

Муниципальное образовательное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа № 3 городского округа города Райчихинска  
Амурской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического  
совета МОАУДО СШ №3  
Протокол № 3  
от «18» август 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОАУДО СШ №3



С.Ф. Анашков

Приказ № 01 от «18» 08 2023 г.

## Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»

Программа разработана на основании федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «легкая атлетика»  
(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 г. № 996)

Срок реализации программы: 10 лет

Автор-составитель:  
Инструктор-методист – Капутская Л.А.,  
Тренеры-преподаватели – Потеруха И.М.,  
Тахирова О.Н.

Райчихинск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	5
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	8
2.2. Объем Программы .....	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....	15
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	22
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	24
2.7. Планы инструкторской и судейской практики .....	28
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств .....	30
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....	37
3.1. Требования к результатам прохождения Программы .....	37
3.2. Оценка результатов освоения Программы .....	38
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки .....	39
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА .....	44
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	45
4.1.1. Программный материал для практических занятий (этап начальной подготовки) .....	46
4.1.2. Меры по обеспечению техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися .....	59
4.1.3. Рекомендации по планированию должной динамики спортивной	

результативности обучающихся .....	59
4.1.4. Программный материал (двигательные задания) для проведения основной части учебно-тренировочного занятия .....	60
4.1.5. Картотека учебно-тренировочных (двигательных заданий) .....	61
4.1.6. Комплексы общеразвивающих, подводящих и специальных упражнений .....	146
4.1.7. Программный материал для практических занятий (учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) .....	173
4.1.8. Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства .....	175
4.2. Учебно-тематический план .....	196
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ .....	201
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	201
6.1. Материально-технические условия реализации Программы .....	202
6.2. Кадровые условия реализации Программы .....	207
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы .....	207

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика - вид спорта, включающий: бег, прыжки, метания, составленные из этих физических упражнений многоборья, а также спортивную ходьбу.

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (ФССП) в данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины:

- «бег на короткие дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно);
- «бег на средние и длинные дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции более 400 м);
- «прыжки» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «прыжок»);
- «метания» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «метание» и «толкание»);
- «многоборье» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании часть слова «-борье»);
- «спортивная ходьба» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «ходьба»).

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса выделяются 15 направлений спортивной подготовки – легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

- 1) бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;
- 2) бег 400 м;
- 3) бег 60 м с барьерами, - бег 110 (100) м с барьерами;
- 4) бег 400 м с барьерами;
- 5) бег 800 м; - бег 1500 м;
- 6) бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;
- 7) бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;
- 8) бег марафонский;
- 9) спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;
- 10) прыжок в длину;
- 11) прыжок тройной;
- 12) толкание ядра;
- 13) метание копья;
- 14) семиборье (женщины);
- 15) десятиборье (мужчины).

Перечисленные выше легкоатлетические специализации рассматриваются в качестве основных. При этом легкоатлетические специализации в беге по шоссе, кроссовом беге,

горном беге, трейле (трейлраннинге), суточном беге формируется в процессе многолетней спортивной подготовки как дополнительные для части спортсменов-легкоатлетов, в основном специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

Система спортивной подготовки в легкой атлетике должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа охватывает всю систему подготовки спортсменов (легкоатлетов), а именно: теоретическую, техническую, тактическую, общефизическую, специально-физическую, психологическую, соревновательную.

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»** (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин в МОАУДО СШ №3 (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 № 996 (далее – ФССП).

**1.2. Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, участие в подготовке спортивного резерва для сборной команды Амурской области.

### **1.3. Нормативно-правовые основы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» разработана на основе:

Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (вместе с «Планом мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, I этап (2022-2024 годы)»);

Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.08.2022 № 69795);

Приказа Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.08.2022 № 69543);

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 996.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов учебно-тренировочного занятия, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Система многолетней спортивной подготовки включает: систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта; тренировку; систему соревнований; оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Настоящая программа охватывает четыре этапа многолетней подготовки:

- этап начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации (УТЭ));
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);

Основной **целью** Учреждения является достижение спортивных результатов и подготовка спортивного резерва, в связи с чем на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Этап начальной подготовки - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, разносторонняя физическая подготовка. Длительность до 3-х лет. Возраст - 9-11 лет.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы. Длительность до 5-ти лет. Возраст - с 12-16 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборной команды Амурской области, субъектов Российской Федерации. Длительность – без ограничений. Возраст – с 14-21 лет.

### **Специфика отбора лиц для освоения спортивной подготовки учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности**

В легкой атлетике применяется четырехэтапная система отбора. На первом этапе отбираются дети 9-11 лет для предварительной (не связанной с конкретным видом легкой атлетики) спортивной подготовки.

Цель этапа - физическое развитие и физическая подготовленность, формирование интереса к занятиям спортом. На этом этапе привлекается большое количество детей с общей двигательной одаренностью.

На втором этапе проводится более специализированный отбор в зависимости от требований модельных характеристик в отдельных видах легкой атлетики.

Цель этапа - физическое развитие, оценка кандидатов по внешним признакам: длина тела, масса тела, пропорции тела, осанка, строение таза и ног, форма позвоночного столба и грудной клетки, размер стопы. Вместе с тем исследуются двигательные способности детей: бег на 40-60 метров с высокого старта, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, бросок набивного мяча, бег на 300 метров, наклон вперед, станова́я динамометрия. Осуществляется медицинский осмотр, особое внимание обращается на состояние опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы.

На третьем этапе - начальной специализации, обучающихся ориентируют на конкретный вид легкой атлетики. На данном этапе осуществляется углубленный медицинский осмотр. Проводятся контрольные упражнения, которые характерны для отбора в отдельные виды легкой атлетики (например, для юных прыгунов применяют – бег на 30 м с ходу, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, прыжок вверх с места, наклон вперед, поднимание туловища из положения лежа).

Для 11-12-летних детей имеют значение весоростовые индексы (масса тела, рост). К занятиям легкой атлетикой пригодны дети, у которых разница между ростом и массой тела несколько больше 100 единиц. Отдельные качества могут быть исследованы как в лабораториях, так и в естественных условиях.

Четвертый этап - комплектование сборных команд. Стратегию и тактику многолетней подготовки определяет система отбора и ориентации спортсменов. Именно система отбора предполагает переход спортсмена от одного этапа к другому.

### **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.**

При комплектовании учебно-тренировочных групп учитывается минимальный возраст при зачислении или переводе обучающихся с этапа на этап спортивной подготовки и минимальную наполняемость.

**Реализация Программы** осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки 3 года: группы НП-1 и НП-2 – 6 ч в неделю (312 ч в год), три раза в неделю по 2 часа. Группы НП-3 - 8 ч в неделю (416 ч в год), четыре раза в неделю по 2 часа;
- 2) учебно-тренировочный этап (спортивной специализации); группы УТ-1 – 9 ч в неделю (468 ч в год), три раза в неделю по 3 часа. Группы УТ-2– 12 ч в неделю (624 ч в год), четыре раза в неделю по 3 часа. Группы УТ-3 – 14 ч в неделю (728 ч в год), четыре раза в неделю по 3 часа и один день 2 часа. Группы УТ-4 – 16 ч в неделю (832 ч в год), четыре раза в неделю по 3 часа и два дня по 2 часа;
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства; Группы ССМ – 20 ч в неделю (1040 ч в год), пять раз в неделю по 4 часа.

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

*Таблица 1*

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9-11	10-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12-16	8-13
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	14-21	2-6

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта.

2) возможен перевод обучающихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском; проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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

Учебно - тренировочный процесс, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса (её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов). Осуществляется в следующих формах (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий и не должен превышать нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки. Поэтому непосредственно учебно-тренировочные занятия охватывают 42 недели. Учебно-тренировочный год спортивной подготовки разбивается на 2-3 макроцикла.

В Таблице 2 представлены требования к объёму учебно-тренировочного процесса в том числе к объёму индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки:

Таблица 2

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год	Первый год	Второй год
Количество часов в неделю	6	6	8	9	12	14	16	18	20	24
Общее количество часов в год	312	312	416	468	624	728	832	936	1040	1248

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

**Учебно-тренировочные занятия**

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов, старше 18 лет - до 22:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1. Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

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

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

*Существует несколько видов учебно-тренировочных занятий:*

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, команду;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

### ***Учебно-тренировочные мероприятия***

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

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

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

### ***Спортивные соревнования***

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Учебно-тренировочный процесс выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня (Таблица 4).

*Таблица 4*

### **Объем соревновательной деятельности**

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

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

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

*Отборочные соревнования* проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга.

Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

### ***Работа по индивидуальным планам***

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год, в соответствии с пп. 15.1 ФССП на основе утвержденной Программы.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (Таблицы 5).

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся,
- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительно образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодной, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочного мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономическом часе, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, наполняемости учебно-тренировочных групп, по видам спортивной подготовки: физической (общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технической,

тактической, психологической, теоретической; по спортивным мероприятиям: спортивные соревнования, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская практика, судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, выраженные в часах.

Таблица 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5
Для спортивных дисциплин прыжки, метания						
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
Для спортивной дисциплины многоборье						
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22	11-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25	21-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5

Таблица 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 совершенствования спортивного мастерства
		До двух лет	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год	До двух лет
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	9	12	14	16	18	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)							
		Заполняется Учреждением самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки							
		1.	Общая физическая подготовка	113	138	150	137	160	183
2.	Специальная физическая подготовка	113	186	108	169	182	208	253	311
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	19	37	43	49	66	79
4.	Техническая подготовка	50	53	112	162	189	216	253	310
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	27	42	62	78	94	103	124
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	19	26	40	41	56	70
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	18	31	36	41	46	64
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1144</b>

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 9-11-ти лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 3 года. По окончании годичного цикла юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. По результатам контрольных нормативов и выполнению юношеских разрядов дети переходят в тренировочные группы.

*Таблица 7*

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки  
на этапе НП до двух лет**

\* **Условные обозначения:** ФП — физическая подготовка; ОФП — общая физическая подготовка; СФП — специальная физическая подготовка; СКИ — соревнования и контрольные испытания; ИСП — инструкторская и судейская практика; ВМ и МО — восстановительные мероприятия и медобследование.

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	июль - август
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52
ФП - всего:	276	22	25	22	26	22	20	23	23	18	22	16	38
ОФП	113	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	38
СФП	113	10	13	10	14	10	8	11	11	6	12	9	
Техническая	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2		
СКИ	6	2					2			2			
ВМ и МО	6	2								2	2		
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>38</b>

Таблица 8

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки  
на этапе НП – 3**

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	июль - август
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52
ФП - всего:	377	28	33	32	33	28	27	31	34	29	26	18	56
ОФП	138	6	11	10	11	9	5	9	11	7	4		56
СФП	186	17	17	17	17	16	17	17	17	17	17	15	
Техническая	53	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	27	2	3	2	3	2	3	3	2	3	4		
СКИ	6	2					2			2			
ВМ и МО	6	2								2	2		
<b>Всего часов</b>	<b>416</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>56</b>

Таблица 9

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки  
на этапе УТ – 1**

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	июль - август
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52
ФП - всего:	370	25	34	30	29	22	30	30	31	26	30	18	65

ОФП	150	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	7	65
СФП	108	6	15	11	10	5	12	11	12	7	11	8	
Техническая	112	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	3	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4		
СКИ	19	3		3	3	3		2	3	2			
ИСП	19	2	2	3	2	2	2	2	2	2			
ВМ и МО	18	4			3	3				4	4		
<b>Всего часов</b>	<b>468</b>	<b>38</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>41</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>18</b>	<b>65</b>

*Таблица 10*

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе УТ – 2**

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	июль - август
		1 -4	5 - 9	10-13	14 -17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52
ФП - всего:	397	35	45	36	36	30	47	36	36	36	36	24	68
ОФП	137	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	10	68
СФП	169	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	9	
Техническая	162	13	23	14	14	9	25	14	14	14	14	5	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	62	7	6	6	6	6	7	6	6	6	6		
СКИ	37	5		5	5	5		5	5	5	2		
ИСП	26	3	3	3	3	3		3	3	3	2		
ВМ и МО	31	4		4	4	4		4	4	4	3		
<b>Всего часов</b>	<b>624</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>24</b>	<b>68</b>

*Таблица 11*

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе УТ – 3**

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	июль - август
		1 -4	5 - 9	10-13	14 -17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52
ФП - всего:	529	39	43	43	43	47	44	36	43	43	44	24	70
ОФП	160	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	70
СФП	180	17	18	17	18	18	17	18	17	18	17	5	
Техническая	189	14	17	18	18	21	19	10	18	17	19	9	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	78	8	8	7	8	7	8	8	7	8	7	2	

СКИ	43	5	5	5	5	3	3	3	5	5	4		
ИСП	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
ВМ и МО	36	6	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	
<b>Всего часов</b>	<b>728</b>	<b>62</b>	<b>64</b>	<b>62</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>62</b>	<b>64</b>	<b>62</b>	<b>64</b>	<b>62</b>	<b>28</b>	<b>70</b>

Таблица 12

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки  
на этапе УТ – 4**

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	июль - август
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52
ФП - всего:	607	46	50	49	49	45	45	48	49	47	45	21	114
ОФП	183	5	8	8	8	5	5	8	8	5	5	6	114
СФП	208	20	21	20	20	20	20	20	20	21	20	5	
Техническая	216	21	21	321	21	320	20	20	21	21	20	10	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	94	6	10	6	8	12	6	12	8	12	8	2	
СКИ	49	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	2	
ИСП	41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	
ВМ и МО	41	6	4	4	4	2	4	1	4	4	4	4	
<b>Всего часов</b>	<b>832</b>	<b>67</b>	<b>73</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>66</b>	<b>30</b>	<b>114</b>

Таблица 13

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки  
на этапе УТ – 5**

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	июль - август
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52
ФП - всего:	665	50	54	49	55	46	26	51	52	49	52	35	
ОФП	159	2	4	1	4	1		3	4	1	4	11	126
СФП	253	24	26	24	27	21	22	24	24	24	24	13	
Техническая	253	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	11	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	103	11	11	10	10	10	10	11	10	10	10		
СКИ	66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
ИСП	56	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2		
ВМ и МО	46	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	
<b>Всего часов</b>	<b>936</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>45</b>	<b>126</b>

Таблица 14

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки  
на этапе ССМ – 1,2**

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	июль - август
		1 -4	5 - 9	10-13	14 -17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52
ФП - всего:													
ОФП	186	15	11	15	13	15	16	15	16	15	16	11	28
СФП	311	23	26	24	26	26	26	26	26	26	26	20	38
Техническая	310	29	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	124	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	
СКИ	79	9	9	9	9			9	8	8	9	9	
ИСП	70	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	
ВМ и МО	64	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	
<b>Всего часов</b>	<b>1144</b>	<b>97</b>	<b>97</b>	<b>97</b>	<b>97</b>	<b>92</b>	<b>93</b>	<b>97</b>	<b>97</b>				

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

Воспитание - это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации, обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Календарный план воспитательной работы (Таблица 15) составляется на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебно-тренировочного 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;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; - развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

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

*Таблица 15*

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
-------	--------------------	-------------	------------------

<b>1. Профорientационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
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 средствами различных видов спорта.	В течение года
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
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную	В течение года
	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)	программу спортивной подготовки	
3.2.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России.	23 февраля – День защитника Отечества.	Февраль
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 г.	Май
		4 ноября – День народного единства.	Ноябрь
3.3.	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.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков у обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Учреждение обязано реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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.

