатываемость организма; развитие общей выносливости	Кросс, фартлек, интервальный и повторный бег, спортивные игры, средства ОФП, обще-развивающие упражнения, специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения на расслабление	Ненапряженная, спокойная работа с достаточным отдыхом между упражнениями и занятиями. Объем и интенсивность постоянно повышаются от 40-50% до 80-90% от запланированного максимума
Общеподготовительный этап (8 недель)	Развитие общей и специальной выносливости; общей силы и силовой выносливости; скорости бега; совершенствование техники бега	Фартлек, интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, гирями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, упражнения на тренажерах, бег или специальные упражнения в гору, бег по мягкому грунту, бег со старта, с ходу на коротких отрезках, специальные упражнения на развитие быстроты	Объем нагрузки в занятии и в отдельных упражнениях достигается максимума - 90-100% Интенсивность 60-80%
Специально-подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скорости; скоростной и специальной выносливости; совершенствование техники бега и развитие специальной силы	Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); ускорения, эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, переменный бег, упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с сопротивлением, прыжковые упраж-нения, упражнения на гибкость и растягивание	К концу этапа объем нагрузки повышается до максимума; увеличивается удельный вес скоростно-силовой подготовки. Интенсивность отдельных упражнений достигает максимума при среднем и уменьшенном объеме
Зимний соревновательный период			
Соревновательный этап (4 недели)	Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; поддержание высокого уровня тренированности	Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, специальные беговые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание	Объем нагрузки уменьшается, интенсивность упражнений достигает максимума
Переходный период			
Восстановительно-поддерживающий этап (2 недели)	Восстановление организма, профилактика и лечение травм, поддержание тренированности	Кросс, фартлек, интервальный бег, спортивные игры, плавание, восстановительные и лечебные мероприятия	Объем и интенсивность понижается до 50%
Весенне-летний подготовительный период			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее развитие специальной и силовой выносливости, скорости бега и совершенствование техники бега	Интервальный и повторный бег, специальные беговые упражнения, бег с сопротивлением бег в гору, бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами	Объем и интенсивность постепенно повышаются от 40-50%, 60-70% и до 80-90%

Специально-подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скоростной выносливости и скорости бега; совершенствование техники бега; специальной выносливости и силы	Интервальный и повторный бег (100м, 200м, 300м, 400м), специальные беговые упражнения, бег в гору, бег под гору, бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, контрольные старты, прикидки и подводящие соревнования	Объем нагрузки 80-100%, интенсивность нагрузки 60-80%
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Дальнейшее повышение СФП, совершенствование техники, тактики и психологичес-кой подготовки	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близ-ких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения на улучшение гибкости	Объем нагрузки умень-шается, интенсивность в отдельных упражнениях доводиться до максимума
Летний соревновательный период			
Этап подготовки к основным стартам (7 недель)	Совершенствование специальных физи-ческих и психологи-ческих качеств, техники, темпа, ритма бега; достижение высоких результатов на основных соревно-ваниях года	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения)	Объем нагрузки умень-шается до 50 %. Интенсивность отдельных упражнений поддерживается на максимальном или около максимальном уровне
Этап после главного старта (6 недель)	Поддержание высо-кого уровня трени-рованности и успеш-ное выступление в соревнованиях	Соревнования, прикидки, упражнения для подержания специальной силы, повторный бег, бег с ходу, бег со старта, специальные упражнения.	Объем нагрузки 50-60% при поддержании максимальной интенсивности отдельных упражнений
Переходный период			
Восстановительный этап (3 недели)	Восстановление организма; про-филактика и лечение травм, активный отдых	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание, смена упражнений и мест учебно-тренировочных занятий	Понижение объема и интенсивности до 50%

Таблица 22

Примерный план годовой подготовки барьериста

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
Осенне-зимний подготовительный период			
Втягивающий этап (4 недели)	Врабатываемость организма. Развитие общей выносливос-ти. Повышение уровня функциональной и общефизической подготовленности	Кроссовый бег от 4-8км, фартлек 4-5 км, интервальный, повторный бег, переменный бег 5-6 х 500м через 300-400м трусцы, спортивные игры, средства ОФП, обще-развивающие упражнения, специальные беговые упражнения, барьерный бег от 10-12 барьеров, барьерные упражнения, прыжковые упражнения, акробати-ческие упражнения, упражнения на гибкость и растягивание	Средняя интенсивность тренировочной работы. Объем нагрузки постепенно повышается от 40 до 70 %

