

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛУЧ» ИМЕНИ
ВИТАЛИЯ ФРИДЗОНА»**

243145 Брянская обл., г.о. город Клинцы, г.Клинцы, ул. Ворошилова, д. 39А,
тел./факс 8(48336)5-14-32

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУДО СШ «Луч»
им. В. Фридзона
Протокол № 1 от 28.08.2026 г.

Утверждаю
Директор МБУДО СШ «Луч»
им. В. Фридзона
 О.А. Доманчук



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «Лёгкая атлетика»

Срок реализации: 8 лет

Разработчики программы:
Зам. директора по УВР Осипенко И.В.
Тренер – преподаватель Константинова Н.В.

г. Клинцы
2026 г.

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2025 г. № 1061¹ (далее – ФССП).

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: - овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2026, регистрационный № 84913).

безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Вид спорта «легкая атлетика» — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие спортивные дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Начало распространению легкой атлетики в России положено в 1888 г. Впервые первенство России по легкой атлетике проходило в 1908 г. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в ее дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год (46 недель тренировочного процесса в условиях спортивной школы, 6 недель вне сетки учебно-тренировочных занятий (самостоятельная работа, медицинские и восстановительные мероприятия, соревнования, тренировочные сборы в условиях оздоровительного лагеря или лагеря с дневным пребыванием).

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки

ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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 (120 мин); на **учебно-тренировочном** этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов (180 мин); на этапе **совершенствования спортивного мастерства** - четырех часов (240 мин).

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

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки				
1 год обучения	3	9 - 10	10	20
2 год обучения		10 - 11	10	18
3 год обучения		11 - 12	10	18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
УТГ 1 г.о.	5	12 - 13	8	16
УТГ 2 г.о.		13 - 14	8	16
УТГ 3 г.о.		14 - 15	8	16
УТГ 4 г.о.		15 – 16	8	14
УТГ 5 г.о.		16 - 17	8	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14 - 17	2	4

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет. Лица, зачисленные на спорт подготовку, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 12 лет. Для зачисления, обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации, установленный ФССП.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет. Для зачисления в группу спортсмены должны иметь спортивный разряд «первый спортивный разряд», успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно), в группу **следующего года** обучения проводится на основании стажа занятий, уровня спортивной квалификации, выполнения контрольных нормативов, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки. При объединении в одну группу обучающихся, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий. При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения. Максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе.

2.2. Объем Программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочныйэтап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет	Свыше трех лет	
		НП 2 г.о.	НП 3 г.о.			
Количество	6	6	6	10	12	18

часов в неделю						
Общее количество часов в год	312	312	312	520	624	936

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий. Основной формой обучения, применяемой при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "лёгкая атлетика" является учебно-тренировочное занятие.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» являются:

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

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей легкоатлета. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства.

Проводятся теоретические и практические занятия. Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных

поединков. Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, отработка практических приёмов по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно- тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно- тренировочного процесса.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные	-	14	14

	мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		- -
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.4 Объем соревновательной деятельности.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают следующие виды соревнований:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- **основные соревнования**, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- Учреждение, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки гимнасток. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени. Основными документами являются годовой учебный план подготовки и рабочий план (месячный), представляющий поурочное распределение учебного материала для группы, с планами тем отдельных занятий. Годовой учебно-тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки во всех возрастных группах. Продолжительность учебного года 52 недели (46 недель тренировочного процесса в условиях спортивной школы, 6 недель вне сетки учебно-тренировочных занятий (самостоятельная работа, медицинские и восстановительные мероприятия, соревнования, тренировочные сборы в условиях оздоровительного лагеря или лагеря с дневным пребыванием). С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

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

№	Виды спортивной	Этапы и годы спортивной подготовки
---	-----------------	------------------------------------

		Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех 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, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	
							НП 1 г.о.
		НП 2 г.о.	НП 3 г.о	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	6	10	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5 - 2	2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12 -	12 -	12 -	8 - 14	8 - 12	2 - 4

		20	18	16			
1.	Общая физическая подготовка	220	217	217	151	140	146
2.	Специальная физическая подготовка				116	150	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	3	16	20	28
4.	Техническая подготовка	37	37	37	110	144	230
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	15	15	15	40	60	120
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	18	26
7.	Медицинские, медико биологические, мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	15	20	28
8.	Восстановительные мероприятия, учебно – тренировочные сборы в период летних каникул, самостоятельная работа.	36	36	36	60	72	108
Общее количество часов в год		312	312	312	520	624	936

2.6 Календарный план воспитательной работы.

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

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;

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

№ 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;	В течение года
		- 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	
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
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, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года

		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
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 дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
4.2.	Волонтерская деятельность	Сопровождение спортивно-массовых мероприятий	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья	1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3

	4 Допинг и зависимое поведение 6 Профилактика допинга 6 Как повысить результаты без допинга? 7 Причины борьбы с допингом		лекарственных препаратов для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 Профилактика применения допинга среди спортсменов 2 Основы управления работоспособностью спортсмена 3 Мотивация нарушений антидопинговых правил 4 Запрещенные субстанции и методы 5 Допинг и спортивная медицина 6 Психологические и имиджевые последствия допинга 7 Процедура допинг - контроля 8 Организация антидопинговой работы	2 раза в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Допинг как глобальная проблема современного спорта 2 Предотвращение допинга в спорте 3 Допинг-контроль 4 Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5 Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6 Основы методики антидопинговой профилактики	2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:

2.8 Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Инструкторская практика по учебной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно - тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны научиться под руководством тренера-преподавателя проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по лёгкой атлетике. Основными разделами для изучения занимающимися являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов, должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей. Проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря.

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144 н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП); углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС); наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико- биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медикобиологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха;

постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, 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 спортсмена; 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-го и 3-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами восстановления организма могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и 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 спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также

объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные 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

3. Система контроля

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

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

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 не ниже муниципального уровня, 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).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание).

Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по

видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия 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.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) по виду спорта «легкая атлетика» для групп начальной подготовки 1 г.о., 2 г.о.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП 1 г.о.		НП 2 г.о.	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,4	9,5	9.3	9.4
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			13	7	13	7
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	145	135
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			30	35	35	40
5.	Метание мяча весом 140 г	м	не менее		не менее	
			22	15	22	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+4	+5	+4	+5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика» НП 3 г.о., УТГ 1 г.о.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			26,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
2. Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) по виду спорта «легкая атлетика» для учебно- тренировочных групп 2 г.о. 3 г.о.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТГ 2 г.о.		УТГ 3 г.о.	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			8,9	9,8	8,5	9,4
1.2.	Бег на 150 м	с	не более		не более	
			26,1	27,4	25,9	27,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			187	171	197	176
2. Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,6	8,1	9,5
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более		-	
			1.40	1.57	1.36	1.53
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	160	180	160

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
по виду спорта «легкая атлетика» для учебно – тренировочных групп 4 г.о.,
5 г.о.**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТГ 4 г.о.		УТГ 5 г.о.	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			7,9	8,8	7,6	8,5
1.2.	Бег на 150 м	с	не более		не более	
			25,5	26,5	25,2	26,1
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			218	183	218	183
2. Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			8.8	10,0	7.9	9,3
2.3.	Бег на 600 м	мин, с	не более		не более	
			1.40	2.07	1.37	2.04
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			193	162	195	165
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38,5	43,5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,0
2.2.	Бег на 2 000 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. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).