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

План составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом годового учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во 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, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

*Таблица 16*

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовкой	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.	
3. Антидопинговая викторина		«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
4. Семинар для спортсменов тренеров		«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «легкая атлетика»

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Одной из задач является подготовка обучающихся, проходящих спортивную подготовку, к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

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

Навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Привитие инструкторских и судейских навыков желательно начинать с первого года обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. На первом году обучения в учебно-тренировочных группах обучающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт тренеру-преподавателю, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения в манеже или на стадионе отметок, соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах. На втором году обучения у обучающихся должно быть сформировано в общих чертах представление о технике. Тренеру-преподавателю следует побуждать юных легкоатлетов к самоанализу, оценке

техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в упражнениях будут не только тренер-преподаватель, но и сами обучающиеся. На третьем году обучения в учебно-тренировочных группах обучающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части учебно-тренировочного занятия со спортсменами более младшего возраста.

Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению и пр. На 4-м и 5-м году обучения обучающиеся должны уметь самостоятельно проводить по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися. Они обязаны знать правила соревнований, вести протокол и т.д. Во время учебно-тренировочных занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

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

Обучающиеся групп спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике, и постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, должны выполнить требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Таблица 17

### План инструкторской и судейской практики

Наименование этапа	Год обучения	Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения	Кол-во часов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 - й	Овладение терминологией и командным языком для построения учебно-тренировочной группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.	5
	2-й	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге на выносливость и спортивной ходьбе. Основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.	7

	3 - й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе. Судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.	7
	4-й и 5-й	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.	Самостоятельное изучение литературы	38
Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства	1-й, 2-й	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения, занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять конспекты упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствовании техники бега, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований, привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах Учреждения к систематическому судейству соревнований по бегу и спортивной ходьбе в городских и областных соревнованиях.	Самостоятельные и практические занятия	40

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

Неотъемлемой частью Программы являются медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления

восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Таблица 18

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-3-го годов подготовки.

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

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

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом

следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося.

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

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

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

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

*Таблица 19*

### **Комплексы основных средств восстановления**

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

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом учебно-тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня. В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер-преподаватель, врач спортивной медицины, психолог.

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

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

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у обучающихся включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку

нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции обучающегося, пострадавшего в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

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

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

#### *Психологические средства восстановления.*

К психологическим средствам восстановления относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

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

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

#### *Медико-биологические средства восстановления*

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

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

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

#### *Характеристика основных медико-биологических средств восстановления.*

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

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

В группах спортивного совершенствования при достижении высоких спортивных результатов, сопровождающихся значительными нагрузками, в рацион питания спринтеров могут включаться продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ). ППБЦ-это комплекс пищевых веществ, который оказывает направленное влияние на метаболизм в организме обучающегося как во время выполнения физических нагрузок, так и в последующий период отдыха. Все ППБЦ по химическому составу и выраженной пищевой направленности можно разделить на три группы: белковые и сложные смеси, углеводно-минеральные напитки и витаминно-минеральные комплексы.

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

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов могут наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающиеся на работоспособности бегунов. В состоянии перевозбуждения можно рекомендовать прием в течение 3-5 дней настоя корня валерианы или травы пустырника с бромистым натрием. В более серьезных случаях используется рудотель, терален (по 1-2 таблетки в сутки в течение 2-3 дней) либо радедорм (по 1-2 таблетки на ночь, но не более 2 дней подряд). В состоянии угнетения

хороший эффект дает применение в первой половине дня таких тонизирующих препаратов, как настойка лимонника или женьшеня, экстракт левзеи, пантокрин.

Необходимо помнить, что использование всех вышеприведенных медикобиологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача.

Таблица 20

### Рекомендуемые средства восстановления

Восстановительные комплексы общего воздействия	Восстановительные комплексы направленного характера (специальная подготовка')			
	Аэробная работа	Аэробноанаэробная работа	Анаэробная работа	Силовая подготовка в смешанном аэробно-анаэробной работе
Сауна(баня)	Синусоидально - модулированные токи	Локальная декомпрессия	Теплая эвкалиптовая ванна	Вибромассаж
Общий ручной массаж	Тонизирующее растирание	Горячая ванна с хвойным экстрактом	Синусоидально модулированные токи	Азотная ванна
Аэроионизация	Аэроионизация	Аэроионизация	Аэроионизация	Аэроионизация
Сегментарный массаж	Ультразвуковой массаж	Кислородная ванна	Сауна	Вибромассаж
Ультрафиолетовое облучение	Амплипульс	Аэроионизация	Аэроионизация	Ультрафиолетовое облучение
Общий ручной массаж	Гидромассаж	Ультрафиолетовое облучение	Ультрафиолетовое облучение	Тепловая соляно-содовая ванна
Тепловая хвойная ванна	Теплый дождевой душ	Теплая ванна с хвойным экстрактом	Теплый дождевой душ	Вибромассаж
Стимуляция БАТ	Тонизирующее растирание	Локальная декомпрессия	Амплипульс	Стимуляция БАТ
Аэроионизация	Ультрафиолетовое облучение	Ультрафиолетовое облучение	Аэроионизация	Аэроионизация

Таблица 21

### Примерная схема использования сауны, массажа, водных процедур в недельном цикле учебно-тренировочного процесса

Дни недели	Утро	После первого тренировочного занятия	После второго тренировочного занятия
Понедельник	Обливание	Вибромассаж-15 мин	Общий ручной массаж

Вторник	Душ переменной температуры	Частный (местный) ручной массаж	Общая ванна
Среда	Ножные ванны	Плавание-20 мин	Подводный массаж
Четверг	Душ переменной температуры	Душ	Сауна (баня), 3 захода по 5 мин
Пятница	Ножные ванны, обливание	Вибромассаж-15 мин	Общий ручной массаж
Суббота	Душ переменной температуры	Плавание-25 мин	Подводный массаж
Воскресенье	Ножные ванны, обливание	-	Сауна (баня)

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### 1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях 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-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

*3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- 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), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

*4. На этапе высшего спортивного мастерства:*

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

**3.2. 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.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится не реже одного раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной и итоговой аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам**

#### **спортивной подготовки**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Легкая атлетика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 22, 23, 24, 25.

*Таблица 22*

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес- во раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количес- во раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.		см	не менее		не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Таблица 23

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7

5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
<b>6. Уровень спортивной квалификации</b>				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

*Таблица 24*

**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
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
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
<b>2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
<b>3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба</b>				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
<b>4. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				

4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 25

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25

2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции			
2.1.	Бег на 60 м	с	не более
			7,6      8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			5.45      6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее
			250      240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба			
3.1.	Бег на 60 м	с	не более
			8,2      8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более
			17.00      -
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			-      11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			240
4. Для спортивной дисциплины прыжки			
4.1.	Бег на 60 м	с	не более
			7,3      8
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			260      240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее
			1      -
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее
			-      1
5. Для спортивной дисциплины метания			
5.1.	Бег на 60 м	с	не более
			7,4      8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			280      250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее
			1      -
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее
			-      1
6. Для спортивной дисциплины многоборье			
6.1.	Бег на 60 м	с	не более
			7,5      8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			270      240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее
			7,75      7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее
			1      -
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее
			-      1

7. Уровень спортивной квалификации	
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*Рабочая программа* - это методический документ, разработанный тренером-преподавателем, в котором определены наиболее оптимальные и эффективные для конкретной группы обучающихся (учитывая возраст, этап спортивной подготовки) средства, методы и формы организации образовательного, воспитательного процессов в спортивной подготовке с целью получения запланированных результатов.

##### *Технология разработки рабочей программы*

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем по легкой атлетике для определенного этапа и года подготовки. Проектирование содержания осуществляется индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и опытом работы.

Допускается разработка рабочей программы коллективом тренеров-преподавателей одного Учреждения (данное решение должно быть утверждено приказом директора Учреждения).

Рабочая программа составляется ежегодно и рассчитана на период годичной подготовки.

Рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методические материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа.

##### *Структура рабочей программы:*

Титульный лист

##### СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка
2. Годовой учебный план
3. Содержание теоретической и практической подготовки
4. План воспитательной работы
5. Требования к уровню подготовленности обучающихся
6. Формы контроля (контрольно-переводные нормативы, аттестационные требования и др.)
7. Календарное планирование (этапы годичного цикла)
8. Перечень оборудования, инвентаря, экипировки
9. Дополнительные обобщающие материалы (литература, интернет-ресурсы, ссылка на сайт федерации, на обучающие программы и другое).

##### *Порядок оформления рабочей программы*

Титульный лист должен содержать: наименование учреждения; отметку утверждения программы (с указанием даты и номера приказа руководителя Учреждения); название вида спорта, для которого разработана программа; указание этапа и года подготовки; фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя; период, на который рассчитана рабочая программа; год составления программы.

1. Пояснительная записка. В тексте пояснительной записки указывается: на основе какой конкретной программы (примерной, методических материалов по разработке

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика») разработана программа; основные цели и задачи этапа и года обучения; особенности методики преподавания легкой атлетики; количество часов, на которое рассчитана программа; методы и формы обучения.

2. Годовой учебный план включает в себя основное содержание всех разделов этапа и года обучения, на который рассчитана рабочая программа с указанием времени на их освоение.

3. Содержание теоретической и практической подготовки включает перечень тем и средств подготовки: физические, технические, тактические упражнения.

4. План воспитательной работы: средства психологической подготовки, спортивно-оздоровительные мероприятия и беседы воспитательного характера.

5. Требования к уровню подготовленности обучающихся: что должен освоить обучающийся на конкретном этапе и году обучения легкой атлетики.

6. Контрольно-переводные нормативы: контрольные нормативы для данного этапа и года обучения. Аттестационные требования. Вопросы по теоретической подготовке.

7. Календарное планирование: общая характеристика тренировочных занятий; тренировочные средства и общая продолжительность; интенсивность; упражнения; методические указания.

8. Перечень оборудования, инвентаря, экипировки, необходимый для организации занятий на этапе спортивной подготовки.

9. Дополнительные обобщающие материалы: литература, интернет-ресурсы, сайт федерации легкой атлетики России, обучающие программы со ссылками на сайты, используемые тренером-преподавателем в учебном процессе).

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

##### **Теоретическая подготовка**

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

##### Обучающийся должен знать:

- задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости ловкости и гибкости, в формах учебно-тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки; роль спортивных соревнований и их варианты;

- особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; вести учет тренировки и ее контроль;

- анализировать спортивные и функциональные показатели, вести дневник самоконтроля.

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

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

#### *Основные формы и методы работы*

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

*На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются:*

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

*На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) используются:*

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

*На этапе спортивного совершенствования в дополнение к указанным методам применяются:*

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

#### **4.1.1. Программный материал для практических занятий (этап начальной подготовки)**

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

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

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

На этапе начальной подготовки решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение умению выполнять различные физические упражнения;

- выявление задатков и способностей;
- привитие интереса к занятиям по легкой атлетике; - воспитание черт характера.

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

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

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

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

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

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

Для этого возраста характерен высокий темп развития ловкости движений. Ловкость успешно воспитывается в процессе новых упражнений при выполнении действий в новой

обстановке, на основе неожиданно возникающих новых двигательных ситуаций. Широко используются подвижные и спортивные игры, требующие внезапного изменения действий в различных игровых ситуациях, усложняющиеся задания, требующие проявления координационных способностей, а также упражнения с различными предметами.

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

Содержанием **подготовительной части** учебно-тренировочных занятий является:

- общая организация группы, краткий вводный инструктаж на текущее занятие (до 5 минут);
- ходьба и медленный бег в тех или иных сочетаниях (5–10 минут);
- «динамическая» разминка (варианты: на месте, в парах, у опоры, с различными предметами, в движении, и др.) обязательно под руководством тренера-преподавателя (5–10 минут).