Базовый этап (6 недель)	Повышение уровня специальной физической подготовленности Развитие общей и специальной выносливости. Общей силы. Скоростно-силовой подготовки. Совершенствование техники бега с барьерами	Интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, гирями, набивными мячами, упражнения на тренажерах, беговые или специальные упражнения барьериста, бег с низкого старта 6-8 х 15-20 м, бег с низкого старта 4-5 х 30-60 м, бег с ходу 4-6 х 30-40 м, бег 3-6 х 250-300м, бег с барьерами на скорость, с 1-3 барьеров со старта и с ходу, специальная (барьерная) выносливость - по 6-8 и 8-12 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, прыжковые упражнения, спортивные игры, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление	Рост интенсивности средств ОФП выше, чем рост интенсивности в специальных упражнения развития скорости – интенсивность высокая. Для развития выносливости отрезки более длинные - интенсивность низкая. Силовая подготовка дифференцирована на развитие скоростных качеств и выносливости.
Специально-подготовительный этап (6 недель)	Развитие специальных качеств барьериста; совершенствование скорости в гладком беге; совершенствование скоростной и специальной выносливости; совершенствование техники барьерного бега; развитие специальной силы; тестирование	Бег со старта 2-6 х 20-80м, бег с ходу 2-4 х 20-30м, ускорения, интервальный и повторный бег, переменный бег 10 х 100м, бег 3-6 х 150-200м, специальные упражнения барьериста, бег с барьерами на отрезках: 2-6 х 3-8 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения с отягощениями, упражнения с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с отягощением, прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и расслабление	Нагрузка повышается за счет объема. Интенсивность упражнений постепенно возрастает. Интенсивность тренировки увеличивается за счет специальных упражнений.
Зимний соревновательный период			
Соревновательный этап (5 недель)	Достижение максимальной скорости гладкого бега, достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; поддержание высокого уровня тренированности	Бег со старта на коротких отрезках под команду, бег с ходу на коротких отрезках, барьерный бег, интервальный и повторный бег, упражнения со штангой (около предельный вес), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление	Волнообразно повышающаяся интенсивность нагрузки при значительном объеме учебно-тренировочной работы.
Переходный период			
Восстановительный этап (2 недели)	Восстановление организма, профилактика и лечение травм, поддержание тренированности	Силовые упражнения, барьерные упражнения, упражнения специальной физической подготовки, повторный и переменный бег, кросс, спортивные игры, плавание и восстановительные мероприятия	Нагрузка снижается. Уменьшается объем и интенсивность специальных упражнений.
Весенне-летний подготовительный период			

Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее повыше-ние уровня скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовой подготовленности, повышение уровня выносливости в барьерном беге.	Повторный бег, специальные и беговые упражнения барьериста, бег со старта, упражнения с отягощениями, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и растягивание	Объем специальных средств со скоростной направленностью увеличивается. Интенсивность низкая с постепенным повышением к концу этапа.
Специально-подготовительный этап (6 недель)	Повышение уровня скорости в барьерном и гладком беге; совершенствование скоростной выносливости; совершенствование техники барьерного бега; специальной выносливости и силы	Бег со старта 20-40м, 60-120м, ускорения, интервальный и повторный бег, специальные упражнения барьериста, бег с барьерами4-8 х 2-12 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения с отягощениями, специальные беговые упражнения с отягощением, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и растягивание, расслабление	Объем учебно-тренировочной работы большой. Интенсивность повышается до максимума.
Этап развития собственной спортивной формы (4 недели)	Достижение высокого уровня спортивных результатов, дальнейшее повышение СФП, совершенствование техники барьерного бега на базе высокой скорости в гладком беге и высокого уровня специальной выносливости, совершенсвование психологической подготовки	Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта под команду, бег с ходу, барьерный бег, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), броски ядра, броски набивного мяча, упражнения со штангой в быстром темпе, упражнения на улучшение гибкости и растягивания	Объемы уменьшаются. Интенсивность высокая.
Летний соревновательный период			
Ранний соревновательный этап (5 недель)	Подведение к главному старту, реализация уровня готовности, достижение высоких результатов на основных соревнованиях	Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения с отягощениями, броски ядер, упражнения на улучшение гибкости, растягивания	Объем упражнений уменьшается до 70%, интенсивность 85-90%, а в отдельных упражнениях максимальная.
Этап основных соревнований (7 недель)	Достижение максимальных и стабильных результатов, реализация уровня готовности, совершенствова-ние технической и тактической подготовленности	Соревнования, прикидки, упражнения для подержания специальной силы, повторный бег, бег с ходу, бег со старта, барьерный бег, специальные упражнения барьериста, прыжковые упражнения, броски ядра, упражнения со штангой в быстром темпе, упражнения на улучшение гиб-кости и расслабления	Объем тренировочной нагрузки 60%, интенсивность 85-95%.
Переходный (восстановительный) период			
Восстановительно-поддерживающий этап (2 недели)	Восстановление организма; профилактика и лечение травм, активный отдых	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание, смена упражнений и мест учебно-тренировочных занятии	Нагрузка малая 50% Интенсивность низкая 60%.

Таблица 23

Примерный план годовой подготовки прыгуна

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

Этап технико-физической подготовки (68 недель)	Повышение уровня специальной скоростно-силовой и технической подготовки. Формирование и совершенствование целостной схемы прыжка с разбега. Реализация прыжка с полного разбега на более высоком уровне скоростно-силовых качеств.	Повторный, динамических усилий, вариативный, сопряженный, интервальный, и контрольного тестирования. Акробатика. Игры 30-40 мин - 1, 2 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка круговым методом (вес штанги 40-120 % от собственного): выпрыгивания из полуприседа, выпрыгивания из положения выпада, подскоки на стопе, бег со штангой на плечах; прыжки через барьеры для совершенствования ритмо-темповой структуры разбега с толчком; прыжки через барьеры отталкиваясь двумя ногами; прыжки через 4-6 барьеров, расставленных через 4 беговых шага. Прыжки на скакал-ке. Имитационные упражнений для совершенствования техники отталкивания. Ускорения 5-6 раз по 60-100м, пробежки 50-60м по 5-6 раз. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Прикидки.	Нагрузка в упражнениях технического характера средняя. В упражнениях прыжково-силового характера средняя и большая. Объем нагрузки изменяется волнообразно (1-я неделя повышение объема, 2-я понижение, 3-я достигает наибольшей величины, 4-я разгрузочная, восстановительная, нагрузка понижается).
Зимний соревновательный период			
Соревновательный этап (5-6 недель)	Поддержание уровня специальной физической подготовленности и совершенствование техники прыжка, стабилизация ритмо-темповой структуры разбега с отталкиванием. Достижение спортивного результата.	Повторный, вариативный, сопряженный, соревновательный и контрольного тестирования. Беговые упражнения. Ускорения 5-6 раз по 50-60м, пробежки 5060м по 5-6 раз. Броски набивного мяча. Выпрыгивание из полупри-седа со штангой на плечах (вес штанги - 100-150% от собственного), подскоки на стопе со штангой на плечах (вес штанги 40-50% от собственного), бег со штангой на плечах (3040% от собственного веса); Прыжки с целью совершенствования техники разбега и отталкивания. Имитационные упражнений для совершенствования техники отталкивания. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Соревнования. Прогулки с разминочными упражнениями.	Снижение объема нагрузки в связи с участием в соревнованиях. 75 % прыжков выполняются в зоне максимального развития (96-100%) от личного достижения.
Переходный период			
Восстановительный этап (2-3 недели)	Повысить уровень функционального состояния за счет снижения нервного напряжения, возникшего после зимних соревнований. Профилактика травматизма.	Сауна, бассейн, массаж, физиотерапия, специальная диета, витаминизация. Смена упражнений и мест занятий.	Снижение интенсивности и объема до 50 %
Весенне-летний подготовительный период			