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

Целостность учебно-тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность. Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

а) соотношением различных сторон подготовки (физической и технической); б) соотношением учебно-тренировочной нагрузки (объема и интенсивности); в) последовательностью различных звеньев учебно-тренировочного процесса.

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку как целостную систему, вычлениют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья учебно-тренировочного процесса:

1. учебно-тренировочные задания;
2. учебно-тренировочные занятия и их части;
3. микроциклы;
4. мезоциклы;
5. макроциклы (периоды тренировки - годовые и полугодовые);
6. стадии;
7. этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

Продолжительность занятий различная – от 1 до 4 часов. Если проводится два основных занятия в день, то обычно каждое из них несколько короче. Чем интенсивнее тренировка, тем короче занятие. Продолжительность учебно-тренировочного занятия у спринтера в соревновательном периоде может быть около часа.

Основные занятия дополняются ежедневной утренней тренировкой - зарядкой, которая проводится с малой нагрузкой. Спортивные соревнования любого масштаба также представляют собой важную форму занятий. В занятиях любой формы должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, затем основная работа и в заключении – снижение нагрузки.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики

применяемых упражнений, величины учебно-тренировочной нагрузки. В заключительной части занятия осуществляется приведения организма спортсмена в состояние, по возможности, близкое к дорабочему, создаются условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

Учебно-тренировочный микроцикл

Микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов может составлять от 3 до 14 дней, но самой распространённой формой является семидневный микроцикл.

Микроциклы бывают следующих типов:

1. втягивающие;
2. ударные;
3. восстановительные;
4. подводящие;
5. соревновательные.

Втягивающие микроциклы направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой учебно-тренировочной работе и, как правило, предшествуют ударным микроциклам.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Ударные микроциклы составляют основу и создают общую направленность в подготовительном периоде.

Восстановительным микроциклом обычно завершается серия ударных микроциклов. Также их используют после соревновательного микроцикла. Основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов.

Подводящие микроциклы направлены на непосредственную подготовку спортсменов к соревнованиям. Содержание их может быть разнообразным и зависит от множества факторов, основными при этом будут индивидуальные особенности спортсмена и план на предстоящие соревнования.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований.

Тренировка планируется на основе недельного цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причём не столько за счёт свободных дней, сколько за счёт свободных дней, сколько за счёт целесообразного чередования и сочетания различных учебно- тренировочных работ. В настоящее время спортсмены тренируются 5-7 раз в неделю.

В учебно-тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. Важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счёт правильного распределения в цикле разных занятий. Для совершенствования техники не безразлично, что выполнялось в учебно-тренировочном задании накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при максимальных условиях, то на следующий день работать над улучшением техники не следует, поскольку это не эффективно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд даёт положительные результаты.

При повторении микроцикла нужно учитывать и роль эмоционального фона. Например, после участия в соревнованиях или после тренировки при большом скоплении зрителей следует проводить облегчённую тренировку.

Среди разных упражнений и учебно-тренировочных нагрузок, включаемых в занятия, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность на воспитание какого - либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п. Преимущественная направленность определяет основную задачу; кроме неё в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи. Но внимание спортсмена, его возможности лучше сосредоточить на чём - либо одном, главном, в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна распыляться.

При установлении оптимального взаимодействия смежных по дням занятий можно исходить из их принципиальной последовательности в связи с преимущественной направленностью:

- изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях;
- совершенствование техники при больших и максимальных усилиях;
- воспитание быстроты в кратковременной работе;
- воспитание силы в продолжительной работе;
- воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня;
- воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня;
- воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности;
- воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности;
- воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней;
- выносливости в работе большой мощности;
- воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или воспитания

двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и воспитании быстроты.

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке – три занятия, равномерно расположенных в течение недели; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы, быстроты.

Любая задача тренировки успешно решается при оптимальном режиме повторений по дням. Оптимальная повторяемость по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь три раза в неделю, если положить на плечи штангу. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять 3-4 дня подряд зимой на снегу или летом на песке. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в учебно-тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности, - в других и активным отдыхом – в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются один-два раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность,

- два раза, а для активного отдыха бывает достаточно одного раза в неделю.

Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление организма после особенно большой нагрузки накануне.

Величины нагрузки в течение недели во многих случаях изменяются двойной волной. Однако в горных условиях, например, могут понадобиться дополнительные дни отдыха; в очень жаркую погоду не всегда рациональна предельная нагрузка во второй волне и т.п.

Чередование различных учебно-тренировочных занятий, прикидок или соревнований, а также дней отдыха на протяжении микроцикла должно быть постоянным в течение продолжительного времени. Это создаёт привычный режим, обеспечивающий высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

При пропуске учебно-тренировочных занятий по тем или иным причинам микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные тренировочные

дни – это изъём одного цикла, и из-за этого не следует нарушать привычный ритм тренировки по определённым дням недели.

Приступая к построению микроцикла, тренер-преподаватель должен распределить по дням всё, что он включил в план тренировки на данный этап. Прежде всего, тренировочные занятия, исходя из преимущественной направленности; после этого – содержание тренировки, исходя из оптимального повторения разных упражнений; затем – уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день.

Если тренировка проводится два-три раза в день, то аналогично записывается содержание утренней и вечерней тренировки.

При составлении индивидуального недельного плана в него записываются конкретные средства тренировки. Величины нагрузок и другие данные.

Установленный учебно-тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5-2 месяца в подготовительном периоде и 1-1,5 – в соревновательном).

В повторяемых циклах направленность заданий и упражнений сохраняется, но средства и методы разнообразятся, а объём и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка.

После того как задачи данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное – в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе тренировки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если учебно-тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объёма; на другом – увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трёх микроциклов, а четвёртый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла многократно повторяются, но всякий раз на несколько более высоком уровне нагрузки. Такое изменение нагрузки может быть и при двухцикловых повторениях: первый – с очень большой нагрузкой, второй – с облегчённой.

Может быть и постепенное, от цикла к циклу, снижение нагрузки, что характерно для заключительного периода тренировки.

Вполне допустима и другая, более сложная, динамика содержания и

нагрузки повторяемых микроциклов. Но складывается эта динамика на основе указанных сочетаний микроциклов. В построении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения того, что запланировано. Необходимо постоянно вносить поправки в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и пр.

Микроциклы делятся на учебно-тренировочные и соревновательные. Учебно-тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы. Соревновательные циклы направлены на обеспечение наилучшей подготовки к определённому состязанию.

Соединяясь микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной многолетней тренировки. Микроцикл основной конструктивный элемент в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

Учебно-тренировочный макроцикл

Макроцикл состоит из трёх периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Подготовительный период в свою очередь состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов.

В подготовительном периоде закладывается техническая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности. Этот период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей и вспомогательной физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств. Тренировка на специально-подготовительном этапе предусматривает целенаправленную специальную подготовку, обеспечивающую высокий уровень готовности к эффективной соревновательной деятельности.