В содержание **заключительной части** учебно-тренировочных занятий входят:

- медленный бег, ходьба (до 5 минут);
- несколько упражнений на «растягивание» мышц (легкий стретчинг) и активизацию внимания обучающихся (с незначительной физической нагрузкой и повышенной координационной сложностью) под руководством тренера-преподавателя (до 5 минут);
- подведение итогов учебно-тренировочного занятия, в том числе по проведенным воспитательным воздействиям (например, выделение юных спортсменов, проявивших необходимые личностные качества в процессе учебно-тренировочного занятия), организационные моменты, виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в частности - теоретическая, психологическая (до 10 минут).

В **основную часть** каждого учебно-тренировочного занятия (обязательно комплексной, а не избирательной направленности) включается выполнение определенных двигательных заданий юными легкоатлетами под непосредственным руководством тренера-преподавателя через интервалы отдыха, достаточные для полноценного текущего восстановления работоспособности.

Основная часть учебно-тренировочного занятия состоит из 2 основных компонентов:

- 1) совокупность двигательных заданий, преимущественно направленных на обучение техническим действиям, базовым двигательным умениям и навыкам, сопряженное с развитием физических качеств, из картотеки подготовительно-тренировочных средств глобальной программы «Детская легкая атлетика» (далее – ДЛА);

2) совокупность ранее успешно апробированных в разных странах двигательных заданий, преимущественно направленных на совершенствование физических качеств, в форме комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных физических упражнений для юных легкоатлетов (далее – КФУ).

Применительно к первому компоненту основной части тренировочного занятия планирование осуществляется таким образом, чтобы в каждом недельном микроцикле были приблизительно в равной пропорции использованы приведенные в разделе 4.1.4.

настоящей Программы карточки по основным разделам:

- бег (Б);

- прыжки (П) или метания (М).

Порядок использования карточек каждого из разделов (Б, П, М) основывается на учете принципов «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному». За время учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки обучающиеся должны пройти по возможности весь подготовительно-тренировочный материал данных разделов или большую его часть.

В каждом из занятий используются 2 карточки: первая – из раздела Б, вторая – из раздела П либо из раздела М поочередно:

- при планируемом периоде занятий на ЭНП в течение 3 лет:

1-й год ЭНП – из числа № 1, № 2, № 3 в каждом из разделов;

2-й год ЭНП – из числа № 2, № 3, № 4 в каждом из разделов;

3-й год ЭНП – из числа № 3, № 4, № 5 в каждом из разделов;

- при планируемом периоде занятий на ЭНП в течение 2 лет:

1-й год ЭНП – из числа № 1, № 2, № 3 в каждом из разделов;

2-й год ЭНП – № 3, № 4, № 5 в каждом из разделов;

Используются метод строго регламентированного упражнения (основной вариант – повторный) и соревновательный метод. При существующей необходимости рекомендуется использование адаптированного оборудования и инвентаря взамен аналогов, выпускаемых промышленным способом специально для ДЛА.

При составлении поурочных планов учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки учитывается следующая последовательность решения задач по обучению техническим действиям, реализованная в систематизированном каталоге комплексов, представленных в подготовительно-тренировочных карточках ДЛА.

Раздел Б - беговые виды (бег на короткие дистанции, барьерный бег, бег на выносливость)

1. Комплекс Б-1 - спринтерский / барьерный / эстафетный бег (карточки для решения задач:

1) обучать технике преодоления барьеров (препятствий);

2) обучать технике преодоление дистанции между линией старта и первым препятствием;

3) обучать технике беговых шагов на межбарьерных отрезках;

4) обучать технике передачи эстафетной палочки;

5) обучать передаче эстафетной палочки с реагированием на звуковой или визуальный сигнал.

2. Комплекс Б-2 - челночная эстафета по спринтерскому / барьерному слалому (карточки для решения задач:

1) обучать технике преодоления препятствий;

2) обучать технике «спринтерского слалома» (быстрого бега «змейкой»);

- 3) обучать технике передачи эстафетной палочки в статическом положении и в движении;
  - 4) обучать технике «барьерного слалома» (бега в двухшажном ритме с поочередным преодолением препятствий, повернутых перпендикулярно направлению перемещения, с разных ног);
  - 5) совершенствовать технику «спринтерского слалома» и «барьерного слалома» в эстафетных соревновательных условиях.
3. Комплекс Б-3 - спринтерский и барьерный бег (карточки для решения задач:
- 1) обучать преодолению барьеров в беге с произвольной расстановкой препятствий;
  - 2) обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью;
  - 3) обучать бегу с высокой скоростью;
  - 4) обучать правильной технике спринтерского бега;
  - 5) обучать быстрому и активному началу бега по сигналу.
4. Комплекс Б-4 - Эстафета «Формула виража» - спринтерский и барьерный бег (карточки для решения задач:
- 1) обучать бегу в спринтерско-барьерной эстафете на произвольных дистанциях;
  - 2) обучать бегу по дистанции между углом виража и первым барьером;
  - 3) обучать преодолению барьеров, отталкиваясь поочередно обеими ногами;
  - 4) обучать технике передачи эстафетной палочки;
  - 5) обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью.
5. Комплекс Б-5 - бег с барьерами (карточки для решения задач:
- 1) обучать технике стартового ускорения до первого барьера и преодоления первого препятствия;
  - 2) обучать технике преодоления барьеров;
  - 3) обучать ритму бега между барьерами;
  - 4) совершенствовать технику межбарьерного бега на высокой скорости;
  - 5) совершенствовать технику барьерного бега в целом.
6. Комплекс Б-6 - «формула-1» (карточки для решения задач:
- 1) обучать технике кувырков вперед и назад;
  - 2) обучать умению преодолевать препятствия в беге при различной (вариативной) их расстановке;
  - 3) совершенствовать технику «спринтерского слалома»;
  - 4) совершенствовать технику бега по виражу;
  - 5) обучать быстрому стартовому ускорению из различных исходных положений.
7. Комплекс Б-7 - «скоростная лестница» (карточки для решения задач:
- 1) обучать активной постановке ног на опору в беге;
  - 2) обучать бегу с изменением длины шагов;
  - 3) совершенствовать умение бежать с высокой частотой шагов;
  - 4) совершенствовать технику поворотов в «челночном» беге;
  - 5) обучать передаче эстафетной палочки во встречном беге.
8. Комплекс Б-8 - бег на выносливость (карточки для решения задач:
- 1) обучать умению поддерживать заданную скорость перемещения по беговой дистанции;
  - 2) обучать контролю за бегом с переменной скоростью;
  - 3) развивать аэробную выносливость;

- 4) обучать контролю за скоростью бега на различных дорожках и трассах;
- 5) обучать бегу на выносливость в условиях соревнований.

#### Раздел П (прыжки)

##### *1. Комплекс П-1 - «перекрестные» прыжки (карточки для решения задач:*

- 1) обучать прыжковой технике отталкивания двумя ногами;
- 2) обучать прыжковой технике многократных отталкиваний двумя ногами;
- 3) обучать технике прыжков со скакалкой;
- 4) обучать технике прыжков справа налево, и наоборот, через препятствие, стоя к нему боком;
- 5) обучать технике серийных прыжков в сторону и вперед на двух ногах («координационная лестница»).

##### *2. Комплекс П-2 - прыжок с шестом в длину (карточки для решения задач:*

- 1) обучать технике виса и приземления с шестом;
- 2) обучать технике отталкивания от шеста;
- 3) обучать технике ходьбы с шестом с последующей постановкой шеста;
- 4) обучать технике бега с шестом;
- 5) обучать технике перехода через планку

##### *3. Комплекс П-3 - тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега*

(карточки для решения задач:

- 1) обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега;
- 2) обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега по размеченной дистанции;
- 3) обучать последовательному выполнению связки «скачок – шаг» без потери скорости;
- 4) обучать эффективному использованию помощи рук в прыжковых отталкиваниях;
- 5) обучать технике выполнения связки «скачок – шаг» с короткого разбега.

##### *4. Комплекс П-4 - прыжок с шестом в длину и высоту (карточки для решения задач:*

- 1) обучать отталкиванию от шеста, чтобы прыгнуть в длину;
- 2) обучать ритму бега / прыжка вперед и вверх с шестом;
- 3) обучать постановке шеста;
- 4) обучать разбегу с шестом;
- 5) обучать прыжкам с короткого разбега.

#### Раздел М (метания)

##### *1. Комплекс М-1 - метание детского копьа (карточки для решения задач:*

- 1) обучать технике метания согнутой в локтевом суставе рукой;
- 2) обучать разбегу перед броском;
- 3) обучать выпуску снаряда по правильной траектории его полета;
- 4) создать представление о разбеге скрестными шагами;
- 5) обучать выполнению полного броскового движения с короткого разбега.

##### *2. Комплекс М-2 - метание набивного мяча вперед, стоя на коленях (карточки для решения задач:*

- 1) обучать технике метания из любого положения, кроме положения стоя;
- 2) совершенствовать технику метания при участии верхней части туловища;
- 3) обучать передаче усилия от нижних конечностей в энергию броска;

- 4) обучать разным формам метания с колена и из положения «сидя»;
- 5) обучать контролировать траекторию полета снаряда после броска из положения «стоя на колене» и из положения «сидя».

3. Комплекс М-3 - метание с поворотом (карточки для решения задач:

- 1) обучать технике метания с поворотом;
- 2) обучать выполнять метание после поворота прямо вперед;
- 3) обучать сохранению устойчивого положения при метании с поворотом;
- 4) совершенствовать технику ускоренного перемещения предмета во время метания после поворота;
- 5) обучать метанию в цель с поворотом после нескольких шагов.

4. Комплекс М-4 - метание набивного мяча назад (карточки для решения задач:

- 1) обучать общей координации движений во время метания;
- 2) обучать бросковому движению по полной амплитуде;
- 3) обучать метанию назад с разбега (после прыжка назад);
- 4) обучать броску набивного мяча вперед;
- 5) обучать сохранению равновесия при метании сбоку-назад.

В качестве второго компонента основной части учебно-тренировочного занятия используются комплексы упражнений преимущественно кондиционной направленности (из раздела К - кондиционной тренировки). Данные комплексы физических упражнений, выполняемых обучающимися по методу круговой тренировки, используются на занятиях поочередно. При этом допускается частичная модификация КФУ, представленных далее в настоящей Программе (раздел 4.1.5. карточки К), самим тренером-преподавателем, а также предусматривается их чередование с подвижными либо спортивными (по упрощенным правилам) играми (И).

Во всех случаях дозировка выполнения двигательных заданий в основной части учебно-тренировочного занятия осуществляется тренером-преподавателем с учетом индивидуальных возможностей и текущего состояния обучающихся с ориентацией на освоение каждым из них запланированной в учебно-тренировочном занятии физической нагрузки - средней либо значительной по величине воздействия на организм.

Далее (таблицы 18 – 23) представлена схема использования программного материала (карточек разделов Б, П, М, К) с указанием места включения в планы учебно-тренировочных занятий подвижных и спортивных игр (И) на протяжении каждого года спортивной подготовки на ЭНП с учетом того обстоятельства, что после 1-го года учебно-тренировочных занятий тренером-преподавателем принимается решение о целесообразности планирования двухлетней либо трехлетней общей продолжительности этого этапа применительно к тем или иным обучающимся под его руководством юным спортсменам.

Распределение описанного в разделе 3.7 программного материала(Б-бег, П- прыжки, М-метания, К-комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (7 – 78) развивающих тренировочных микроциклов 3 – 26, планируемых к использованию после 2 втягивающих микроциклов (1, 2) на 1-м году ЭНП

3	7	Б-1.1	П-1.1	К-1	11	31	Б-1.1	П-1.1	К-1	19	55	Б-1.2	П-1.2	К-1
	8	Б.2.1	М-1.1	К-2		32	Б.2.1	М-1.1	К-2		56	Б.2.2	М-1.2	К-2
	9	Б.8.1	П-2.1	К-3		33	Б.8.1	П-2.1	К-3		57	Б.8.2	П-2.2	К-3
4	10	Б.3.1	М-2.1	К-4	12	34	Б.3.1	М-2.1	К-4	20	58	Б.3.2	М-2.2	К-4
	11	Б.4.1	П-3.1	К-5		35	Б.4.1	П-3.1	К-5		59	Б.4.2	П-3.2	К-5
	12	Б.8.1	М-3.1	И		36	Б.8.1	М-3.1	И		60	Б.8.2	М-3.2	И
5	13	Б.5.1	П-4.1	К-6	13	37	Б.5.1	П-4.1	К-6	21	61	Б.5.2	П-4.2	К-6
	14	Б.6.1	М-4.1	К-7		38	Б.6.1	М-4.1	К-7		62	Б.6.2	М-4.2	К-7
	15	Б.8.1	П-1.1	К-8		39	Б.8.1	П-1.1	К-8		63	Б.8.2	П-1.2	К-8
6	16	Б.7.1	М-1.1	К-9	14	40	Б.7.1	М-1.1	К-9	22	64	Б.7.2	М-1.2	К-9
	17	И	П-2.1	К-10		41	И	П-2.1	К-10		65	И	П-2.2	К-10
	18	Б.8.1	М-2.1	И		42	Б.8.1	М-2.1	И		66	Б.8.2	М-2.2	И
7	19	Б-1.1	П-3.1	К-11	15	43	Б-1.1	П-3.1	К-11	23	67	Б-1.2	П-3.2	К-11
	20	Б.2.1	М-3.1	К-12		44	Б.2.1	М-3.1	К-12		68	Б.2.2	М-3.2	К-12
	21	Б.8.1	П-4.1	К-13		45	Б.8.1	П-4.1	К-13		69	Б.8.2	П-4.2	К-13
8	22	Б.3.1	М-4.1	К-14	16	46	Б.3.1	М-4.1	К-14	24	70	Б.3.2	М-4.2	К-14
	23	Б.4.1	П-1.1	К-15		47	Б.4.1	П-1.1	К-15		71	Б.4.2	П-1.2	К-15
	24	Б.8.1	М-1.1	И		48	Б.8.1	М-1.1	И		72	Б.8.2	М-1.2	И
9	25	Б.5.1	П-2.1	К-16	17	49	Б.5.1	П-2.1	К-16	25	73	Б.5.2	П-2.2	К-16
	26	Б.6.1	М-2.1	К-17		50	Б.6.1	М-2.1	К-17		74	Б.6.2	М-2.2	К-17
	27	Б.8.1	П-3.1	К-18		51	Б.8.1	П-3.1	К-18		75	Б.8.2	П-3.2	К-18
10	28	Б.7.1	М-3.1	К-19	18	52	Б.7.1	М-3.1	К-19	26	76	Б.7.2	М-3.2	К-19
	29	И	П-4.1	К-20		53	И	П-4.1	К-20		77	И	П-4.2	К-20
	30	Б.8.1	М-4.1	И		54	Б.8.1	М-4.1	И		78	Б.8.2	М-4.2	И