Этап специальной физической подготовки (2 недели)	Развитие специальной силы с посте-пенным увеличением отягощений. Совершенствование техники отталкивания и техники разбега.	Интервальный, повторный, сопряжен-ный, круговой, динамических усилий. Акробатика, игры 30-40 мин-3 раза в неделю; кроссовый бег 2040 мин; силовая подготовка (вес штанги 100-180 % от собст-венного): приседания, выпрыги-вания, прыжки в разножке со сме-ной ног, бег со штангой на плечах; прыжки с ноги на ногу, скач-и на одной ноге, прыжки через барьеры на одной ноге, прыжки на скакалке; прыжки в длину с укороченного раз-бега: прыжки с укороченного разбега; упражнения на развитие верхнего плечевого пояса; барьерные разминки: ускорения 50-120 м от 5 до 8 раз; повторный бег 120-180м-3-5 раз; пробежки с ускорениями по 80-100м от 3 до 5 раз; упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимате-лей бедра, упражнения на гибкость и растягивание.	Объем тренировочной нагрузки высокий. Большой объем прыжковых упражнений с отталкиванием одной ногой. Интенсивность не высокая.
Этап технико-физической подготовки (8 недель)	Скоростно-силовая направленность. Совершенствование техники прыжка.	Имитационные упражнения для совер-шенствования техники подготовитель-ных движений к отталкиванию и отталкивания. Прыжки для совершен-ствования техники разбега и его ритмо -темповой структуры (30-35 прыжков в одно занятие). Беговые упражнения: бег с ускорениями 50-70м х 3-5 раз; прыжки через барьеры - 4 барьера через 4 беговых шагов - 10 серий; выпрыгивания из полу-приседа со штангой (120¬140% от собственного веса); выпрыгива-ния из выпада со сменой ног (вес штанги 50% собсвен-ного веса); подскоки на стопе (вес штанги 70-80% собственного веса); бег со штангой на плечах (вес 40% собст-венного веса); прыжки на скакалке; кросс - 30-40 мин; бассейн; прыжки вверх по лестнице и спрыгивания по ступенькам; упражнения для развития мышц спины, живота, стопы, голени, мышц поднимающих бедро; броски набивного мяча	4 недели - уменьшение объема силовой подготов-ки и увеличение скорости выполнения упражнений. Объем прыжковых упраж-нений без отягощений и объем учебно-тренировоч-ной работы по совершен - ствованию техники движе-ний в облегченных усло-виях. 1-я неделя - пониженная нагрузка; 2-я неделя - повышенная; 3-я неделя - пониженная: 4-я неделя - наивысшая нагрузка. На последних 4-х неделях, сохраняя волнообразность нагрузки, объем силовой подготовки снижается.-
Соревновательный период			

Этап развития спортивной формы (4 недели)	Увеличение прыжков в зоне субмаксимальной интенсивности. Сохранение целостного ритма прыжка. Достижение тренировочных рекордов. Психологическая подготовка. Поддержание достигнутого уровня скорости бега в разбеге.	Беговые упражнения Ускорения Пробежки по разбегу 30-40м - 3- 4 раза. Прыжковые упражнения по вверх ступенькам - 200-250 раз. Прыжки через спаренные барьеры - 60 раз. Броски набивного мяча. Упражнения со штангой (50-80-120% от собственного веса): взятие штанги на грудь - 4 подхода по 2-3 раза; выпрыгивания из полуприседа по 5-6раз; полуприседы - 5-6 подходов по 10 раз; подпрыгивание на стопе - 2 серии по 15 раз; бег со штангой на плечах - 4 серии по 15 шагов; прыжки в выпаде со сменой ног - 2-4 подхода по 4-5 прыжков Упражнения для развития мышц спины, живота, стопы. Упражнения на гибкость и растягивание. Контрольные и подводящие соревнования.	Уменьшение объема и увеличение интенсивности нагрузки. Общее количество прыжков в занятии уменьшается. Время отдыха между прыжками увеличивается.
Этап основных соревнований (8 недель)	Поддержание функционального и психологического уровня готовности. Достижение высокого спортивного результата.	Беговые упражнения. Ускорения до 100м. Пробежки по разбегу 40-5 0м - 3-4раза. Прыжковый комплекс упражнений: подпрыгивания на стопе 20 раз, скачки на стопе 10 раз, прыжки через барьеры (6 бар.) - 3 серии; Прыжки через спаренные барьеры - 60 раз. Броски набивного мяча. Прыжки с полного разбега. Упражнения со штангой (50-80-120% от собственного веса): взятие штанги на грудь - 4 подхода по 2-3 раза; выпрыгивания из полуприседа по 5-6раз; полуприседы - 5-6 подходов по 10 раз (между подходами выпрыгивания вверх без отягощений): подпрыгивание на стопе - 2 серии по 15 раз; бег со штангой на плечах - 4 серии по 15 шагов; прыжки в выпаде со сменой ног - 2-4 подхода по 4-5 прыжков. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Упражнения на гибкость и растягивание. Отборочные и основные соревнования.	Объем нагрузки в учебно-тренировочном занятии не большой. Недельная нагрузка снижается за счет участия в соревнованиях. В прыжково-силовой тренировке - нагрузка выше средней. В технической, скоростной и прыжковой тренировке – нагрузка средняя. Интенсивность выполнения отдельных упражнений - максимальная.
Переходный период			
Восстановительный этап (3 недели)	Повышение уровня функционального состояния за счет снижения нервного напряжения, возникшего после летнего соревновательного сезона. Профилактика травматизма.	Сауна, бассейн, массаж, физиотерапия, специальная диета, витаминизация. Смена упражнений и мест занятий.	Снижение интенсивности и объема до 50 %.