В соревновательном периоде происходит дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, осуществляется непосредственная подготовка и участие в основных соревнованиях.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки, осуществление мероприятий, направленных на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовка бегунов

Этап начальной подготовки. На первом, втором и третьем году обучения в

группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер-преподаватель, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

Годичный цикл подготовки бегунов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для юных бегунов 1-го - 3-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь.

Этап начальной специализации. В первые 2 года занятий в учебно-тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся - от 12 до 14 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Этап углублённой специализации

При планировании подготовки в учебно-тренировочных группах 3-го - 5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации.

Задачи подготовительного периода общеподготовительного этапа:

Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности обучающихся.

Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Задачи специально-подготовительного этапа:

Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.
Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Задачи соревновательного периода:

Совершенствование техники спринтерского бега.

Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60, 100, 200 и 400 метров на 1-2%.

Повышение уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на средние и длинные дистанции.

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

Задачи второго подготовительного периода общеподготовительного этапа:

Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом, средствами ОФП.

Развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Задачи специально-подготовительного этапа:

Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта

Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

Задачи раннего соревновательного этапа:

Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.

Улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 2-3%

Спортсмен должен участвовать в 4-5 соревнованиях. Не всегда удается улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

Задачи заключительного этапа годичного цикла (основных соревнований):

Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

Улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлогодним.

Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Подготовка бегунов на

короткие дистанции в группах совершенствования спортивного мастерства длится два года. Структура годичного цикла остаётся той же, что и при подготовке спринтеров в тренировочных группах. Увеличивается объём специальных беговых учебно- тренировочных нагрузок и объём силовых и скоростно-силовых упражнений, а так же количество соревнований. Особое внимание на данном этапе уделяется совершенствованию техники спринтерского бега, исправлению индивидуальных технических ошибок.

Учебно-тренировочный процесс начинается после 3-4 недельного переходного периода, в задачу которого входит повышение уровня общей физической подготовки.

Первый подготовительный период длится 10 недель и разделён на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.

Общеподготовительный этап решает следующие задачи:

повышение уровня ОФП;

развитие общей и специальной выносливости; развитие силовых, скоростно-силовых качеств. **Специально-подготовительный этап направлен на:**

развитие скоростных качеств, гибкости; развитие специальной выносливости.

Учебно-тренировочные средства, используемые в занятиях начиная с учебно-тренировочного этапа

№ п/п	Тренировочное средство	Вари ант	Период учебно - тренир овочного макроц икла	Этап спортивной подготовки		
				Учебно - тренир овочный этап до 2 лет	Учебно - тренир овочны й этап свыше 2 лет	Этап ССМ
Соревновательная дисциплина: Бег на короткие дистанции. Соревновательные дисциплины: бег 60 м, бег 100 м, бег 200 м Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Бег на отрезках от 80 м с интенсивностью 96-100%(км)»						
1.	Бег 60 м по команде	Контрольный бег	п, с	+	+	+
		Состязательная форма	п, с	+	+	+
2.	Бег 3-4 x 30-50 м со старта повторно	Отдых между пробежками до полного восстановления	п, с	+	+	
		Отдых между пробежками 3-4 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин	п, с			+
3.	Челночный бег 30-50 м, 5-6 пробежек	1 серия	п	+	+	
		2 серия	п			+
4.	Бег 30-40 м по уклон 3-4 ⁰ повторно, отдых 3-5 мин		п, с	+	+	+
5.	Бег с тягой вперёд 40-50 м, повторно, с использованием резинового амортизатора или тяги через блок с помощью партнёра, 3-4 раза		п, с			+
6.	Бег с буксировкой покрышки автомобиля, 3-4 повторения по 40-60 м		п, с	+	+	
7.	Бег с высоким подниманием бедра (в высокомтемпе) 30 + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений		п, с	+	+	+
8.	Бег с захлёстыванием голени назад (в высоком		п, с	+	+	+

	темпе) 30 + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений					
9.	Семенящий бег (в высоком темпе) 30 + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений		п, с	+	+	+
10.	Бег скрестным шагом 40-60 м правым, левым боком вперёд + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений		п, с	+	+	+
11.	Эстафетный бег (приём, передача эстафеты) 3-4 раза по 50-60 м		с		+	+
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Бег на отрезках от 80 м с интенсивностью 91-100%(км)»						
1.	Соревнования и контрольный бег 100 м, 150 м, 200 м	Контрольный бег	п, с	+	+	+
		В состязательной форме	п, с	+	+	+
2.	Переменный бег 3-6 x 100-150 м	1 серия	п, с	+	+	+
		2 серии, отдых между сериями 4-5 мин	п			+
3.	Бег 3-4 x 150 + 200 + +250 м повторно, отдых между повторениями 3-4 мин	1 серия	п	+	+	+
		2-3 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п			+
4.	Бег повторно 3-4 x 150-200 м в гору	Отдых 3-4 мин	п	+	+	+
		2 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п			+
5.	Бег с высокого старта 4-5 x 80 м, отдых 3-4 мин		п, с	+	+	+
6.	Бег 150-200 м с началом в 90% от максимума и с максимальной скоростью на последних 50 м	2-3 пробежки	п, с	+	+	
		4-5 пробежек	п, с			+
7.	Бег 150-200-300 м с изменениями скорости бега (скорость снижается на 15-20% на отрезках 20-30 м, затем восстанавливается)		п	+	+	
8.	Бег 40 м в подъём + 40 м вниз – 2-3 раза		п	+	+	
9.	Бег 80+100+120 м		п, с	+	+	+
10.	Бег на отрезках 300, 400, 500 м повторно	1-2 раза	п	+	+	

		3-4 раза	п			+
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Старты и стартовые упражнения до 40 (раз)»						
1.	Бег с низкого старта под команду или без команды	20-30 м, 5-6 стартов	п, с	+	+	
		20-40 м, 6-10 стартов	п, с			+
2.	Старты из различных положений (лёжа, стоя спиной к направлению бега и др.)		п, с	+	+	
3.	Бег с высокого старта 3-4 х 30-40 м		п, с	+	+	
4.	Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут, покрышка автомобиля), 5-6 х 30 м		п, с	+	+	+
5.	Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7 х 20 м		п, с	+	+	+
6.	Стартовое ускорение по отметкам 3-5 х 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)		п, с	+	+	+
7.	Старты на вираже, 4-5 х 40 м		с	+	+	+
8.	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнёра до отметки в 20 м, 4-5 х 20 м		с	+	+	+
9.	Выбегание со старта под планкой – тренер держит планку под таким углом, чтобы спортсмен отталкивался вперёд, а не вверх, 4-5 х 30м		п, с	+	+	
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90% и ниже»						
1.	Бег попеременный 6-8 х 100 м быстро через 50 м медленно		п, с		+	+
2.	Бег интервальный	2-3 х 300 м	п	+	+	
		3-4 х 400м	п			+
3.	Бег повторный 80+100+150+200 м, 2 серии		п			+
4.	Бег повторный 150+200+250+200+150 м, 1 серия		п	+	+	