Распределение описанного в разделе 3.7 программного материала(Б-бег, П- прыжки, М-метания, К-комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (79 – 150) развивающих тренировочных микроциклов 27 – 50, планируемых к использованию перед подводящим (51) и собственно-соревновательным (Контрольно-переводные, 52) микроциклами на 1-м году ЭНП

27	79	Б-1.2	П-1.2	К-1	35	103	Б-1.3	П-1.3	К-1	43	127	Б-1.3	П-1.3	К-1
	80	Б.2.2	М-1.2	К-2		104	Б.2.3	М-1.3	К-2		128	Б.2.3	М-1.3	К-2
	81	Б.8.2	П-2.2	К-3		105	Б.8.3	П-2.3	К-3		129	Б.8.3	П-2.3	К-3
28	82	Б.3.2	М-2.2	К-4	36	106	Б.3.3	М-2.3	К-4	44	130	Б.3.3	М-2.3	К-4
	83	Б.4.2	П-3.2	К-5		107	Б.4.3	П-3.3	К-5		131	Б.4.3	П-3.3	К-5
	84	Б.8.2	М-3.2	И		108	Б.8.3	М-3.3	И		132	Б.8.3	М-3.3	И
29	85	Б.5.2	П-4.2	К-6	37	109	Б.5.3	П-4.3	К-6	45	133	Б.5.3	П-4.3	К-6
	86	Б.6.2	М-4.2	К-7		110	Б.6.3	М-4.3	К-7		134	Б.6.3	М-4.3	К-7
	87	Б.8.2	П-1.2	К-8		111	Б.8.3	П-1.3	К-8		135	Б.8.3	П-1.3	К-8
30	88	Б.7.2	М-1.2	К-9	38	112	Б.7.3	М-1.3	К-9	46	136	Б.7.3	М-1.3	К-9
	89	И	П-2.2	К-10		113	И	П-2.3	К-10		137	И	П-2.3	К-10
	90	Б.8.2	М-2.2	И		114	Б.8.3	М-2.3	И		138	Б.8.3	М-2.3	И
31	91	Б-1.2	П-3.2	К-11	39	115	Б-1.3	П-3.3	К-11	47	139	Б-1.3	П-3.3	К-11
	92	Б.2.2	М-3.2	К-12		116	Б.2.3	М-3.3	К-12		140	Б.2.3	М-3.3	К-12
	93	Б.8.2	П-4.2	К-13		117	Б.8.3	П-4.3	К-13		141	Б.8.3	П-4.3	К-13
32	94	Б.3.2	М-4.2	К-14	40	118	Б.3.3	М-4.3	К-14	48	142	Б.3.3	М-4.3	К-14
	95	Б.4.2	П-1.2	К-15		119	Б.4.3	П-1.3	К-15		143	Б.4.3	П-1.3	К-15
	96	Б.8.2	М-1.2	И		120	Б.8.3	М-1.3	И		144	Б.8.3	М-1.3	И
33	97	Б.5.2	П-2.2	К-16	41	121	Б.5.3	П-2.3	К-16	49	145	Б.5.3	П-2.3	К-16
	98	Б.6.2	М-2.2	К-17		122	Б.6.3	М-2.3	К-17		146	Б.6.3	М-2.3	К-17
	99	Б.8.2	П-3.2	К-18		123	Б.8.3	П-3.3	К-18		147	Б.8.3	П-3.3	К-18
34	100	Б.7.2	М-3.2	К-19	42	124	Б.7.3	М-3.3	К-19	50	148	Б.7.3	М-3.3	К-19
	101	И	П-4.2	К-20		125	И	П-4.3	К-20		149	И	П-4.3	К-20
	102	Б.8.2	М-4.2	И		126	Б.8.3	М-4.3	И		150	Б.8.3	М-4.3	И

Распределение описанного в разделе 3.7 программного материала(Б-бег, П- прыжки, М-метания, К-комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (7 – 78) развивающих тренировочных микроциклов 3 – 26, планируемых к использованию после 2 втягивающих микроциклов (1,2) на 2-м году при 3-летнем построении ЭНП

3	7	Б-1.2	П-1.2	К-1	11	31	Б-1.2	П-1.2	К-1	19	55	Б-1.3	П-1.3	К-1
	8	Б.2.2	М-1.2	К-2		32	Б.2.2	М-1.2	К-2		56	Б.2.3	М-1.3	К-2
	9	Б.8.2	П-2.2	К-3		33	Б.8.2	П-2.2	К-3		57	Б.8.3	П-2.3	К-3
4	10	Б.3.2	М-2.2	К-4	12	34	Б.3.2	М-2.2	К-4	20	58	Б.3.3	М-2.3	К-4
	11	Б.4.2	П-3.2	К-5		35	Б.4.2	П-3.2	К-5		59	Б.4.3	П-3.3	К-5
	12	Б.8.2	М-3.2	И		36	Б.8.2	М-3.2	И		60	Б.8.3	М-3.3	И
5	13	Б.5.2	П-4.2	К-6	13	37	Б.5.2	П-4.2	К-6	21	61	Б.5.3	П-4.3	К-6
	14	Б.6.2	М-4.2	К-7		38	Б.6.2	М-4.2	К-7		62	Б.6.3	М-4.3	К-7
	15	Б.8.2	П-1.2	К-8		39	Б.8.2	П-1.2	К-8		63	Б.8.3	П-1.3	К-8
6	16	Б.7.2	М-1.2	К-9	14	40	Б.7.2	М-1.2	К-9	22	64	Б.7.3	М-1.3	К-9
	17	И	П-2.2	К-10		41	И	П-2.2	К-10		65	И	П-2.3	К-10
	18	Б.8.2	М-2.2	И		42	Б.8.2	М-2.2	И		66	Б.8.3	М-2.3	И
7	19	Б-1.2	П-3.2	К-11	15	43	Б-1.2	П-3.2	К-11	23	67	Б-1.3	П-3.3	К-11
	20	Б.2.2	М-3.2	К-12		44	Б.2.2	М-3.2	К-12		68	Б.2.3	М-3.3	К-12
	21	Б.8.2	П-4.2	К-13		45	Б.8.2	П-4.2	К-13		69	Б.8.3	П-4.3	К-13
8	22	Б.3.2	М-4.2	К-14	16	46	Б.3.2	М-4.2	К-14	24	70	Б.3.3	М-4.3	К-14
	23	Б.4.2	П-1.2	К-15		47	Б.4.2	П-1.2	К-15		71	Б.4.3	П-1.3	К-15
	24	Б.8.2	М-1.2	И		48	Б.8.2	М-1.2	И		72	Б.8.3	М-1.3	И
9	25	Б.5.2	П-2.2	К-16	17	49	Б.5.2	П-2.2	К-16	25	73	Б.5.3	П-2.3	К-16
	26	Б.6.2	М-2.2	К-17		50	Б.6.2	М-2.2	К-17		74	Б.6.3	М-2.3	К-17
	27	Б.8.2	П-3.2	К-18		51	Б.8.2	П-3.2	К-18		75	Б.8.3	П-3.3	К-18
10	28	Б.7.2	М-3.2	К-19	18	52	Б.7.2	М-3.2	К-19	26	76	Б.7.3	М-3.3	К-19
	29	И	П-4.2	К-20		53	И	П-4.2	К-20		77	И	П-4.3	К-20
	30	Б.8.2	М-4.2	И		54	Б.8.2	М-4.2	И		78	Б.8.3	М-4.3	И

Таблица 29

Распределение описанного в разделе 3.7 программного материала(Б-бег, П- прыжки, М-метания, К-комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (79 – 150) развивающих тренировочных микроциклов 27 – 50, планируемых к использованию перед подводящим (51) и собственно-соревновательным (контрольно-переводным, 52) микроциклов на 2-м году при 3-летнем построении ЭНП

27	79	Б-1.3	П-1.3	К-1	35	103	Б-1.4	П-1.4	К-1	43	127	Б-1.4	П-1.4	К-1
	80	Б.2.3	М-1.3	К-2		104	Б.2.4	М-1.4	К-2		128	Б.2.4	М-1.4	К-2
	81	Б.8.3	П-2.3	К-3		105	Б.8.4	П-2.4	К-3		129	Б.8.4	П-2.4	К-3
28	82	Б.3.3	М-2.3	К-4	36	106	Б.3.4	М-2.4	К-4	44	130	Б.3.4	М-2.4	К-4
	83	Б.4.3	П-3.3	К-5		107	Б.4.4	П-3.4	К-5		131	Б.4.4	П-3.4	К-5
	84	Б.8.3	М-3.3	И		108	Б.8.4	М-3.4	И		132	Б.8.4	М-3.4	И
29	85	Б.5.3	П-4.3	К-6	37	109	Б.5.4	П-4.4	К-6	45	133	Б.5.4	П-4.4	К-6
	86	Б.6.3	М-4.3	К-7		110	Б.6.4	М-4.4	К-7		134	Б.6.4	М-4.4	К-7
	87	Б.8.3	П-1.3	К-8		111	Б.8.4	П-1.4	К-8		135	Б.8.4	П-1.4	К-8
30	88	Б.7.3	М-1.3	К-9	38	112	Б.7.4	М-1.4	К-9	46	136	Б.7.4	М-1.4	К-9
	89	И	П-2.3	К-10		113	И	П-2.4	К-10		137	И	П-2.4	К-10
	90	Б.8.3	М-2.3	И		114	Б.8.4	М-2.4	И		138	Б.8.4	М-2.4	И
31	91	Б-1.3	П-3.3	К-11	39	115	Б-1.4	П-3.4	К-11	47	139	Б-1.4	П-3.4	К-11
	92	Б.2.3	М-3.3	К-12		116	Б.2.4	М-3.4	К-12		140	Б.2.4	М-3.4	К-12
	93	Б.8.3	П-4.3	К-13		117	Б.8.4	П-4.4	К-13		141	Б.8.4	П-4.4	К-13
32	94	Б.3.3	М-4.3	К-14	40	118	Б.3.4	М-4.4	К-14	48	142	Б.3.4	М-4.4	К-14
	95	Б.4.3	П-1.3	К-15		119	Б.4.4	П-1.4	К-15		143	Б.4.4	П-1.4	К-15
	96	Б.8.3	М-1.3	И		120	Б.8.4	М-1.4	И		144	Б.8.4	М-1.4	И
33	97	Б.5.3	П-2.3	К-16	41	121	Б.5.4	П-2.4	К-16	49	145	Б.5.4	П-2.4	К-16
	98	Б.6.3	М-2.3	К-17		122	Б.6.4	М-2.4	К-17		146	Б.6.4	М-2.4	К-17
	99	Б.8.3	П-3.3	К-18		123	Б.8.4	П-3.4	К-18		147	Б.8.4	П-3.4	К-18
34	100	Б.7.3	М-3.3	К-19	42	124	Б.7.4	М-3.4	К-19	50	148	Б.7.4	М-3.4	К-19
	101	И	П-4.3	К-20		125	И	П-4.4	К-20		149	И	П-4.4	К-20
	102	Б.8.3	М-4.3	И		126	Б.8.4	М-4.4	И		150	Б.8.4	М-4.4	И

Таблица 30

Распределение описанного в разделе 3.7 программного материала(Б-бег, П- прыжки, М-метания, К-комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (7 – 78) развивающих тренировочных микроциклов 3 – 26, планируемых к использованию после 2 втягивающих микроциклов (1, 2) на 2-м году при 2-летнем построении ЭНП и на 3-м году при 3-летнем построении ЭНП