Таблица 24

Примерный план годовой подготовки многоборцев

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем Интенсивность
Осенне-зимний подготовительный период			
Базовый этап (4 недели)	Развитие общей выносливости и максимальной силы, техническая подготовка в метаниях, барьерном беге	Кроссовый бег 3-7 км, повторный бег от 100 до 600м, спортивные игры - 30-60 мин, средства ОФП для разгибателей бедра, голени, плеча, туловища, предплечья, сгибателей стопы, упражнения с отягощениями для развития мышц ног, упражнения на тренажерах, упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц рук, прыжковые упражнения 100-200 раз, имитационные упражнения, барьерный бег - 30-60 шт. метание копья 50-70 раз.	Повышение объема кроссового бега. Интенсивность отрезков 80%. Большой объем в длинных метаниях. Большой объем силовой подготовки.
Общеподготовительный этап (8 недель)	Развитие общей и специальной выносливости; общей силы и силовой выносливости; скорости бега и совершенствование техники бега, затем быстрота, скоростная выносливость и скоростная сила.	Фартлек, интервальный и повторный бег от 200 до 500м, переменный бег 8-10р по 100м, 6- 8р х 15 0м,3-5 по 200м, 2-4р х 300м; упражнения с отягощениями для развития мышц ног и рук, бег или специальные упражнения в гору от 60 до 150м, бег со стар-та от 30 до 60м, бег с ходу на коротких отрезках, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения со штангой круговым методом: выпрыгивания из полуприседа, рывки, толчки, взятие на грудь; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота	Снижение объема кроссового бега. Увеличение интенсивности отрезков 85%. Большой объем силовой выносливости. Большой объем упражнений для быстроты. Большой объем силовой подготовки.
Специально-подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скорости; скоростной и специальной выносливости; совершенствование техники бега и развитие специальной силы; работа по связкам- «спринт-длина», «длина-ядро», «высота-повторный бег»	Кросс 30-40мин. Бег со старта и с ходу на коротких отрезках; эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег на отрезках от 150 до 500м; барьерный бег-50 шт.; упражнения с отягощениями; специальные беговые упражнения 50-80м; прыжковые упражнения от 100 до 150; прыжки с шестом 10-20 раз; прыжки в высоту 10-20 раз; прыжки в длину 8-16 раз; толкание ядра 20-40 раз	Интенсивность в беге возрастает, доходит до максимума. Кросс 1р в неделю. Увеличивается объем прыжковых упражнений. Умеренный объем силовой работы.
Зимний соревновательный			

Соревнова-тельный этап (4 недели)	Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; поддержание высокого уровня тренированности	Кросс 30-40 мин. Бег со старта и с ходу на коротких отрезках; интерваль-ный и повторный бег от 200 до 600 м; барьерный бег 40 шт.; толкание ядра 20-30 раз; упражнения с отягощениями: специальные бего-вые упражнения 50-60м; упражнения со штангой: взятие на грудь, полу-приседы, выпрыгивания, толчки; прыжковые упражнения 30-100 раз; прыжки с шестом 820 раз; прыжки в длину 8-10 раз; прыжки в высоту 10-15 раз; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота.	Небольшой объем бега Максимальной интенсивности. Объем нагрузки силовых и прыжковых упражнений снижается.
Переходный период			
Восстанови-тельно-поддерживающий этап (2 недели)	Восстановление орга-низма, профилактика и лечение травм, под-держание тренированности	Кросс, фартлек, интервальный бег, спортивные игры, плавание и восстановительные мероприятия	Нагрузка и объем 50%
Весенне-летний подготовительный период			
Общеподгото-вительный этап (4 недели)	Дальнейшее развитие специальной и силовой выносливос-ти, скорости бега и совершенствование техники бега, совершенствование техники метаний.	Кроссовый бег 30-50 мин. Интервальный и повторный бег 300-500м, специальные беговые упражнения 80-120 м, бег в гору 100-150м; бег со старта 30-50-70м, с ходу 50-60м и под уклон 50-120 м, упражнения со штан-гой, на тренажерах и с набивными мячами, имитационные упражнения 20-30 раз; броски копья 20-50 раз; метания диска 20-40 раз, толкание ядра 20-40 раз; прыжковые упраж-нения 50150 раз; прыжки с шестом 15-20 раз; прыжки в длину 10-20 раз; прыжки в высоту 10-20 раз; упражне-ния на гибкость и растягивание; упраж-нения на мышцы спины и живота. Работа по связкам: «выносливость - сила»	Повышение интенсивности бега до 80-85%. Увеличение объема кроссовой подготовки. Объем силовой подготовки повышается Объем метаний большой.
Специально-подготови-тельный этап (5 недель)	Совершенствование скоростной выноспи-вости и скорости бега; совершенствование техники бега и метаний; специальной выносливости и силы	Интервальный и повторный бег, специальные беговые упражнения, бег с отягощением 30-100м; бег с ходу 50-100м, барьерный бег 30-60 шт.; упражнения со штангой, упраж-нения на тренажерах и с набивными мячами; прыжки в длину 12-20 раз; прыжки с шестом 10-20 раз; прыжки в высоту 10-15 раз; упражнения на гиб-кость и растягивание; упраж-нения на мышцы спины и живота; броски копья 20-40 раз; метания диска 20-40 раз, толкание ядра 20-40 раз; контрольные старты, прикидки и подводящие соревнования.	Интенсивность беговых отрез-ков максимальная. Увеличение объема прыж-ковых упражнений. Большой объем метаний. Большая доля специально-технических упражнений.