5.	Бег повторный 5 х 200 м с высокого старта (меняя скорость бега каждые 30 м)		п, с	+	+	
6.	Бег 2-3 х 300 м, переменнo		п			+
7.	Бег 4-8 х 150 м, переменнo		п			+
8.	Бег 4-8 х 120 м, переменнo		п	+	+	+
9.	Бег 4-8 х 100 м, переменнo		п	+	+	+
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»						
1.	Прыжок в длину с места, 6-10 раз		п, с	+	+	+
2.	Тройной прыжок с места, 5-8 раз		п, с	+	+	
3.	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз		п, с	+	+	
4.	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз		п, с	+	+	+
5.	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки		п, с	+	+	+
6.	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу		п, с	+	+	+
7.	Спрыгивание с возвышения с последующим прыжком вперёд, по 10 попыток на каждую ногу		п, с			+
8.	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперёд, 10-15 прыжков, 4-5 подходов		п, с			+
9.	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 7-10 кг на плечах, 8-10 попыток		п, с			+
10.	Подскоки вверх с отягощением, 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов		п, с			+
11.	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний		п, с	+	+	+
12.	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге		п, с		+	+
13.	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой		п	+	+	

	от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов					
14.	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди, и продвигаясь вперёд, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+	
15.	Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперёд, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+	
16.	Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полёте, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+	
17.	Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+	
18.	Прыжки через барьеры на двух ногах , 6-10 барьеров, 3-6 попыток		п, с		+	+
19.	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10-20 попыток		п, с		+	
20.	Прыжок в длину	С разбега 10-12 м, 5-6 попыток	п, с	+	+	+
		С полного разбега, 4-5 попыток	с	+	+	+
21.	Прыжки в высоту различными стилями, 10-15 попыток		п, с	+	+	+
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Специальные силовые упражнения»						
1.	Рывок толчок штанги, 2-3 серии	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п, с			+
		6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п		+	+
2.	Тяга штанги до пояса 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии		п		+	
3.	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	2-3 повторения с весом 95 % от максимального	п, с		+	+
		6-7 повторений с весом 80 % от максимального	п, с		+	+
4.	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на		п, с			+

	плечах 50-70 кг, 3-5 подходов					
5.	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии		п		+	+
6.	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии		п		+	+
7.	Жим штанги 40-90 кг лёжа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода		п		+	+
8.	Подъём на носки со штангой на плечах весом 50-70 кг, 10-15 раз, 2-3 подхода		п	+	+	+
9.	Подъём рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10 кг, 10-15 раз, 2-3 серии		п	+	+	+
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения»						
1.	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, круговые движения тазом (подготовительная часть) – всего 20-30 минут		п, с	+	+	+
2.	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего 20 мин		п, с	+	+	+
3.	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вверх, через голову назад, сбоку вперёд, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего 20 минут		п, с	+	+	+
4.	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку, 7-10 повторов, 2-3 серии, всего – 20 мин		п, с	+	+	+
5.	Упражнения на тренажёрах для мышц плечевого пояса. Повторный метод (до отказа), 3-5 подходов, отдых 3-5 минут – комплекс 20 минут		п, с	+	+	+
6.	Упражнения на тренажёрах для мышц ног. Повторный метод (до отказа), 3-5 подходов, отдых 3-5 минут – комплекс 20 минут		п, с	+	+	+
7.	Упражнения на тренажёрах для мышц туловища.		п, с	+	+	+

	Повторный метод (до отказа), 3-5 подходов, отдых 3-5 минут – комплекс 20 минут					
8.	Лёжа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнёра, 10-15 повторений на каждую ногу, всего 30 минут		п	+	+	
9.	Подвижные игры, всего 30 минут		п	+	+	
10.	Эстафеты встречные, всего 30 минут		п	+	+	
11.	Спортивные игры, всего 30 минут	На площадке	п	+	+	
		На песке	п	+	+	
12.	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседания со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего 30 минут		п	+	+	+
13.	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 х 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего – 30 мин		п	+	+	+
14.	Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6 х 40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6х 40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4 х 10 барьеров + упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего – 30 мин		п	+	+	+
15.	Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин		п, с	+	+	+

16.	Фартлек 15-20 мин		п	+	+	
Соревновательная дисциплина: - бег 400 м Группа учебно-тренировочных средств: - Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 % - Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 % - Старты и стартовые упражнения до 40 м «Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег» «Прыжковые упражнения (отталкиваний)» «Специальные силовые упражнения» «Общеподготовительные упражнения »						
Соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)»						
1.	Барьерный бег на 60, 110 (100) м с/б	Соревнования в беге на 60 м с/б				
		Соревнования в беге на 110 (100) м с/б				
2.	1-5 барьеров со старта повторно, 3-5 раз		п, с	+	+	+
3.	7-8 барьеров со старта повторно, 3-4 раза		с	+	+	+
4.	11 барьеров со старта повторно, 2-3 раза		с		+	+
5.	2х6 барьеров + 2х8 барьеров + 2х6 барьеров повторно, 3-4 раза		п, с		+	+
6.	6х1 барьеров + 4х2 барьера + 4х3 барьера повторно, 3-4 раза		п, с		+	+
7.	5х2 барьера + 2х11 барьеров пониженной высоты повторно, 2-3 раза		с		+	+
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)»						
1.	Бег с укороченным расстоянием между		п, с	+	+	+

	барьерами на 0,3-0,5 м, 5х 6 барьеров					
2.	Барьерный бег с чередованием 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз		п, с	+	+	+
3.	Бег с пониженными барьерами: 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз		п, с	+	+	+
4.	Бег с барьерами через один шаг, 6 х 6 барьеров		п, с		+	+
5.	Бег сбоку толчковой ноги, маховой ноги, 1 шаг между барьерами, 6х6 барьеров		п, с		+	+
6.	Бег сбоку толчковой ноги, маховой ноги, 3 шага между барьерами, 6х6 барьеров		п, с	+	+	+
7.	Бег с барьерами с расстановкой на 200 м, 3-5 барьеров х 4 раза		п, с		+	+

Соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б

Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)»

1.	Барьерный бег 300 м с/б, 400 м с/б в состязательной форме		с	+	+	+
2.	Барьерный бег 60, 110 (100)м с/б в состязательной форме		п, с	+	+	+
3.	Преодоление 1 барьера, 5-6 раз		п, с	+	+	+
4.	Бег с 2-3 барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+	+
5.	Бег с 5 барьерами, 3-4 раза		п, с	+	+	+
6.	Бег с 7-8 барьерами, 2-3 раза		с	+	+	+
7.	Бег с 11 барьерами 1-2 раза		с		+	+
8.	Преодоление 1 барьера пониженной высоты, 5-6 раз		п, с	+	+	
9.	Бег с 2-3 барьерами пониженной высоты, 3-5 раз		п, с	+	+	
10.	Бег с 5 барьерами пониженной высоты, 3-4 раза		п, с	+	+	+

Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)»