3	7	Б-1.3	П-1.3	К-1	11	31	Б-1.3	П-1.3	К-1	19	55	Б-1.4	П-1.4	К-1
	8	Б.2.3	М-1.3	К-2		32	Б.2.3	М-1.3	К-2		56	Б.2.4	М-1.4	К-2
	9	Б.8.3	П-2.3	К-3		33	Б.8.3	П-2.3	К-3		57	Б.8.4	П-2.4	К-3
4	10	Б.3.3	М-2.3	К-4	12	34	Б.3.3	М-2.3	К-4	20	58	Б.3.4	М-2.4	К-4
	11	Б.4.3	П-3.3	К-5		35	Б.4.3	П-3.3	К-5		59	Б.4.4	П-3.4	К-5
	12	Б.8.3	М-3.3	И		36	Б.8.3	М-3.3	И		60	Б.8.4	М-3.4	И
5	13	Б.5.3	П-4.3	К-6	13	37	Б.5.3	П-4.3	К-6	21	61	Б.5.4	П-4.4	К-6
	14	Б.6.3	М-4.3	К-7		38	Б.6.3	М-4.3	К-7		62	Б.6.4	М-4.4	К-7
	15	Б.8.3	П-1.3	К-8		39	Б.8.3	П-1.3	К-8		63	Б.8.4	П-1.4	К-8
6	16	Б.7.3	М-1.3	К-9	14	40	Б.7.3	М-1.3	К-9	22	64	Б.7.4	М-1.4	К-9
	17	И	П-2.3	К-10		41	И	П-2.3	К-10		65	И	П-2.4	К-10
	18	Б.8.3	М-2.3	И		42	Б.8.3	М-2.3	И		66	Б.8.4	М-2.4	И
7	19	Б-1.3	П-3.3	К-11	15	43	Б-1.3	П-3.3	К-11	23	67	Б-1.4	П-3.4	К-11
	20	Б.2.3	М-3.3	К-12		44	Б.2.3	М-3.3	К-12		68	Б.2.4	М-3.4	К-12
	21	Б.8.3	П-4.3	К-13		45	Б.8.3	П-4.3	К-13		69	Б.8.4	П-4.4	К-13
8	22	Б.3.3	М-4.3	К-14	16	46	Б.3.3	М-4.3	К-14	24	70	Б.3.4	М-4.4	К-14
	23	Б.4.3	П-1.3	К-15		47	Б.4.3	П-1.3	К-15		71	Б.4.4	П-1.4	К-15
	24	Б.8.3	М-1.3	И		48	Б.8.3	М-1.3	И		72	Б.8.4	М-1.4	И
9	25	Б.5.3	П-2.3	К-16	17	49	Б.5.3	П-2.3	К-16	25	73	Б.5.4	П-2.4	К-16
	26	Б.6.3	М-2.3	К-17		50	Б.6.3	М-2.3	К-17		74	Б.6.4	М-2.4	К-17
	27	Б.8.3	П-3.3	К-18		51	Б.8.3	П-3.3	К-18		75	Б.8.4	П-3.4	К-18
10	28	Б.7.3	М-3.3	К-19	18	52	Б.7.3	М-3.3	К-19	26	76	Б.7.4	М-3.4	К-19
	29	И	П-4.3	К-20		53	И	П-4.3	К-20		77	И	П-4.4	К-20
	30	Б.8.3	М-4.3	И		54	Б.8.3	М-4.3	И		78	Б.8.4	М-4.4	И

Таблица 31

Распределение описанного в разделе 3.7 программного материала(Б-бег, П- прыжки, М-метания, К-комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (79 – 150) развивающих тренировочных микроциклов 27 – 50, планируемых к использованию перед подводящим (51) и собственно-соревновательным (контрольно-переводным, 52) микроциклами на 2-м году при 2-летнем построении ЭНП и на 3-м году при 3-летнем построении ЭНП

27	79	Б-1.4	П-1.4	К-1	35	103	Б-1.5	П-1.5	К-1	43	127	Б-1.5	П-1.5	К-1
	80	Б.2.4	М-1.4	К-2		104	Б.2.5	М-1.5	К-2		128	Б.2.5	М-1.5	К-2
	81	Б.8.4	П-2.4	К-3		105	Б.8.5	П-2.5	К-3		129	Б.8.5	П-2.5	К-3
28	82	Б.3.4	М-2.4	К-4	36	106	Б.3.5	М-2.5	К-4	44	130	Б.3.5	М-2.5	К-4
	83	Б.4.4	П-3.4	К-5		107	Б.4.5	П-3.5	К-5		131	Б.4.5	П-3.5	К-5
	84	Б.8.4	М-3.4	И		108	Б.8.5	М-3.5	И		132	Б.8.5	М-3.5	И
29	85	Б.5.4	П-4.4	К-6	37	109	Б.5.5	П-4.5	К-6	45	133	Б.5.5	П-4.5	К-6
	86	Б.6.4	М-4.4	К-7		110	Б.6.5	М-4.5	К-7		134	Б.6.5	М-4.5	К-7
	87	Б.8.4	П-1.4	К-8		111	Б.8.5	П-1.5	К-8		135	Б.8.5	П-1.5	К-8
30	88	Б.7.4	М-1.4	К-9	38	112	Б.7.5	М-1.5	К-9	46	136	Б.7.5	М-1.5	К-9
	89	И	П-2.4	К-10		113	И	П-2.5	К-10		137	И	П-2.5	К-10
	90	Б.8.4	М-2.4	И		114	Б.8.5	М-2.5	И		138	Б.8.5	М-2.5	И
31	91	Б-1.4	П-3.4	К-11	39	115	Б-1.5	П-3.5	К-11	47	139	Б-1.5	П-3.5	К-11
	92	Б.2.4	М-3.4	К-12		116	Б.2.5	М-3.5	К-12		140	Б.2.5	М-3.5	К-12
	93	Б.8.4	П-4.4	К-13		117	Б.8.5	П-4.5	К-13		141	Б.8.5	П-4.5	К-13
32	94	Б.3.4	М-4.4	К-14	40	118	Б.3.5	М-4.5	К-14	48	142	Б.3.5	М-4.5	К-14
	95	Б.4.4	П-1.4	К-15		119	Б.4.5	П-1.5	К-15		143	Б.4.5	П-1.5	К-15
	96	Б.8.4	М-1.4	И		120	Б.8.5	М-1.5	И		144	Б.8.5	М-1.5	И
33	97	Б.5.4	П-2.4	К-16	41	121	Б.5.5	П-2.5	К-16	49	145	Б.5.5	П-2.5	К-16
	98	Б.6.4	М-2.4	К-17		122	Б.6.5	М-2.5	К-17		146	Б.6.5	М-2.5	К-17
	99	Б.8.4	П-3.4	К-18		123	Б.8.5	П-3.5	К-18		147	Б.8.5	П-3.5	К-18
34	100	Б.7.4	М-3.4	К-19	42	124	Б.7.5	М-3.5	К-19	50	148	Б.7.5	М-3.5	К-19
	101	И	П-4.4	К-20		125	И	П-4.5	К-20		149	И	П-4.5	К-20
	102	Б.8.4	М-4.4	И		126	Б.8.5	М-4.5	И		150	Б.8.5	М-4.5	И

#### **4.1.2 Меры по обеспечению техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися**

За своевременное информирование о правилах безопасного поведения на учебнотренировочных занятиях и за обеспечение безопасных условий проведения таких занятий для жизни и здоровья обучающихся отвечает прикрепленный тренер-преподаватель.

Тренером-преподавателем проводится обязательный инструктаж юных легкоатлетов о правилах безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях при включении в группу до первого участия в учебно-тренировочных занятиях на ЭНП, а также периодически в процессе проводимых занятий. Кроме того, по мере необходимости тренер-преподаватель проводит индивидуальные беседы о безопасном поведении на учебно-тренировочных занятиях с теми, кто не демонстрирует необходимых навыков такого поведения.

К основным сведениям о безопасном поведении на занятиях относится информация о гигиенических требованиях к спортивной экипировке (одежде, обуви), о необходимости и порядке осуществления гигиенических процедур до и после занятий, о правилах приема воды и пищи в связи с участием в учебно-тренировочных и соревновательных мероприятиях, о необходимости своевременного информирования тренера-преподавателя об отклонениях в самочувствии, об исключении опасных ситуаций, связанных с некорректным использованием спортивного инвентаря (различных препятствий, снарядов и предметов для метаний, резиновых амортизаторов, отягощений, гимнастических снарядов и др.), о способах профилактики травмирования и травмоопасных столкновений во время двигательной деятельности.

Во время занятий с юными легкоатлетами тренером-преподавателем обеспечивается постоянный контроль за пригодностью мест занятий, используемого оборудования и инвентаря, поведением обучающихся, выполнением ими двигательных заданий. Исключаются потенциально опасные взаимодействия юных спортсменов (встречные метания, острые контактные игровые действия и др.). Используются только адекватные возможностям обучающихся физические упражнения и нагрузки. Осуществляется контроль состояния юных легкоатлетов в процессе двигательной деятельности и своевременное ее прекращение при наличии признаков утомления, свидетельствующих о приближении к уровню большой в физиологическом отношении нагрузки.

Наиболее существенные акценты в безопасной организации занятий с использованием подготовительно-тренировочного компонента программы ДЛА содержатся непосредственно в карточках ДЛА, включенных в программный материал.

#### **4.1.3. Рекомендации по планированию должной динамики спортивной результативности обучающихся**

Индивидуально ориентированное планирование должной динамики спортивной результативности начинается с учебно-тренировочного этапа. В его основе лежит долгосрочный прогноз спортивно-технического потенциала того или иного обучающегося с привязкой к возрастной зоне оптимальных возможностей в конкретной легкоатлетической дисциплине.

На этапе начальной подготовки фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженный, в том числе, в демонстрируемой динамике соревновательной результативности. Текущая

динамика соревновательной результативности и показателей разносторонней физической подготовленности на этапе начальной подготовки, в свою очередь, служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала легкоатлетов.

#### **4.1.4 Программный материал (двигательные задания) для проведения основной части учебно-тренировочного занятия**

В качестве представленного ниже программного материала используются тренировочные (двигательные) задания двух категорий:

преимущественно направленные на обучение техническим действиям, двигательным умениям и навыкам, сопряженное с развитием физических качеств - 80 карточек с аббревиатурой Б (бег), П (прыжки), М (метания) из картотеки подготовительно-тренировочных средств глобальной программы ДЛА;

1) преимущественно направленные на кондиционную тренировку, т.е. на совершенствование физических качеств, - 20 карточек с аббревиатурой К.

Наряду с карточками раздела К для совершенствования физической подготовленности обучающихся используются подвижные и спортивные (по упрощенным правилам) игры. Игровые учебно-тренировочные задания (И) формируются непосредственно тренером-преподавателем с учетом решаемых текущих задач спортивной подготовки и в настоящей Программе не представлены.

#### 4.1.5 Карточка учебно-тренировочных (двигательных) заданий

##### **Комплекс Б-1: Спринтерский/барьерный / эстафетный бег**

##### Карточка Б-1.1



Задача: обучать технике преодоления барьеров (препятствий)

Задание: подготовить дистанцию с различными элементами для прыжкового учебно-тренировочного занятия (вертикальное – горизонтальное преодоление), которые расставлены произвольно

Вероятное поведение обучающихся: новички нерешительны перед препятствием и часто приземляются безопасным способом (на обе ноги)

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать по возможности ритмично;
- после преодоления препятствия быстро переходить к бегу

Рекомендации:

- после преодоления препятствия сохранять равновесие;
- преодолевать препятствия, не прыгая вверх;
- не замедлять бег перед преодолением препятствия;
- использовать руки для поступательного движения, а не для сохранения равновесия

Последовательность обучения:

- использовать различные препятствия (высокие, низкие, длинные);
- использовать разную расстановку препятствий;
- менять последовательность препятствий;

- - переходить к играм

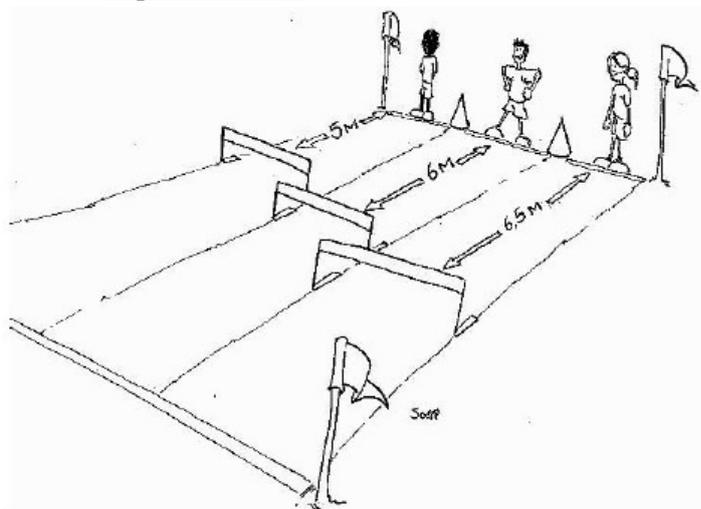
**Безопасность:**

- безопасные трассы, доступные препятствия

**Инвентарь:**

- горизонтальные и вертикальные маркеры

### Карточка Б-1.2



Стартовое положение

Задача: обучать технике преодоления дистанции между линией старта и первым препятствием

Задание: в распоряжении участников есть 3 различных варианта расстояния до первого барьера (от 5 до 7 м), и бег организуется следующим образом:

- начать с планки, расположенной на земле;
- преодолевать безопасные низкие препятствия, расположенные на расстоянии 5 м, 6 м, 7 м от старта

Вероятное поведение обучающихся: хотя препятствия низкие и безопасные, новички могут замедлять бег как перед препятствием, так и после его преодоления

Инструкции по выполнению упражнения:

- не замедлять бег перед преодолением препятствия;
- бежать до финишной линии;
- после преодоления препятствия быстро переходить к бегу

Рекомендации:

- постепенное ускорение по мере приближения к препятствию;
- увеличивающаяся амплитуда шага;
- выполнять отталкивание далеко от препятствия;
- после преодоления препятствия выполнять активное и сбалансированное приземление

Последовательность обучения:

- менять дистанции;
- бежать парами;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