Этап развития спортивной формы (4 недели)	Дальнейшее повышение СФП, совершенствование техники, тактики и психологической подготовки	Повторный бег с повышенной скоростью 100-200м, бег под уклон 50-120 м, бег со старта 5060-70-80м, с ходу 30-50-60м, барьерный бег 20-50 шт.; броски копья 15-30 раз; метания диска 15-30 раз, толкание ядра 15-30 раз; прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (прикидки).	Объемы снижаются. Интенсивность в некоторых упражнениях максимально высокая.
Летний соревновательный период			
Этап подготовки к основным стартам (7 недель)	Совершенствование специальных физических и психологичес ких качеств, техники, темпа, ритма бега; достижение высоких результатов на основ-ных соревнованиях года	Повторный бег с повышенной скоростью 15 0-3 00м, бег со старта 5 0-60-15 0м, с ходу 60-100м, все метания 8-15 раз; прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (прикидки).	Объем нагрузки не большой. Нагрузка снижается за счет участия в соревнованиях. В прыжково-силовой тренировке - нагрузка выше средней. В технической, скоростной и прыжковой тренировке - нагрузка средняя. Интенсивность выполнения отдельных упражнений максимальная.
Этап после главного старта (6 недель)	Поддержание высокого уровня тренированности; успешное выступление в соревнованиях	Повторный бег 150-500м; Ускорения 30-80м; работа по связкам: «быстрота-сила-выносливость» 1-й вариант: Спринт (барьерный бег) - прыжок-метание-бег, 2-й вариант: «метание-прыжок-бег»; соревнования.	Объем нагрузки изменяется волнообразно (1-я неделя повышение объема, 2-я понижение, 3я достигает наибольшей величины, 4-я разгрузочная, восстанови-тельная, нагрузка понижается)
Переходный период			
Восстанови-тельный этап (3 недели)	Восстановление организма; профи-лактика и лечение травм, активный отдых	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание	Снижение интенсивности и объема до 50%

Таблица 25

Примерный годовой план бегуна на средние и длинные дистанции

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем Интенсивность
Осенне-зимний подготовительный период			
Этап после соревновательной реабилитации и постепенного увеличения нагрузок (3-5 недель)	Постепенное восстановление работоспособности и совершенствование техники бега	Равномерный кроссовый бег от 60-90 мин. Равномерный кроссовый бег 6-8 км, 10-15-20 км (пульс до 150уд/мин). Общеразвивающие упражнения от 20 до 60 мин. ОФП 15-20мин. Ритмич-ные пробежки 6-8 раз по 100м. Сило-вые упражнения на все группы мышц. Упражнения с набивными мячами. Прыжковые упражнения. Плавание. Прогулки с бегом 90-120 минут. Игра 30 мин.	Объем бега постепенно увеличивается от 50-80% от максимального. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме не превышает 10%. Интенсивность не высокая.