1.	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5 м и пониженной их высотой, 5 барьеров, 3-5 раз		п, с	+	+	
2.	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5 м, 5 барьеров, 3-5 раз		п, с	+	+	+
3.	Бег сбоку толчковой ноги, 3 (5) беговых шага между 6-8 барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+	+
4.	Бег сбоку маховой ноги, 3 (5) беговых шага между 6-8 барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+	+
5.	Бег 2 барьера с укороченным расстоянием + 2 барьера с нормальным расстоянием между барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+	
6.	Бег 2 барьера с нормальным расстоянием + 2 барьера с укороченным расстоянием между барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+	
7.	Бег с расстановкой барьеров на 200 м с/б, 5-6 барьеров, 3-5 раз		п, с	+	+	
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %»						
1.	Соревнования и контрольный бег на 60, 100, 150 м	Контрольные тесты	п, с	+	+	+
		В состязательной форме	п, с	+	+	+
2.	Бег с соревновательной скоростью 70 м с длиной шагов, соответствующей количеству шагов между барьерами, 3-5 раз	Установить отметки	п, с	+	+	+
3.	Бег с соревновательной скоростью 150 м с длиной шагов, соответствующей количеству шагов между барьерами, 3-5 раз	Установить отметки	п, с	+	+	+
4.	Повторный бег, 10x100 м	1 серия	п	+	+	+
		2 серии	п	+	+	+
5.	Челночный бег, 6x50 м	1 серия	п, с	+	+	+
		2-3 серии	п, с			+
6.	Переменный бег, 5-7 x80 м через 80 м медленного		п, с	+	+	+

	бега					
7.	Бег со старта	3-4 x 30-40 м, отдых до полного восстановления	п, с	+	+	
		Отдых 2-3 мин, 2-3 серии	п, с			+
8.	Бег с хода	3-4x 30-40 м, отдых до полного восстановления	п, с	+	+	
		3-4 x 30-40 м, отдых 2-3 мин, 2-3 серии, электронный хронометраж	п, с			+
9.	Бег с ускорением, 3-5 x 60 м		п, с	+	+	+
10.	Бег под уклон, 5-6 x 40 м		п, с	+	+	+
11.	Бег с тягой вперед, 5-6 x 40 м		п, с		+	+
12.	Бег по отметкам с длиной шага по дистанции, 4-5 x 100-150 м		п, с	+	+	+
13.	Бег с высоким подниманием бедра в высоком темпе, 4-5 x 60-80 м		п, с	+	+	+
14.	Бег с забрасыванием голени назад в высоком темпе, 4-5 x 60-80 м		п, с	+	+	+
15.	Семенящий бег в высоком темпе, 4-5 x 60-80 м		п, с	+	+	+
16.	Бег скрестным шагом правым или левым боком вперед в высоком темпе, 4-5 x 60-80 м		п, с	+	+	+
17.	Тренировка в эстафете 4x400 м	Прием эстафеты 4x30м	п, с	+	+	+
		Передача эстафеты 4x40м	п, с	+	+	+
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %»						
1.	Бег 5 x 150 - 200 м чередуя 50 м бег + 50 беговое упражнение		п	+	+	+
2.	Повторный бег 3-4 x 800 м отдых – медленный бег 3 мин		п			+

3.	Повторный бег 2- 3х1000 м, отдых – медленный бег 3 мин		п			+
4.	Бег 3-5 х800 м, отдых 3-5 мин		п	+	+	+
5.	Бег 3-4 х1000 м, отдых 3-5 мин		п	+	+	+
6.	Бег 600-400-200-400-600 м		п	+	+	+
7.	Бег 50, 100, 150, 200, 300, 350м		п	+	+	+
8.	Бег 3 х 300м, первые 50 м быстро, следующие 150 м свободно, последние 100 м быстро		п, с	+	+	+
9.	Бег 450 м: первые 200 м быстро, следующие 200 м свободно, последние 50 м быстро		п, с	+	+	+

Группа учебно-тренировочных средств:

1. Прыжковые упражнения (отталкиваний)
2. Специальные силовые упражнения
3. Общеподготовительные упражнения

Спортивная дисциплина: Бег на средние и длинные дистанции

Соревновательные дисциплины: бег 800 м, бег 1500 м

Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности»

1.	Соревнования на дистанции 1500 м	По графику («раскладке»)	с			+
		На реализацию тактической установки: бег в группе; возглавить забег; финишный спурт на последних 100 метрах; финишный спурт на последних 200 метрах и т.д.	с			+
2.	Соревнования на дистанции 800 м	По графику («раскладке»)	с			+
		На реализацию тактической установки.	с			+
3.	Соревнования на дистанции 1000 м	На максимальный результат	с		+	+

		На заданный результат	с		+	+
4.	Соревнования на дистанции 600 м, на заданный результат		с	+	+	
5.	Соревнования на дистанции 400 м, на максимальный результат		с	+	+	
6.	Соревнования в эстафетном беге 4х400м, на максимальный результат		п	+		
7.	Соревнования в эстафетном беге 600м+400м+200м, на максимальный результат		п	+		
8.	Контрольный бег на дистанции 1200 м, на заданный результат		п, с			
9.	Контрольный бег на дистанции 1000 м, на заданный результат		п, с			+
10.	Контрольный бег на дистанции 800 м, на заданный результат		п, с			+
11.	Контрольный бег на дистанции 600 м	На максимальный результат	с		+	
		На заданный результат	п	+	+	
12.	Контрольный бег на дистанции 400м	На максимальный результат	п		+	
		На заданный результат	п	+	+	
13.	Контрольный бег на дистанции 200 м	На максимальный результат	п	+		
		На заданный результат	с	+	+	
14.	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: 1200м + 300 м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 5 мин (1500м); 400м+200м+200м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 20 с, между 2-м и 3-м - 10 с (800 м)		с			+

15.	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: 600м+400 м+200 м, повторно, до 2 серий (для 1500м); 200м+400м+100м, повторно, до 2 серий (для 800 м)		с			+
16.	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м/200м, переменнo		п, с			+
17.	Бег с соревновательной скоростью 5-10х100м/100м, интервально		п, с			+
18.	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /350м, интервально		п, с		+	+
19.	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /150м, переменнo		п, с		+	+
20.	Бег субмаксимальной скоростью 6х150м/полное восстановление	С гандикапом	п, с			
		За лидером	п, с			+
		В состязательной форме	п, с			+
		По виражу	п, с			+
21.	Бег 5-10х100м или 200м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка		п, с	+	+	
22.	Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага, 5 повторений	Увеличение длины шага	п, с	+	+	
		Уменьшение длины шага	п, с	+	+	
23.	Бег 60 м с резким изменением параметров бегового шага, 5 повторений	Увеличение длины шага	п, с	+	+	
		Увеличение частоты шагов	п, с	+	+	
24.	Бег 5х100 м с высокого старта по виражу (30-40 м с максимальной скоростью + 60-70м свободно)		п, с		+	
25.	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м/полное восстановление	«Вход в вираж» (30+30м)	п, с	+	+	
		«Выход из виража» (30+30м)	п, с	+	+	
26.	Бег на 5х60м по прямой с высокого старта/до 3		п, с	+	+	

	серий					
27.	Специальные беговые упражнения 5х60м/до 3 серий		п	+	+	
28.	Специальные беговые упражнения 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений		п	+		
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме»						
1.	Соревнования в беге на 2 км, 3 км	На дорожке	+	+		
		На пересеченной местности	+	+		
2.	Контрольный бег на 3 км		п, с	+	+	
3.	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)		п		+	+
4.	Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	Интервально	п			+
		Повторно	п	+	+	
5.	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м / 2 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)		п			+
6.	Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	Интервально	п			+
		Повторно	п	+	+	
7.	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м / 2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)		п		+	
8.	Бег 5-10х1000м/1000-200м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	Переменно	п			+
		Интервально	п		+	
		Повторно	п	+		
9.	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	Интервально	п, с	+		
		Переменно	п, с	+		