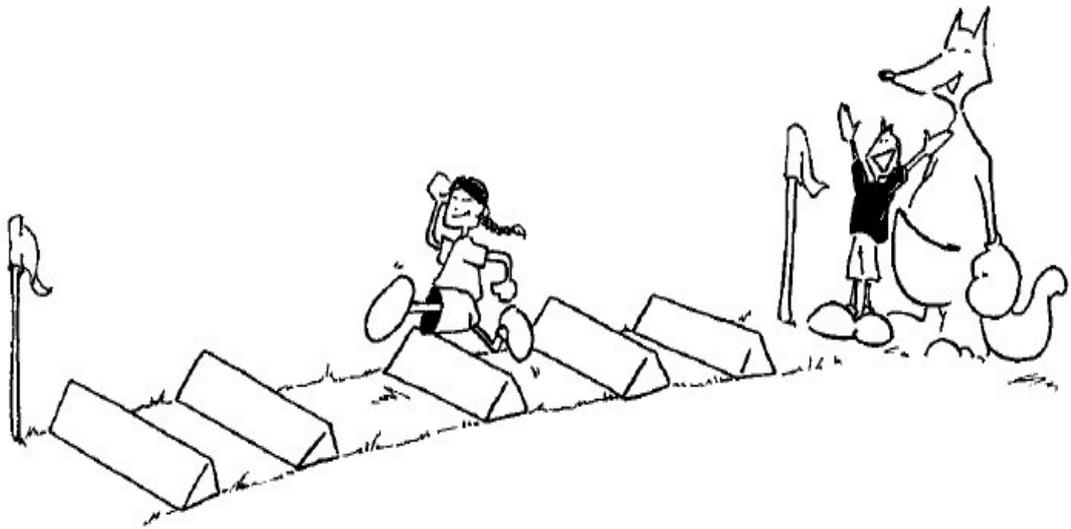
Безопасность:

- безопасные трассы, доступные препятствия, правильная организация группы

Инвентарь:

- барьеры и вертикальные маркеры

### Карточка Б-1.3



Задача: обучать технике беговых шагов на межбарьерных отрезках

Задание: при постепенном увеличении расстояния между препятствиями преодолевать межбарьерные отрезки с заданной или произвольной амплитудой и количеством шагов

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся будут выполнять задание, сохраняя привычный ритмо-темповый рисунок бега, приземляться в безопасное положение (на обе ноги)

Инструкции по выполнению упражнения:

- работать над различной амплитудой шагов;
- сохранять скорость бега

Рекомендации:

- сохранять ровный темп бега;
- сохранять равновесие и корректировать положение туловища

Последовательность обучения:

- менять дистанции;
- менять требования (контраст);

- ввести хронометраж;
- переходить к играм

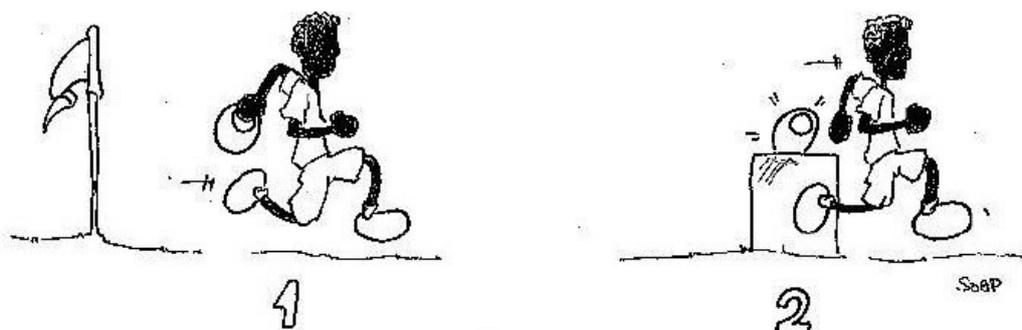
Безопасность:

- нескользкая поверхность, безопасные препятствия, правильная организация группы

Инвентарь:

- барьеры и вертикальные маркеры

#### Карточка Б -1.4



Задача: обучать технике передачи эстафетной палочки

Задание: брать и класть палочку (теннисный мяч, мягкое кольцо, эстафетную палочку и т.п.) на тумбу на уровне бедра, сохраняя скорость бега

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся испытывают затруднения в процессе отдельных действий рук во время бега; рука с предметом привычно сопровождает беговое движение и не может выполнить точное действие

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять свободное положение туловища;
- не поворачивать голову в сторону тумбы

Рекомендации:

- захватывать и класть предметы точно и стабильно;
- не разрывать беговое движение (изолированное движение только несущей руки);
- не терять скорость бега во время выполнения упражнения

Последовательность обучения:

- использовать различные предметы, варьировать скорость бега;
- использовать правую и левую руки;
- сохранять последовательность действия: положить/взять, взять/положить;
- выполнять упражнение, меняя руки;
- переходить к играм

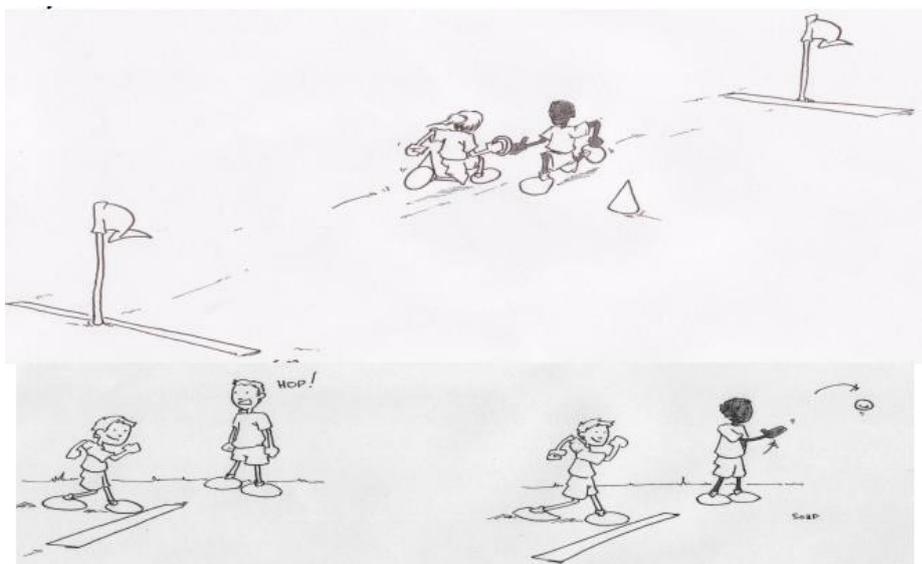
Безопасность:

- тумба определенной высоты;
- правильная организация группы;
- отсутствие препятствий на дистанции бега

Инвентарь:

- эстафетные палочки и/или различные имитирующие их предметы, тумбы;
- мешок для палочек и предметов

#### Карточка Б-1.5



Задача: обучать передаче эстафетной палочки с реагированием принимающего палочку обучающегося на звуковой сигнал, подаваемый тренером-преподавателем или передающим палочку партнером

Задание: передача палочки в парах во время бега

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают затруднения при определении момента начала и в синхронности приема и передачи палочки, бегущий впереди поворачивает туловище назад и замедляет бег

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать по установленной траектории со стороны передачи палочки;

- корректировать движение руки при приеме палочки

Рекомендации:

- не бросать палочку;
- оба участника не должны снижать скорость бега;
- передачи проходят успешно, если они выполняются многократно

Последовательность обучения:

- менять руки с обеих сторон;
- увеличивать скорость бега;
- менять форму палочки;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

Безопасность:

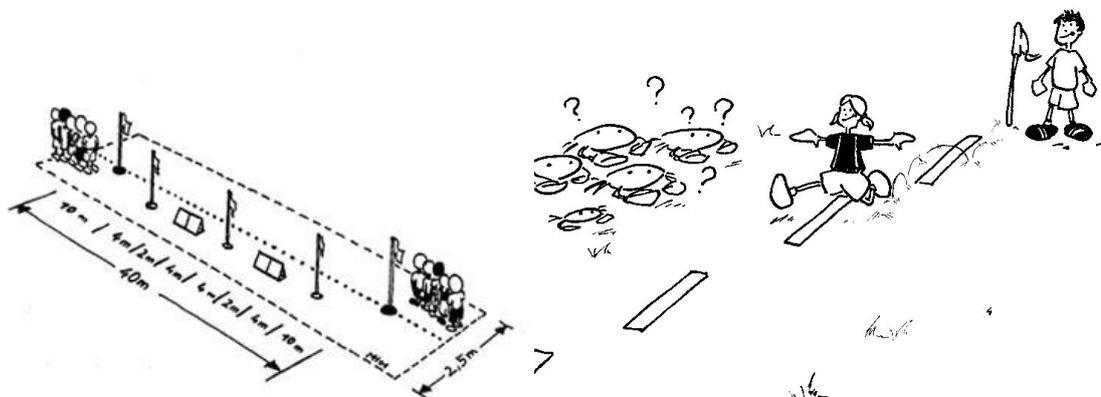
- правильная организация учебной группы;
- безопасные эстафетные палочки

Инвентарь:

- вертикальные маркеры;
- эстафетные палочки различной формы

## Комплекс Б-2: Челночная эстафета по спринтерскому/барьерному слалому

### Карточка Б-2.1



Задача: обучать технике преодоления препятствий

Задание: обучающиеся бегом преодолевают низкие препятствия с одной стороны на другую (вправо и влево) на дистанции, имеющей криволинейную траекторию, делая равное количество шагов между препятствиями

Вероятное поведение обучающихся:

- преодолевая препятствие, новички не опускают активно маховую ногу;
- приземление после преодоления препятствия выполняется на обе ноги

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать как можно более естественно;
- стараться не использовать руки для сохранения равновесия

Рекомендации:

- объединить спринт и преодоление препятствия;
- корректировать действие с обеих сторон;
- незамедлительно продолжать бег после преодоления препятствия

Последовательность обучения:

- пробовать 2-шаговый ритм бега в одном и другом направлении;
- выполнять упражнение, сохраняя прямую осанку;
- выполнять упражнение с различными расстановками препятствий (увеличивая или уменьшая расстояние между ними);

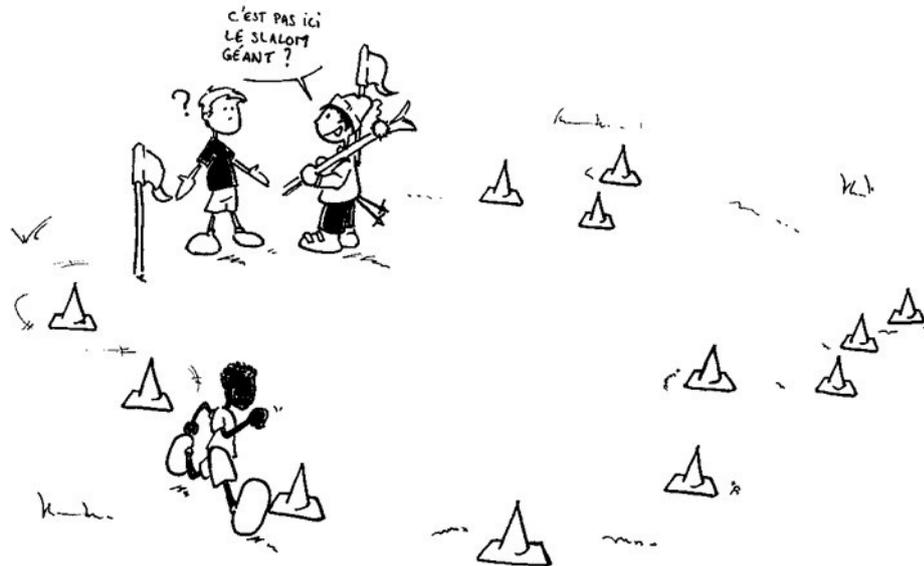
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- правильная организация учебной группы;
- безопасные маркеры

Инвентарь:

- вертикальные маркеры вдоль трассы;
- горизонтальные маркеры

Карточка Б-2.2



Задача: обучать технике «спринтерского слалом» (быстрого бега «змейкой»)

Задание: бег «змейкой» по разным трассам вокруг вертикальных маркеров

Вероятное поведение обучающихся:

- новички выполняют слаломное упражнение с пропусками поворотов;
- они часто меняют скорость бега, чтобы выполнить повороты

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть в направлении бега;
- не менять скорость бега

Рекомендации:

- сохранять скорость и смотреть в направлении бега;
- менять углы между туловищем и направлением бега;
- задавать темп бега руками (движение, не направленное на сохранение равновесия)

Последовательность обучения:

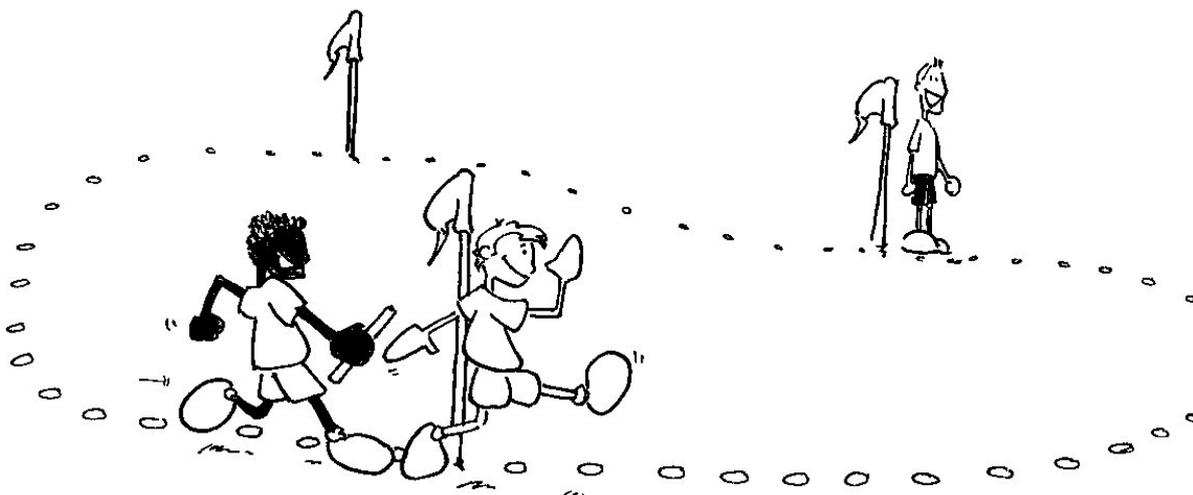
- выполнять симметричный слалом;
- выполнять слалом вправо и влево;
- пробовать бежать по трассе в форме эллипса, восьмерки, по кругу и т.п.;