Этап базовой подготовки (8 недель)	Дальнейшее развитие функциональных систем организма и повышение волевой подготовки. Развитие силовой выносливости. Совершенствование ритма бега.	Разминочный бег 3-5 км. Равномерный кроссовый бег 810км, 12-15 км (до 150 уд/мин). Кроссовый бег с ускорениями. Ускорения 5-10 раз по 100м или 3-6 раз по 150м. Старты. Повторный бег на длинных отрезках 1-3км (4-8км). Интервальный бег с различной длиной отрезков. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Бег в гору 6-10 раз по ЗОО-6ООм. Бег под гору 8-10 раз по 150-400м. Метание камней, ядер.	Общий объем достигается около максимальных величин. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 20-25%. Бега в анаэробном режиме 1-3%.
Этап предсоревновательной подготовки (5 недель)	Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега. Совершенствование экономной и эффективной техники бега. Участие в менее ответственных стартах.	Равномерный кроссовый бег 1015км, 12-15 км (до150-160 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90%. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП.	Постепенный переход от больших по объему нагрузок к высокоинтенсивным. Общий объем бега близок к максимальному 80-100%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 20-40%. Бега в анаэробном режиме 8-12%. В последнюю неделю перед стартом снизить объем и интенсивность тренировочной нагрузки.
Зимний соревновательный период			
Этап реализации спортивной формы (5 недель)	Совершенствование специальной работоспособности, волевых качеств и подготовки к соревнованиям. Использование методов восстановления.	Кроссовый бег 10-15 км (до 130150 уд/мин). Кроссовый бег 5-10 км (130-140 уд/мин). Разминочный бег 4-6км. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Повторный бег 10-12разпо 100-150м. Переменный бег 800м+2х200/200м бега трусцой (инт 80-85%). Ускорения в гору и с горы 200-600м. Темповый бег 10-20 км (до 180 уд/мин). Утренняя зарядка. Активный отдых. Соревнования.	Большая интенсивность и уменьшение объема бега 70-90%. Бег преимущественно с анаэробным энергообеспечением 6-10%. Бег в аэробноанаэробном режиме 1015%.
Переходный период			
Этап после соревновательной реабилитации (2-4 недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний.	Медленный бег, игры, плавание, прогулки.	Объем и интенсивность низкая.
Весенне-летний подготовительный период			
Базовой подготовки (6 недель)	Дальнейшее повышение специальной работоспособности	Разминка 3-5 км. Равномерный бег 10-20 км (150 уд/мин). Переменный бег 4 раза х 200м через 200м трусцы, 4 х 100м через 50м трусцы. Бег в гору и под гору 650+550+250м. Прыжки в гору по 300-350м. Интервальный бег через 4-6мин отдыха. Темповый бег-5 км. Общеразвивающие упражнения. ОФП.	Максимальные и около максимальные объемы. Объем бега в смешанном режиме 1520%. Бег в анаэробном режиме 6-10%.

Этап предсоревновательной подготовки (5 недель)	Совершенствование экономной и эффективной техники бега. Участие в менее ответственных стартах. Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега.	Равномерный кроссовый бег 1015км, 12-15км (до 150-160 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90%. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП	Общий объем бега 80100%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 10-15%. Бег в анаэробном режиме 8-12%. Интенсивность высокая.
Летний соревновательный период			
Этап развития спортивной формы (8 недель)	Дальнейшее совершенствование физических качеств. Психологическая подготовка. Подготовка различных вариантов тактики бега и способов подводки к соревнованиям.	Разминочный бег 3-5 км. Восстановительный кросс 10-12 км. Равномерный кроссовый бег 60мин, 12-15 км (до150уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 6080м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400600м со скоростью 85-90% отдых 3-5 мин. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Контрольный бег (95-100% от максимума) 800-1600м.	Большая интенсивность и уменьшение объема бега 70-90%. Бег преимущественно с анаэробным энергообеспечением 6-10%. Бег в аэробноанаэробном режиме 10 15%
Этап реализации спортивной формы (6-7 недель)	Достижение высоких результатов к срокам проведения главных стартов.	Разминочный бег. Кроссовый бег 10-14км (150уд/мин). Равномерный бег 8-10 км. Повторный бег 400-800м (95% инт). Отрезки 200-400м со скоростью бега 95-100%. Ускорения 5 по 100м. Старты 5 по 60м. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Соревнования или контрольный бег.	Общий объем бега 4060% от предыдущего интенсивного Бег в аэробном режиме до 12%.
Переходный период			
Восстановительный этап (3-4 недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний.	Медленный бег, игры, плавание, прогулки.	Объем и интенсивность низкая.

Таблица 26

Примерный годовой план подготовки метателей

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем Интенсивность
Осенне-зимний подготовительный период			
Установочный этап (4 недели)	Вхождение в тренировочную работу. Силовая подготовка. Апробирование некоторых новых элементов техники.	Общие развивающие упражнения с отягощениями малого веса маховые и вращательные (гриф, резиновые жгуты, гантели). Жим штанги под разным углом, разным хватом (лежа, сидя, стоя) с весом 60-70% от максимального. Полуприседания на 40кг больше чем в приседании. Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на гибкость и растягивание. Метание легких снарядов (разными руками). Метание утяжеленных снарядов. Бег равномерный 15-30 мин. Игры 30 мин. Удары по волейбольному мячу. Удары используя различные отягощения из-за головы через плечо, сбоку одной и двумя руками 50-70 раз.	Объем постепенно повышается к концу периода. Интенсивность занятий чередуется 50-70%. А также и чередуется в самом занятии.
Этап совершенствования элементов техники и специальных физических качеств (14-16 недель)	Совершенствование техники метаний. Развитие специальной выносливости и силовой подготовки.	Упражнения с весом 50-70% от максимального на развитие силы мышц ног. Силовые упражнения со штангой с около предельными или максимальными весами. Специальные силовые упражнения метателя с гантелями и с грузом. Метания двумя руками и одной рукой малого и среднего веса. Беговые упражнения. Ускорения. Прыжки и многоскоки. Бег со старта. Прыжки через барьеры. Имитационные упражнения. Метание набивных мячей. Специальные упражнения с гирей. Упражнения на мышцы спины и живота с отягощениями.	Общий объем повышается за счет упражнений с отягощениями и метаний. Интенсивность выполнения упражнений 50-80%
Этап совершенствования целостной структуры соревновательных движений и дальнейшего повышения уровня специальной подготовленности (10-12 недель)	Совершенствование скоростно-силовых качеств; совершенствование скоростных и силовых способностей; совершенствование техники метаний. Совершенствование координации при выполнении основного метания.	Бег равномерный, Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Ускорения. Бег с высокого старта. Прыжки, прыжковые упражнения для развития «взрывной силы». Упражнения с отягощениями малого и среднего веса. Игры. Метания с утяжеленным снарядом. Метания основным снарядом.	Объем большой. Интенсивность от 70-90%