10.	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	Интервально - 3-4 минуты	п, с	+		
		(ЧСС 130-140 уд/мин)				
		Переменно – в паузе отдыха бег	п, с	+		
		(ЧСС 140-150 уд/мин)				
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»						
1.	Темповый бег 5, 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)		п, с			+
2.	Переменный бег в непрерывном режиме 3 (5)х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)		п, с		+	+
3.	Темповый бег 3 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)		п, с		+	+
4.	Бег 3-5х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	Интервально	п, с			+
		Повторно	п, с	+	+	
5.	Бег 5-10х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	Интервально	п, с			+
		Повторно	п, с	+	+	
6.	Бег 10х400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин).	Переменно	п, с	+	+	+
		Интервально	п, с			+
7.	Бег 20х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	Переменно	п, с			+
		Интервально	п, с	+	+	
8.	Бег 10х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	Переменно	п, с			+
		Интервально	п, с	+	+	
9.	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 6-8-10 ускорений (переключений) по 100-150-200 м (без «закисления»)		п, с	+	+	
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»						
1.	Соревнования на дистанции 300-1500 м		п, с			+

2.	Бег 2х600м/полное восстановление (повторно)	С соревновательной скоростью	п, с			
		С субмаксимальной скоростью	п, с			
3.	Бег с субмаксимальной скоростью 4х400м/ полное восстановление		п, с			+
4.	Бег с соревновательной скоростью 200м/200 м м.б. + 400м/400 м м.б. + 600м / 2-3 серии, интервально		п, с			+
5.	Бег 3-5х300м / полное восстановление	С соревновательной скоростью	п, с		+	+
		С субмаксимальной скоростью	п, с		+	+
6.	Бег с субмаксимальной скоростью 4- 8х150м/полное восстановление	С горы	п, с			
		В гору	п, с		+	+
		На дорожке	п, с		+	+
7.	Бег 6-10х400м / 400м м.б. с соревновательной скоростью	Интервально	п, с			+
		Повторно	п, с		+	+
8.	Бег 6-10х200м/200м м.б. с соревновательной скоростью	Интервально	п, с			+
		Повторно	п, с	+	+	
9.	Бег с максимальной скоростью 5х60м / 2 серии	С высокого старта	п, с		+	+
10.	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м /2 серии	С высокого старта	п, с		+	+
		С ходу	п, с		+	+
11.	Бег с максимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии	С высокого старта	п, с	+	+	
12.	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии	С высокого старта	п, с	+	+	
		С ходу	п, с	+	+	
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»						
1.	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.		п			
2.	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.		п			+
3.	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.		п, с		+	+

4.	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.		п, с	+	+	
5.	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х60м/ до 3 серии		п		+	+
6.	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50-100м /1-2 серии	В гору	п			
		По дорожке	п	+	+	
7.	Специальные беговые упражнения 5х50-100м / 2-4 серии	В гору	п	+	+	
		По мягкому грунту	п	+	+	
		По дорожке	п, с	+		
8.	Бег в естественно усложненных условиях 1-3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	По песку	п		+	+
		По снегу	п		+	
9.	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км		п		+	+
10.	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км		п	+	+	

Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
1.	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин		п		+	+
2.	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин		п	+	+	
3.	Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»), перерывы между серией 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний)	Выполняются подряд 20 отталкиваний	п			+
		Выполняются подряд 10 отталкиваний	п	+	+	
4.	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	Приседания	п			+
		Полуприседы	п			+
		Выпрыгивания на опоре	п			+
		Нашагивания на опору	п			+
		Выпрыгивания на стопе		+	+	
		Подъем на стопе		+	+	
5.	Упражнения со штангой (на мышцы верхнего плечевого пояса, спины, рук), в подходе	Жим лежа	п			+
		Жим сидя				+

	упражнения выполняются повторным методом(10-15 повторений), вес штанги – 20-25 кг, 3-5 подходов, отдых между подходами 5-7 мин, продолжительность комплекса 30 мин	Толчок от груди				+
6.	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)	Двумя руками из-за головы	п			+
		Двумя руками снизу	п			+
7.	Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса 20 мин (20-30бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	Двумя руками из-за головы	п	+	+	
		Двумя руками снизу	п	+	+	
8.	Спортивные игры по упрощенным правилам 60 мин	На увеличенной площадке	п	+	+	
9.	Спортивные игры по упрощенным правилам 30 мин	На увеличенной площадке	п	+	+	
		На уменьшенной площадке	п	+	+	
10.	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняютсяповторным методом (до выраженного локальногоутомления), 3-5 серии, между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин	Упражнения, направленные на различные группы мышц	п	+	+	
		Упражнения, направленные на однугруппу мышц				
11.	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	Упражнения у опоры	п	+	+	+
		Упражнения с партнером		+	+	

Задачи этапа зимних соревнований и в летний соревновательный период:

Реализация достигнутого уровня СФП в условиях соревнований.

Приобретение опыта выступлений в соревнованиях.

Совершенствование физической и технической подготовленности.

Задача переходного периода:

Восстановлении физического потенциала спортсмена и подготовка к очередному макроциклу.

Тренировочные группы углубленной специализации (14-17 лет)

целесообразно строить исходя из сдвоенного годичного цикла, включающего два подготовительных, два соревновательных и один переходный периоды. Это позволяет более динамично распределить возрастающие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, создает условия для увеличения соревновательной подготовки в зимний период.

В начале макроцикла (4 недели) решается задача постепенного подведения организма занимающихся к выполнению специальной тренировочной работы, увеличению объемов нагрузок, особенно силовой направленности.

На этапе базовой подготовки (12 недель) обеспечивается повышение функциональных возможностей основных систем организма, способствующих дальнейшему росту ОФП и СФП с акцентом на развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Важными задачами являются обучение элементам техники метаний и закрепление относительно устойчивого двигательного навыка, обучение технике других видов легкой атлетики. Увеличение объемов силовой нагрузки решает задачи:

1. Укрепления мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся;
2. Воспитания умений проявлять мышечные усилия динамического и статического характера;
3. Формирования способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях.

Все более значительное место отводится специальным силовым упражнениям, избирательно воздействующим на группы мышц, проявлениям наиболее эффективных усилий в избранном виде метаний.

В ходе зимнего соревновательного периода (6 недель) стоят задачи:

Реализация достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности.

Приобретение соревновательного опыта.

Выявление реакции спортсменов на «сбивающие» факторы.

Определение погрешности техники в условиях соревнований.

Выявление недостатков позволит провести коррекцию технической подготовки.

Задачи втягивающего этапа второго подготовительного периода:

1. Восстановление организма спортсмена после предшествующих тренировочных, особенно, соревновательных нагрузок.
2. Достижение более высокого уровня общей работоспособности.

В ходе второго базового этапа необходимо обеспечить:

- а) увеличение объема средств специальной физической и технической подготовки, направленной преимущественно на развитие взрывной силы и скоростно- силовых качеств;
- б) совершенствование техники метаний;
- в) приобретение спортсменами умения распределять усилия при выполнении соревновательного упражнения в условиях возрастающего уровня специальной подготовленности.

Задача на этапе подводящих соревнований (4 недели) состоит в устранении мелких недостатков в технике и формировании стратегии целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона.