- пробовать бежать сбоку (справа и слева от препятствий, назад);
- переходить к играм

Безопасность:

- нескользкая поверхность; - безопасные маркер Инвентарь:
- вертикальные маркеры

#### Карточка Б-2.3



Задача: обучать передаче эстафетной палочки в статическом положении и в движении

Задание: передавать различные снаряды, стоя на месте, в ходьбе и в беге

Вероятное поведение обучающихся: новички смотрят на палочку, чтобы обеспечить хорошую передачу, и часто замедляют движение (или вообще останавливаются) при передаче

Инструкции по выполнению упражнения:

- правильно выбрать принимающую руку;
- общаться со своим партнером

Рекомендации:

- не допускать падения передаваемых предметов;
- не терять скорость во время передачи;
- освоить передачу и прием каждой рукой;
- стараться не менять ритм бега при передаче

Последовательность обучения:

- передавать различные предметы (маленькие, большие, круглые, длинные и т.п.);
- пробовать роль принимающего и передающего бегуна – сначала в ходьбе, затем в беге;

- переходить к играм (различные формы эстафет)

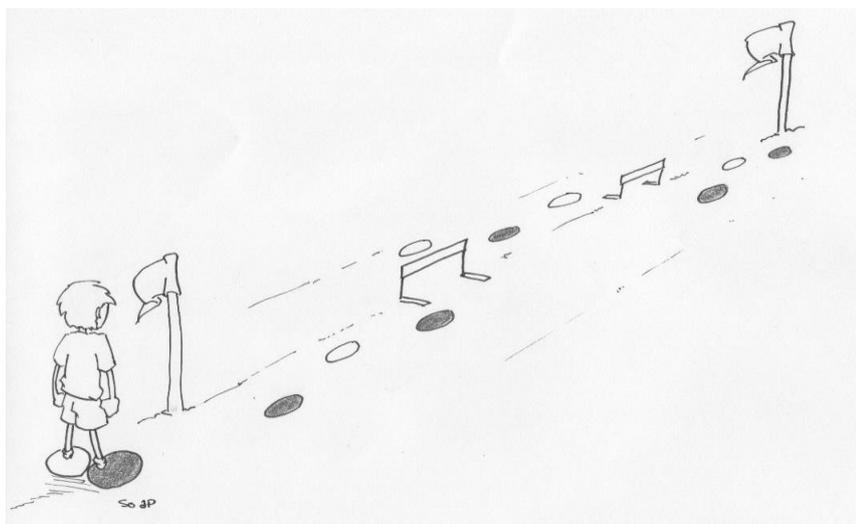
Безопасность:

- правильная организация группы;
- безопасные эстафетные палочки и другие предметы для передачи

Инвентарь:

- различные эстафетные палочки;
- вертикальные маркеры.

#### Карточка Б-2.4



Задача: обучать преодолению барьеров сбоку правой и левой ногой

Задание: предложить обучающимся преодолевать барьеры сбоку правой и левой ногой, выдерживая двухшажный ритм между барьерами

Вероятное поведение обучающихся: новичкам трудно перейти к бегу после преодоления препятствий с обеих сторон (они приземляются за препятствиями слишком далеко от общего направления бега)

Инструкции по выполнению упражнения:

- отталкиваться по возможности ближе к барьеру;
- продолжать бег сразу же после преодоления препятствия

Рекомендации:

- преодолевать барьеры с обеих ног;
- сохранять беговую скорость;
- поддерживать частоту движений;
- фиксировать время

Последовательность обучения:

- менять высоту барьеров;
- менять расстояние между барьерами;
- вести хронометраж;
- переходить к играм

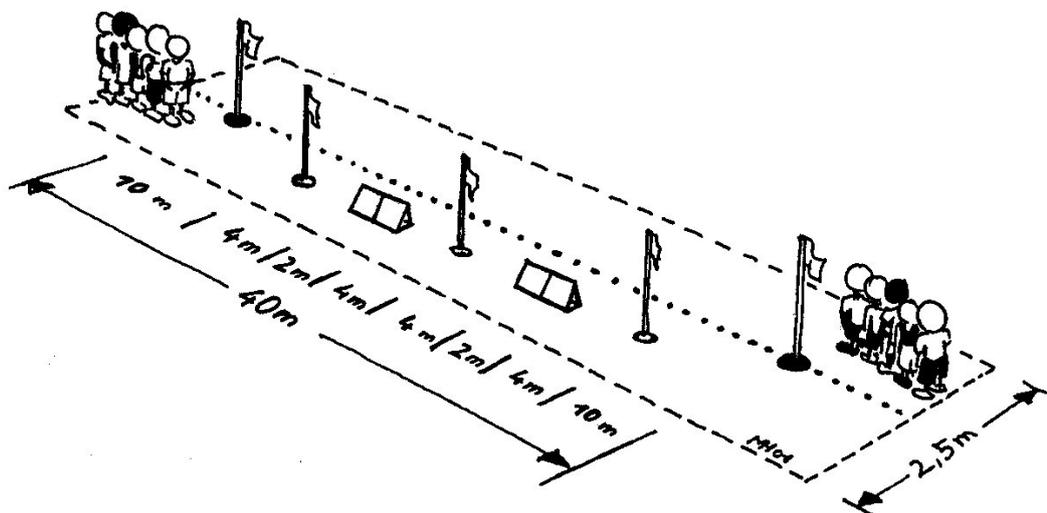
Безопасность:

- безопасные барьеры;
- правильная организация учебной группы

Инвентарь:

- барьеры;
- вертикальные маркеры;
- хронометры

Карточка Б-2.5



Задача: совершенствовать технику «спринтерского слалома» и «барьерного слалома» в эстафетных соревновательных условиях

Задание: проведение вида соревновательной программы ДЛА

Вероятное поведение обучающихся: обучающимся трудно определить место перехода от прямолинейного бега к барьерному слалому, конусы или флажки представляют дополнительные трудности – спортсмены обращают все внимание на препятствия

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять все требования, касающиеся правильного преодоления трассы;
- бежать как можно ближе к общему направлению бега

Рекомендации:

- выполнять упражнение полностью;
- сохранять постоянную скорость бега;
- удерживать равновесие на протяжении всей трассы

Последовательность обучения:

- начинать с левой стороны, затем с правой стороны трассы (конусы являются указателями);
- эстафеты, формула «один на один», и т.д.

Безопасность:

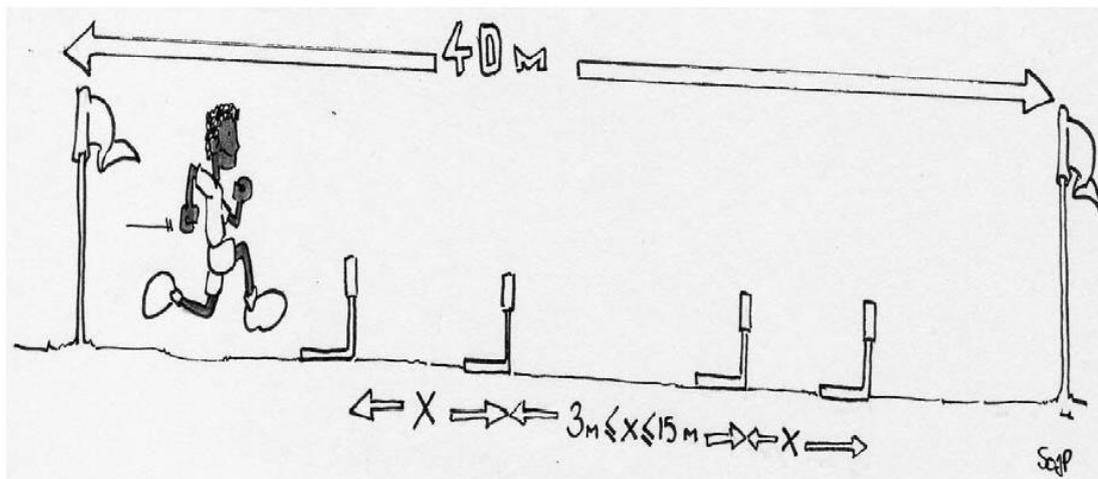
- правильная организация учебной группы

Инвентарь:

- барьеры;
- конусы;
- хронометр

## Комплекс Б-3: Спринтерский и барьерный бег

### Карточка Б-3.1



Задача: обучать преодолению барьеров в беге с произвольной расстановкой препятствий

Задание: преодоление дистанции с безопасными препятствиями, которые установлены с произвольным чередованием коротких и длинных межбарьерных отрезков (от 3 до 15 м)

Вероятное поведение обучающихся:

- обучающиеся меняют темп бега в зависимости от длины межбарьерного отрезка, значительно замедляя скорость передвижения перед препятствиями;
- они часто теряют скорость при спходе с препятствия (приземление на обе ноги в безопасную позицию)

Инструкции по выполнению упражнения:

- «пробегать» через препятствия;
- изменять длину шагов, приспособив ее к расстановке барьеров

Рекомендации:

- стараться не терять или почти не терять скорость перед препятствиями;
- сохранение равновесия не имеет большого значения;
- активный переход к бегу после преодоления препятствия

Последовательность обучения:

- изменять высоту барьеров;
- изменять расстояния между барьерами от 3 м до 15 м;
- изменять заданную скорость бега;
- переходить к играм

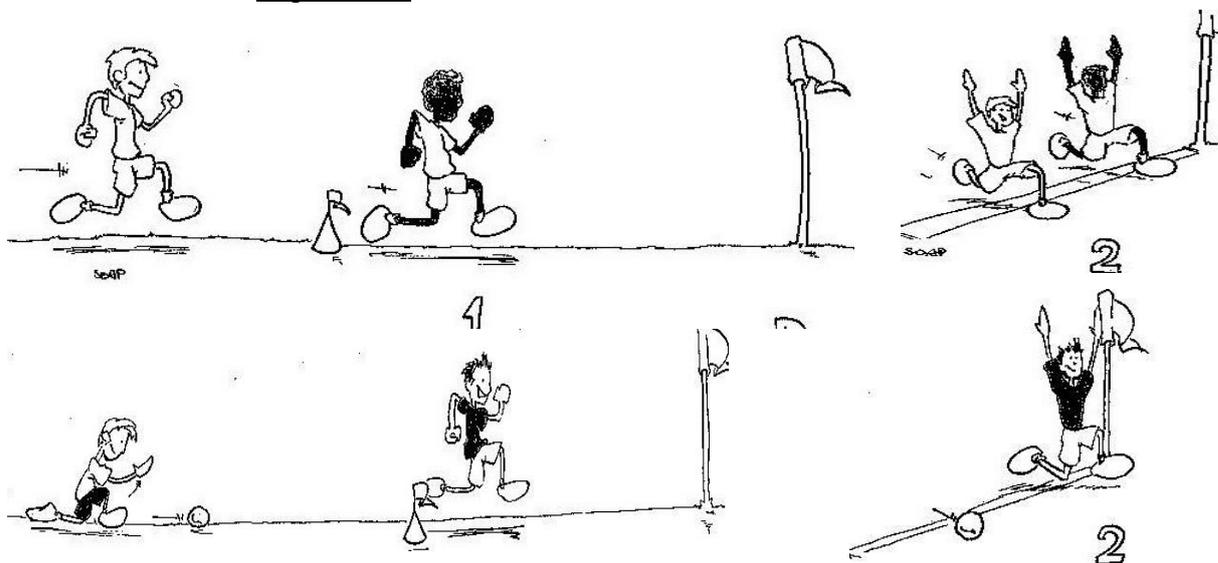
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- безопасные препятствия;
- барьеры соответствующей высоты

Инвентарь:

- барьеры, вертикальные маркеры разной высоты

Карточка Б-3.2



Задача: обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью

Задание: на размеченной трассе (обозначены линии старта и финиша) двое обучающихся начинают бег из разных точек, чтобы пересечь линию финиша вместе; как вариант – один спортсмен старается пересечь линию финиша одновременно с мячом, который катил по земле другой участник; это упражнение нужно неоднократно повторять, ведя наблюдение с обеих сторон

Вероятное поведение обучающихся: обучающимся трудно оценить скорость бегуна, передающего палочку; они часто начинают бег или слишком рано, или слишком поздно и с недостаточной скоростью

Инструкции по выполнению упражнения: следить за перемещением бегуна, передающего палочку, до тех пор, пока он не достигнет контрольной отметки, после чего начать бег

Рекомендации:

- пересекать линию финиша одновременно с катящимся мячом, который моделирует скорость бега передающего палочку спортсмена;
- выполнять бег с ускорением;
- сохранять структуру бега во время ускорения

Последовательность обучения:

- менять предметы и скорость их перемещения;
- сокращать время получения информации спортсменом, принимающим палочку;
- переходить к играм