Этап зимней соревновательной подготовки (3-5 недель)	Участие в зимней серии соревнований	Бег равномерный. Ускорения. Специальные упражнения с отягощениями. Упражнения со штангой весом 100-120% от максимального. Метания основным снарядом. Прыжковые упражнения. Упражнения на различные группы мышц со средним весом. Упражнения на мышцы спины и живота. Упражнения на гибкость и растягивание.	Объемы небольшие. Интенсивность высокая.
Соревновательный период			
Этап весенней соревновательной подготовки (6-8 недель)	Совершенствование техники метаний. Развитие специальной выносливости и силовой подготовки. Специальная силовая подготовка. Совершенствование скоростно-силовых качеств; совершенствование скоростных способностей.	Упражнения с весом 70 -90% от максимального на развитие силы мышц ног. Силовые упражнения со штангой с около предельными или максимальными весами. Специальные силовые упражнения метателя с гантелями и с грузом. Метания двумя руками и одной рукой малого и среднего веса. Беговые упражнения Ускорения. Прыжки и многоскоки. Бег со старта. Прыжки через барьеры. Имитационные упражнения. Метание набивных мячей. Специальные упражнения с гирей Упражнения на мышцы спины и живота с отягощениями. Метания основным снарядом. Прикидки.	Объем 80% от максимального. Интенсивность упражнений от 60-90%.
Этап развития и реализации спортивной формы (8-10 недель)	Реализация достигнутого уровня. Улучшение физического состояния.	Бег равномерный. Беговые упражнения Упражнения со штангой весом 80-100%. Метания основным снарядом. Имитационные упражнения. Метания камней Упражнения на гибкость и растягивание. Соревнования.	Объем 60-80% Интенсивность от 70100%
Переходный период			
Восстановительный этап (3 недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний.	Медленный бег, игры, плавание, прогулки.	Объем и интенсивность низкая.

14. Учебно-тематический план

Таблица 27

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	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	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний

			организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	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.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного

	многокомпонентный процесс		процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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. Эстети-ческое воспитание.
	Социальные функции спорта	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	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	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные

			направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

15. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании слово «бег» с указанием дисциплины 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 – «ходьба»), слово «прыжок» (далее – «прыжки»), слова «метание» и «толкание» (далее – «метания»), слово «3-борье», «4-борье», «5-борье», «6-борье», «7-борье», «8-борье», «10-борье» (далее – «многоборье»), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин.

Реализация Программы 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 Программы, при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально – техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

наличие беговой дорожки;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;

наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится толчок (бросок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивных дисциплин «метания», «многоборье»;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей Программу, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей Программу, по согласованию с учредителем;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 28

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
2.	Брусок для отталкивания	штук	на место для прыжков в длину	5
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)		на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
6.	Гири спортивные (6, 8, 10 и 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
7.	Грабли	штук	на место для прыжков в длину	2
8.	Колокол сигнальный	штук	на организацию	1
9.	Конус высотой 15 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
10.	Конус высотой 30 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
11.	Мат гимнастический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
12.	Мяч для метания (140 г)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
14.	Палочка эстафетная	штук	на организацию	10
15.	Помост тяжелоатлетический (2,8 х 2,8 м)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
16.	Рулетка (10 м)	штук	на организацию	3
17.	Рулетка (100 м)	штук	на организацию	2
18.	Рулетка (20 м)	штук	на организацию	1
19.	Рулетка (50 м)	штук	на организацию	3
20.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения	10

			учебно-тренировочных занятий	
22.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
23.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
24.	Стартовые колодки	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
25.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
26.	Стойки для приседания со штангой	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
27.	Электромегафон	штук	на организацию	1
	Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше трех лет), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для спортивных дисциплин «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»			
28.	Штанга с комплектом дисков (5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»				
29.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	на организацию	3
30.	Препятствие для бега (5 м)	штук	на организацию	1
31.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	на организацию	1
	Для спортивных дисциплин «метания», «многоборье»			
32.	Буфер для остановки ядра	штук	на организацию	1
33.	Диск массой 1,0 кг	штук	на организацию	10
34.	Диск массой 1,5 кг	штук	на организацию	6
35.	Диск массой 1,75 кг	штук	на организацию	6
36.	Диск массой 2,0 кг	штук	на организацию	6
37.	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	на организацию	3
38.	Копье массой 400 г		на организацию	10
39.	Копье массой 500 г		на организацию	10
40.	Копье массой 600 г	штук	на организацию	10
41.	Копье массой 700 г	штук	на организацию	10
42.	Копье массой 800 г	штук	на организацию	10
43.	Круг для места метания диска	штук	на организацию	1
44.	Круг для места метания молота	штук	на организацию	1
45.	Круг для места толкания ядра	штук	на организацию	1
46.	Молот массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
47.	Молот массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
48.	Молот массой 5,0 кг	штук	на организацию	10
49.	Молот массой 6,0 кг	штук	на организацию	10
50.	Молот массой 7,26 кг	штук	на организацию	10
51.	Ограждение для метания диска	штук	на организацию	1
52.	Ограждение для метания молота	штук	на организацию	1