К задачам периода основных соревнований относятся:

1. Избирательное совершенствование ведущих в каждом виде метаний физических качеств.
2. Приведение в соответствие временных параметров и ритма соревновательного упражнения достигнутому уровню физической подготовленности.
3. Сохранение спортивной формы и полная реализация уровня специальной физической и технической подготовленности.

Всего за годичный цикл для спортсменов 14-15 и 15-17 лет планируется от 12 до 16 соревнований: 4 учебных, 5 контрольных, 7 основных.

В течение переходного периода юным спортсменам необходимо восстановление после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок (устранение травм, профилактика простудных заболеваний, закаливание и др.) Подготовку к очередному макроциклу желательно начать в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.

Группы спортивного совершенствования мастерства. Спортивная подготовка осуществляется на основе сдвоенного годичного цикла и характеризуется

значительным увеличением объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок специальной направленности, постепенным (из года в год) снижением объема ОФП и возрастанием соревновательной практики.

В видах метаний годичный цикл на этапе спортивного совершенствования длится с октября по сентябрь следующего календарного года.

Основная задача втягивающего этапа (4 недели) - постепенное подведение организма спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

Характерной чертой тренировочного процесса в группах ССМ является решение задач спортивной подготовки на основе индивидуального подхода к занимающимся: повышение функциональных возможностей основных систем организма; уровня общей и специальной физической подготовленности с акцентом на развитие специальной и взрывной силы; координационных способностей, скоростно-силовых качеств, совершенствование технического мастерства.

В ходе зимнего соревновательного периода спортсмены должны стремиться реализовать достигнутый уровень специальной физической и технической подготовленности, приобрести опыт, участвуя в 3-4 основных стартах. Второй полуцикл начинается для них с втягивающего этапа (2 недели), в котором проводится тренировочная работа, направленная на повышение общей работоспособности.

Соревновательный период - метатели устраняют имеющиеся недостатки в технике, настраиваются на достижение запланированного результата. На период основных соревнований ставятся задачи: полной реализации достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств, временных характеристик и ритма соревновательного упражнения, сохранения спортивной формы.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического утомления, соревновательных нагрузок, подготовку к очередному макроциклу.

Реализация на практике годичных планов подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов юных спортсменов.

Подготовка прыгунов

Этап начальной подготовки. На первом, втором и третьем году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного

аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

Задачи для этапа начальной подготовки:

1. Развитие основных физических качеств (особенно быстроты, взрывной силы и ловкости).
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Хорошая общефизическая подготовка.
4. Общее повышение функционально-физиологических качеств.
5. Освоение базовых упражнений прыгунов, освоение базовых упражнений спринтера, освоение классической разминки

Годичный цикл подготовки бегунов состоит из двух полуциклов.

Для юных прыгунов 1-го - 3-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для прыгунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем оздоровительно-спортивный лагерь.

Этап начальной специализации. Это переходный этап от новичка и общей подготовки прыгуна к выбору определенных предпочтений (прыжка в длину, в высоту, тройного прыжка или прыжка с шестом). Обычно на этом этапе легкоатлеты начинают определяться с выбором своей будущей специализации. Как правило, этот выбор падает на дисциплину, которая получается и нравится лучше других.

В первые 2 года занятий в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, а также подготовке и участию в соревнованиях. Возраст занимающихся - от 12 до 14 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Этап углубленной специализации или этап становления. На этом этапе спортсмен должен определиться, что он будет прыгуном, и твердо знать каким именно прыгуном он станет. Специфика прыжков такова, что мало кто из высококвалифицированных прыгунов может серьезно совмещать два и

больше видов прыжков.

Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Это этапы дальнейшего развития:

1. специальных спринтерских и особых прыжковых качеств;
2. психологических качеств,
3. повышение мастерства в беге по разбегу и отталкиванию,
4. повышение своих специфичных фаз полета и приземления,
5. совершенствование в подготовке к соревнованиям и участия в них.

Учебно-тренировочный год в подготовке прыгунов принято делить на:

- подготовительный период, который может быть поделен на две или три части в зависимости от этапа подготовки прыгуна и поставленных задач.
- **предсоревновательный период** (специальный), который может быть разделен на две части (зимняя и весенняя) в зависимости от важности зимних и летних соревнований.
- **соревновательный период**, который также может быть поделен на две части, если прыгун намерен зимой участвовать в важных для себя соревнованиях.
- **восстановительный** (переходный) период.

Задачи подготовительного периода:

- Развитие быстроты.
- Развитие взрывной силы.
- Развитие ловкости.
- Улучшение технической подготовленности.

Предсоревновательных периодов может быть два (зимний и весенне-летний) в зависимости от участия в необходимых соревнованиях.

Задача этого периода состоит в переводе вновь приобретенных физических и технических качеств (главное быстроты, взрывной силы, элементов техники) на новый уровень разбега, отталкивания, полета и приземления. В этот период хорошо больше внимания уделять и скоростной и прыжковой выносливости с учетом прыжковой специализации.

Соревновательный период. Данных периодов также может быть два.

Задачей этих периодов является подготовка и участие в соревнованиях, а также дальнейшее повышение скорости и стабильности разбега, точности отталкивания, совершенствование техники полета и приземления.

Это в основном регулируется с помощью общего объема тренировочных

нагрузок, объема скоростной работы, режима тренировок и отдыха. Например, при длительном перерыве между соревнованиями можно нагрузиться скоростной и взрывной работой, работой над скоростной и прыжковой выносливостью, активно поработать над исправлениями технических ошибок и т.д.

Основная задача в построении всех тренировочных периодов – это плавное (без форсирования), но систематическое развитие своих физических возможностей, перевод их в новый уровень разбега, отталкивания и техники полета для наилучшего участия в соревнованиях.

Восстановительный или переходный период

Задачей этого периода является в первой его части активный отдых, а во второй, подготовить свой организм к предстоящим нагрузкам нового тренировочного года.

Теоретическая, тактическая, психологическая
подготовка по этапам и периодам

Теоретическая подготовка - составная часть спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа - сознательности и активности. Способствует возникновению постоянного интереса спортсменов к занятиям, понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Теоретические занятия должны вырабатывать умение использовать полученные знания на практике.

Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, где она органически связана с другими разделами подготовки (тактической, психологической, антидопинговой, и как элемент практических занятий).

Целесообразно использовать активные методы освоения теоретических знаний, например, метод анализа конкретных ситуаций. Материал следует излагать в доступной для занимающихся форме.

Теоретические занятия распределены на весь период освоения Программы спортивной подготовки. Темы определены в годовых тренировочных планах, распределены по месяцам годичного цикла. В течение месяца тренер организует теоретические занятия по своему усмотрению.

Тактическая подготовка. Спортивная тактика - это целенаправленные способы использования приемов для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды.

Освоение спортсменом тактических знаний, навыков и умений позволит ему с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические), с наименьшими издержками преодолеть

сопротивление соперника.

Тактический план спортсмена во время соревнования должен соответствовать уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде.

В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Тактическое мышление характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать

информацию, существенную для решения тактических задач в соревновании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное - кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов такое решение, какое с наибольшей вероятностью приведет к успеху.

Различают общую и специальную тактическую подготовку. Общая - направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в избранном виде; специальная - на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в конкретных спортивных соревнованиях и против конкретного соперника.

Содержание тактической подготовки спортсменов, начиная с тренировочного этапа, включает в себя:

- а) изучение общих положений тактики избранного вида,
- б) приемов судейства, регламентов и положений о соревнованиях;
- в) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
- г) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;
- д) применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений;
- е) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями - выбор способов, технических приемов и действий; рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений.

Задачи:

1. Развитие тактического мышления (составление и реализация плана спортивной борьбы);
2. формирование индивидуального стиля ведения соревновательной

борьбы;

3. формирование умения эффективно использовать технику и тактические действия с учетом особенностей противника, судейства, зрителей;
4. обеспечение высокой степени надежности при выполнении тактических действий.

Основные средства: теоретические занятия; тактические упражнения в облегченных условиях, в усложненных условиях, условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Методы: тренировка с реальными и условными соперниками.

Тактическая подготовка осваивается и совершенствуется в процессе многолетней спортивной тренировки, начиная с тренировочного этапа.

Общая тактическая подготовка, направленная на освоение соответствующих знаний, включена в годовые тренировочные планы (раздел – теоретическая подготовка) и распределена по месяцам годичного цикла.

Специальная тактическая подготовка проводится в практических занятиях и непосредственно во время участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер-преподаватель. В деятельности тренера-преподавателя главное – работа с людьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена:

- а) к продолжительному тренировочному процессу;
- б) к соревнованиям вообще;
- в) к конкретному соревнованию.

Все эти процессы весьма сложны и динамичны.

Психологическая подготовка юных легкоатлетов – одна из сторон воспитательного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования.

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к конкретному соревнованию).

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества

1. необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.

2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
3. Формировать интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

Основным средством специализированного развития волевых качеств юных легкоатлетов является систематическое выполнение физических упражнений, требующих проявления специфических для данного вида спорта качеств.

Цель психологической подготовки - достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

К принципам психологической подготовки относятся: идейность, моделирование, нарастание и видоизменение нагрузки, регулировка психических напряжений, индивидуальный подход.

С целью формирования личности спортсмена психическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою. Причем эти части осуществляют в каждом учебно-тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в учебно-тренировочном процессе юных легкоатлетов.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над самим собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена, главным образом, на преодоление возрастающих трудностей, как на тренировке, так и на соревнованиях.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация учебно-тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта, понимает, что достижение высокого спортивного результата невозможно без преодоления

больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом этапа спортивной подготовки.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы. Спортсмены должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного дождя или мороза они несколько изменяются по содержанию. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов или музыки. Имеет смысл вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, а также усложнение соревновательных воздействий и увеличение степени риска.

При выполнении упражнений нужно учить концентрировать внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении. Особенно полезны в этом отношении прыжки в длину и высоту с места, прыжки на возвышенность, бег с низкого старта. Эти упражнения способствуют концентрации внимания на одной задаче - мгновенно, с большим усилием оттолкнуться, быстро взять старт. Следует практиковать разнообразные прыжки через канавы, изгороди. Элемент риска в таких случаях вынуждает проделывать упражнения более энергично.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой:

а) на количественную сторону выполнения задания; б) на качественную сторону выполнения задания;

в) соревнования в усложненных и непривычных условиях.

Во время соревнований тренеру-преподавателю не следует подсказывать юному спортсмену, так как подсказки нарушают сосредоточенность, отвлекают от анализа ситуации и мешают самостоятельно принимать решения. Тем более нельзя систематически применять советы-подсказки, которые тормозят личную инициативу спортсмена. Поэтому в тех случаях, когда спортсмену приходится выступать в отсутствие тренера-преподавателя, он иногда «теряется». Подсказки тренера-преподавателя могут быть полезны лишь в определенных, критических ситуациях соревнования. В таких случаях тренер должен давать команды, направленные на мгновенное исправление ошибки или быструю мобилизацию всех сил. Так, бегуну могут быть даны такие команды: «работай руками», «терпи», «быстрее» и т.п. Необходимо, чтобы юные легкоатлеты регулярно участвовали в различных соревнованиях и систематически использовали соревновательный метод при организации

учебно-тренировочных занятий.

Последовательное усиление функции

самовоспитания: а) неотступное соблюдение общего

режима жизни;

б) самоубеждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы;

в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и других методов и приемов;

г) постоянный самоконтроль.

На соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе «приказ» не отступать перед трудностями. Спортсмен должен быть терпеливым. Особенно это относится к бегунам. Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость «самоприказ» отдавался вслух: «добегу», «закончу дистанцию». Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша спортсмен должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он также должен быть спокойным, мужественным, верить в свои силы.

К числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

5. В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

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

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".

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1 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 бросок (толчок), 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)²;

² С изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027.

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 дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, 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 дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, 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.

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	на место проведения учебнотренировочных 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 учебнотренировочных занятий	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на место проведения учебнотренировочных занятий	2
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	на место проведения учебнотренировочных занятий	1
6.	Гири спортивные (6, 8, 10 и 12 кг)	комплект	на место проведения учебнотренировочных 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 учебнотренировочных занятий	10
10.	Конус высотой 30 см	штук	на место проведения учебнотренировочных занятий	20
И.	Мат гимнастический	штук	на место проведения учебнотренировочных занятий	10

12.	Мяч для метания (140 г)	штук	на место проведения учебнотренировочных занятий	10
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебнотренировочных занятий	4
14.	Палочка эстафетная	штук	на организацию	10
15.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	на место проведения учебнотренировочных 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 учебнотренировочных занятий	10
22.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
23.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	на место проведения учебнотренировочных занятий	2
24.	Стартовые колодки	пар	на место проведения учебнотренировочных занятий	10
25.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
26.	Стойки для приседания со штангой	пар	на место проведения учебнотренировочных 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 учебнотренировочных 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	ю
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 (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	на организацию	3
38.	Копье массой 400 г	штук	на организацию	10
39.	Копье массой 500 г	штук	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

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

организация - организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;

место проведения учебно-тренировочных занятий - тренировочный спортивный зал, или тренажерный зал, или иное место, оборудованное для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебнотрениро вочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин «метания», «прыжки»									
1-	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	
2.	Копье	штук	на	-	-	1	2	2	
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	
4.	Шест	штук	на	-	-	1	2	1	
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебнотренирово чный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота (для соответствующих)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Обувь для толкания ядра	____ЛЁВ____	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

	ствующих спортивных дисциплин)								
7.	я метания молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	
8.	атлетические	штук	на	-	-	1	1	2	1
9.	я бега на короткие дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10.	я бега на средние и длинные дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
11.	я бега с препятствиями «стиль-чез» (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
12.	я метания копья (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	•
13.	я прыжков в высоту (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
14.	я прыжков в длину и прыжков с шестом (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
15.	я спортивной дисциплины «многоборье»	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2 Требования к кадровым и материально – техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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)³, 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», утвержденным 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).

1.1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в

³ С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229).

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).

Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
2. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
5. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.
6. Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.
7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
8. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.
9. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно- методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с.
10. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.
11. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

12. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н.Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
 13. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С.Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
 14. Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике /П.З. Сирис,П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
 15. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта /В.Д. Фискалов, В.П.Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.
- Интернет-ресурсы; Официальный сайт Министерства спорта России URL <http://www.minsport.gov.ru>.
соревнований.