53.	Рукоятка для молота	штук	на организацию	20
54.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	на организацию	1
55.	Снаряд для метаний (имитатор копья)	штук	на организацию	10
56.	Трос для молота	штук	на организацию	20
57.	Ядро массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
58.	Ядро массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
59.	Ядро массой 5,0 кг	штук	на организацию	5
60.	Ядро массой 6,0 кг	штук	на организацию	5
61.	Ядро массой 7,26 кг	штук	на организацию	5
Для спортивных дисциплин «прыжки», «многоборье»				
62.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
63.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	на организацию	1
64.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
65.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	на организацию	1
66.	Планка для прыжков в высоту	штук	на организацию	5
67.	Планка для прыжков с шестом тренировочная эластичная с элементами из пеноматериала	штук	на организацию	5
68.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	на организацию	1
69.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	на организацию	2
70.	Сектор для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
71.	Стойки для прыжков с шестом	пар	на организацию	1
72.	Ящик для упора шеста	штук	на организацию	1

Таблица 29

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Ед-ца 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.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2

			щегося								
3.	Молот в сборе	штук	на обучю щегося	-	-	1	3	1	2	1	2
4.	Шест	штук	на обучю щегося	-	-	1	2	1	2	2	2
5.	Ядро	штук	на обучю щегося	-	-	1	3	1	2	1	2

Таблица 30

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N 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 обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота (для соответствую щих спортивных дисциплин)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Обувь для толкания ядра (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Перчатки для мета ния молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	3	1	3	1
8.	Трусы легкоатлети ческие	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистан ции (для соответ ствующих спортив ных дисциплин)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинн	пар	на обучаю	-	-	1	1	2	1	2	1

	ые дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)		щегося								
11.	Шиповки для бега с препятствиями («стипль-чез») (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Шиповки для метания копья (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Шиповки спортивной дисциплины «многоборье»	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

17. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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 «легкая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

18. Информационно-методические условия реализации Программы

1) Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

2) Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 года № 996 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».

3) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

4) Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

5) Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

6) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Методическая литература:

7) Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки – М: Физкультура и спорт, 1977 г. – 271 с

8) Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры:учеб.для институтов. физической культуры. – М: Физкультура и спорт, 2001 г. – 543 с

9) Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 2007 г.

10) Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М: Физкультура и спорт, 1983 г.

11) Зеличенок В.Б. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора – М: Терра-Спорт, 2000 г.

12) Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001 г.

13) Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М. Физкультура и спорт, 2006 г.

14) Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей. – М: Физкультура и спорт, 2007 г.

15) Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М: ВНИИФК, 2005 г. – 38 с

16) Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать – М: ООО «Издательство АСТ», 2003 г. – 863 с

17) Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003 г. – 86-89

18) Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М: Физическая культура, 2010 г. – 208 с

19) Чеснокова Н.Н. Никитушкин В.Г. Лёгкая атлетика учебник. – М: Физическая культура, 2010 г. – 448 с

20) Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физ. культуры - М: Физкультура и спорт, 1987 г. – 128с

21) Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики. Учебник Издательство: Академия (Academia) Серия: Высшее профессиональное образование.2013 г. – 464 с

22) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2004 г. – 480 с

23) Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – Академия, 2007 г. – 208 с.

24) Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2006 г. – 528 с

25) Туревский И.М., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2003. – 320 с

26) Методические рекомендации Центра развития лёгкой атлетики ИААФ 2016г.

Интернет-ресурсы

27) http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

28) http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России

29) http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет

30) http://www.iaaf.org/ - Международная ассоциация легкоатлетических федераций

31) http://www.european-athletics.org/ - Европейская легкоатлетическая ассоциация

32) http://rusathletics.info - Всероссийская федерация лёгкой атлетики

33) http://www. rusathletics.com/ - Всероссийская федерация лёгкой атлетики

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	9	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	3	4	4	4
1	Общая физическая подготовка	88	113	146	138	173	226
2	Специальная физическая подготовка	88	113	118	174	246	336
3	Участие в спортивные соревнования	0	6	17	33	63	72
4	Техническая подготовка	36	50	117	161	265	336
5	Тактическая подготовка	6	8	12	21	35	54
6	Теоретическая подготовка	6	8	12	21	35	54
7	Психологическая подготовка	6	8	12	21	33	54
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	2	9	13	24
9	Инструкторская практика	0	0	9	14	22	22
10	Судейская практика	0	0	9	14	21	22
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	7	9	15	24
12	Восстановительные мероприятия	2	2	7	9	15	24
Общее количество часов в год		**234**	**312**	**468**	**624**	**936**	**1248**

Приложение № 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Профилактика неспортивного поведения	Беседы с обучающимися	Апрель, ноябрь
1.4.	Правила поведения спортсменов на соревнованиях	Беседы с обучающимися	Май, октябрь, декабрь
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортив-ных фестивалей (написание положений, требо-ваний, регламентов к организации и прове-дению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	Апрель, сентябрь, октябрь

		средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.3.	Инструктаж по ТБ	Беседы с обучающимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	Постоянно
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей Программу	Февраль, май, август, ноябрь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях патриотической направленности)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года согласно календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Перми
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способст-	В течение года

	достижению спортивных результатов)	вующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
		5. Безопасность обучающихся	
5.1.	Техника безопасности в зале, спортивных мероприятиях (правила поведения в зале и на соревнованиях, правила обращения со снарядами)	Беседы с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Постоянно
5.2.	Правила дорожного движения и техника безопасности по пути на занятия и обратно	Беседы с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Январь, июнь, сентябрь
5.3.	Виды правонарушений и наказания, безнадзорность	Беседы с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Апрель, июнь, октябрь
5.4.	Оформление стендов	Темы: профилактика безнадзорности, правонарушений и преступлений несовершеннолетних; профилактика наркозависимости, табакокурения, суицида, опасности селфи среди несовершеннолетних: профилактика проявлений экстремизма и национализма; воспитанию толерантности; работа по противодействию терроризму; профилактика дорожно-транспортных происшествий; пожарной безопасности	Постоянно