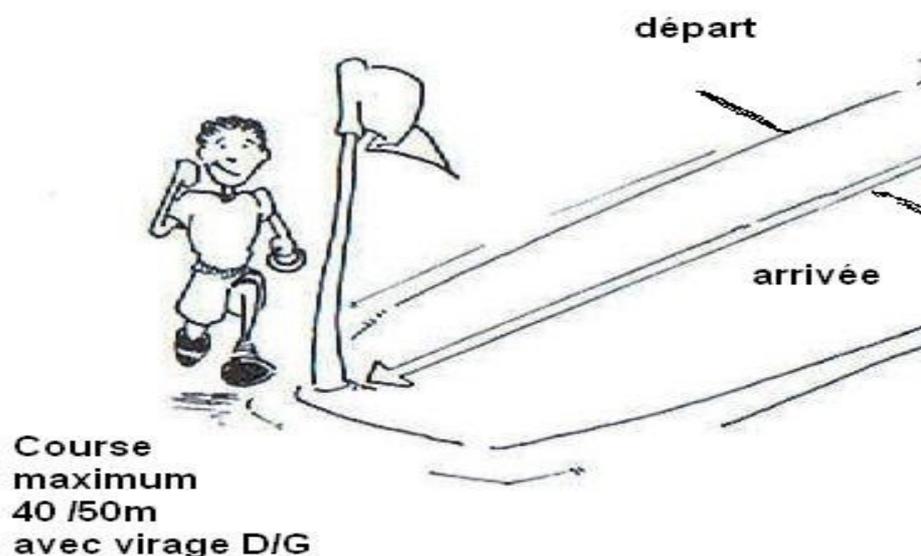
Безопасность:

- правильно размеченная зона передачи – приема, безопасные эстафетные палочки

Инвентарь:

- различные предметы для передачи; вертикальные маркеры в зоне соревнования

Карточка Б-3.3



Задача: обучать бегу с высокой скоростью

Задание: обучающиеся должны преодолевать дистанции 40 – 50 м, имеющие виражи; повороты нужно выполнять влево и вправо; крутизна виражей зависит от расстановки по дистанции конусов или вертикальных маркеров

Вероятное поведение обучающихся: новички не могут долго сохранять максимальную скорость; они обычно очень активны, но быстро устают

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать расслабленно;
- учиться поддерживать высокий темп бега (близкий к максимальной скорости)

Рекомендации:

- стремиться сохранять осанку на виражах;
- стараться показать хороший результат (по хронометру)
- бежать, сохраняя постоянную скорость на виражах (чувствовать продвижение в направлении финиша, смотреть вперед);

Последовательность обучения:

- изменять дистанции;
- бежать по часовой стрелке и против часовой стрелки;
- переходить к играм

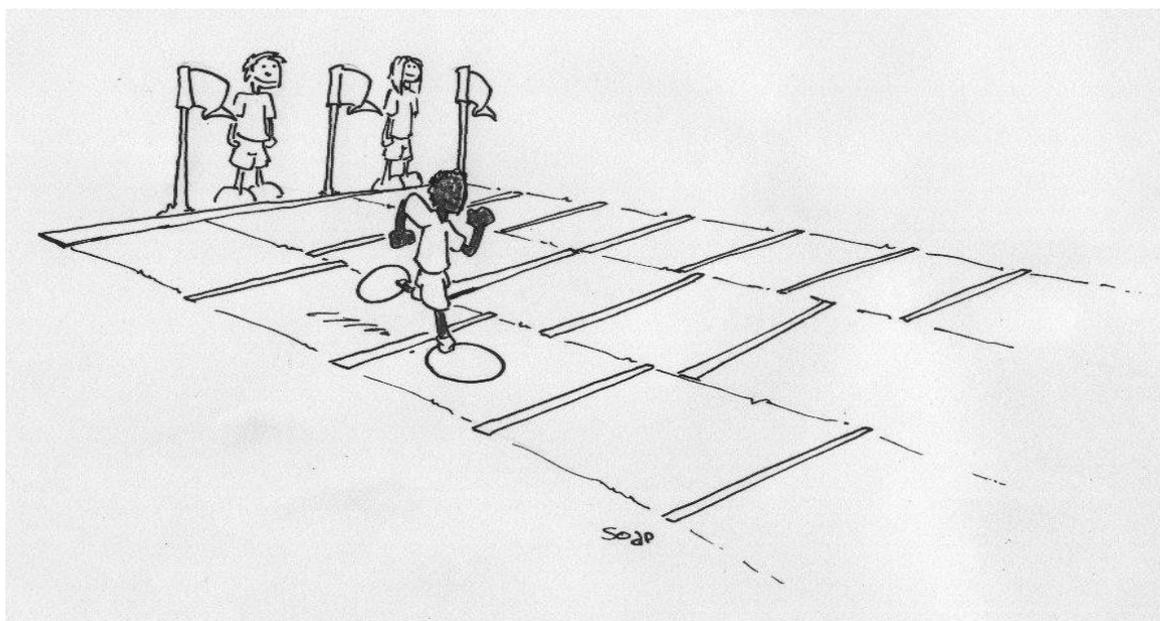
Безопасность:

- нескользкая дорожка (виражи);
- достаточные интервалы отдыха между пробежками

Инвентарь:

- вертикальные и горизонтальные маркеры

Карточка Б-3.4



Задача: обучать правильной технике спринтерского бега

Задание: обучающиеся должны бежать по нескольким трассам, размеченным планками через отрезки различной длины, чтобы определить оптимальную длину своего шага; каждый спортсмен должен пробежать все отрезки несколько раз

Вероятное поведение обучающихся: обучающимся трудно увеличивать длину шага, чтобы бежать быстрее; им легче поддерживать скорость за счет увеличения частоты беговых движений

Инструкции по выполнению упражнения: -  
сохранять прямую осанку во время бега;

- подбирать оптимальную амплитуду шага

Рекомендации:

- подготовить различные отрезки;
- сохранять высокую скорость бега на различных отрезках

Последовательность обучения:

- менять амплитуду шага;
- увеличивать площадку для бега;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

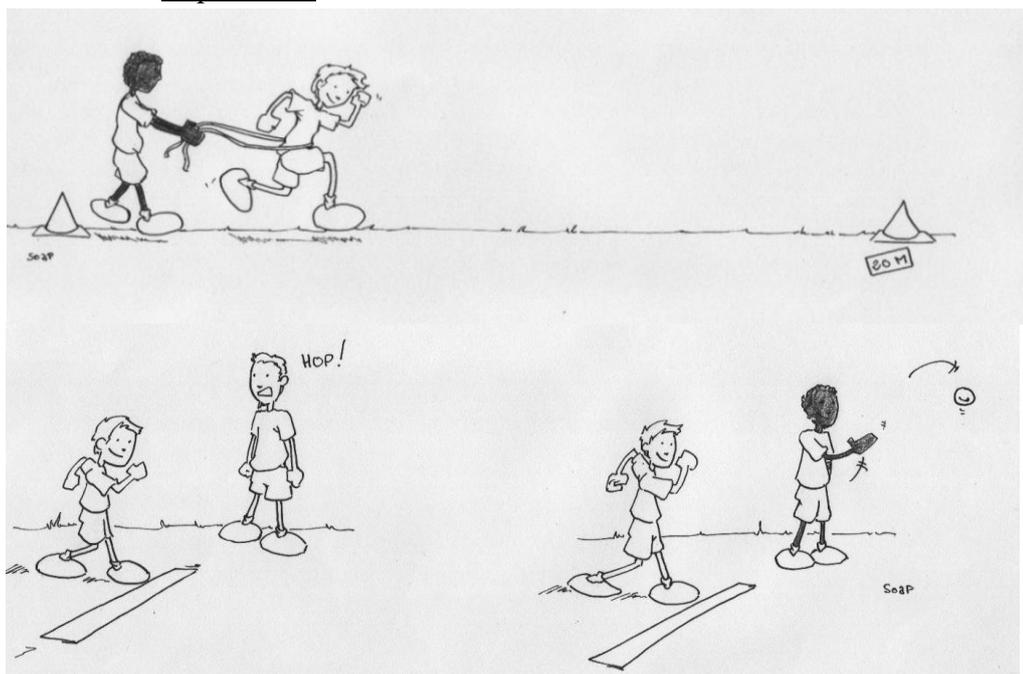
Безопасность:

- нескользкая поверхность, правильная организация группы, безопасные маркеры

Инвентарь:

- горизонтальные и вертикальные маркеры вдоль трассы, хронометр

Карточка Б-3.5



Задача: обучать быстрому и активному началу бега по сигналу

Задание: обучающиеся должны активно реагировать на звуковой или визуальный сигнал, преодолевая сопротивление партнера или снаряда

Вероятное поведение обучающихся: юным спортсменам трудно оставаться в положении «внимание» и быстро начать бег из-за оказываемого сопротивления

Инструкции по выполнению упражнения:

- начинать бег, сохраняя наклон, и не выпрямляться раньше времени;
- подбирать оптимальную амплитуду шага

Рекомендации:

- туловище наклонено вперед;
- толчковая нога слегка согнута;
- сохранять осанку

Последовательность обучения:

- менять величину сопротивления (оно не должно быть чрезмерным);
- изменять дистанции;
- повышать скорость реакции на звуковой или визуальный сигнал стартера;
- переходить к играм

Безопасность:

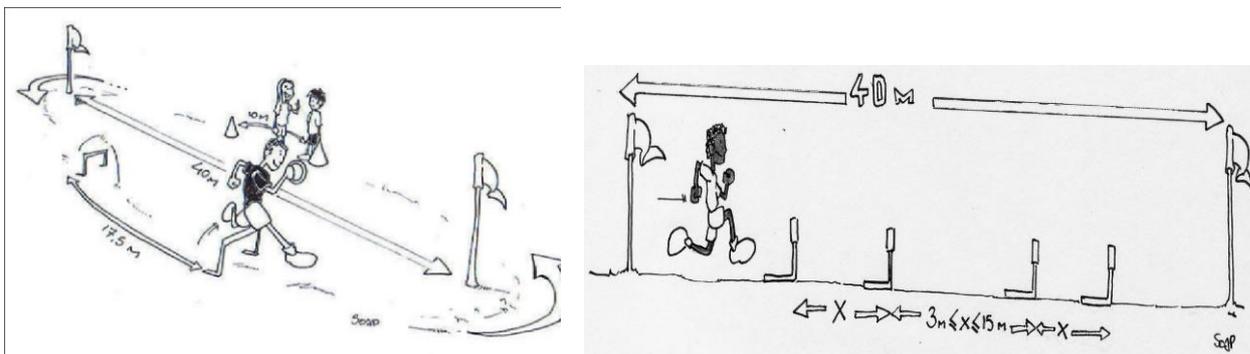
- нескользкая поверхность, работа в парах – спортсмены одного веса и примерно одинаковые по силам

Инвентарь:

- канаты или подобные предметы,
- вертикальные маркеры

## Комплекс Б-4: Эстафета «Формула виража» – спринтерский и барьерный бег

### Карточка Б-4.1



Задача: обучать бегу в спринтерско-барьерной эстафете на произвольных дистанциях

Задание: выбрать дистанции с безопасными препятствиями, которые расставлены произвольно на различном расстоянии (от 3 м до 15 м)

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся меняют темп бега в соответствии с различными промежуточными отрезками, значительно замедляя его перед препятствиями; они часто теряют скорость после преодоления препятствия (приземляются на обе ноги в безопасной позиции)

Инструкции по выполнению упражнения:

- пробегать через препятствия с минимальной потерей скорости;
- менять ритм бега в зависимости от расстановки препятствий;

Рекомендации:

- минимизировать потерю скорости перед препятствиями;
- не ставить задачу сохранять равновесие;
- активно переходить к бегу после преодоления препятствия

Последовательность обучения:

- менять высоту барьеров;
- менять расстояния между барьерами от 3 м до 15 м;
- изменять скорость и ритм бега;
- переходить к играм

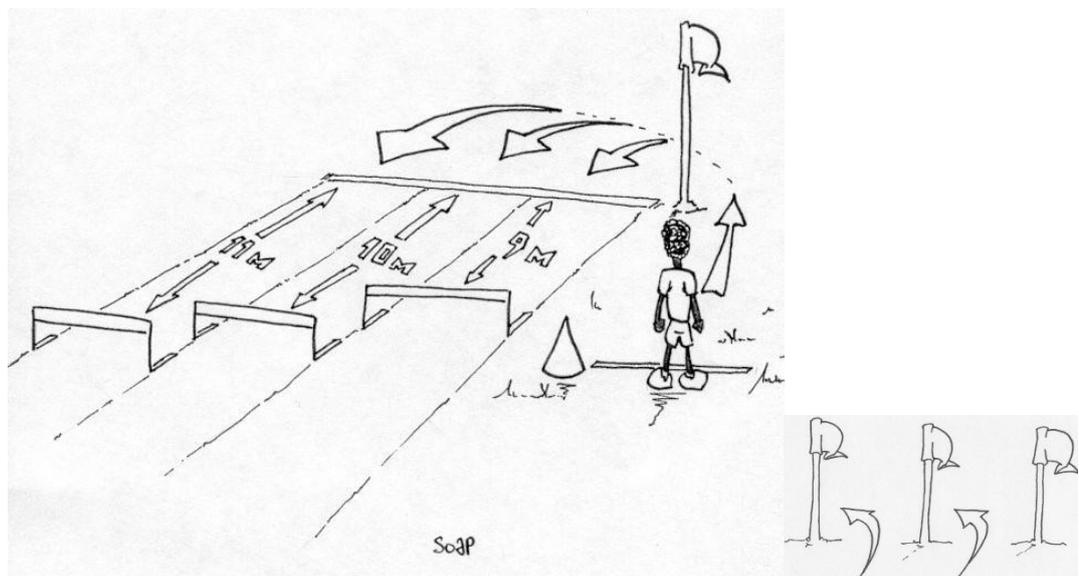
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- безопасные препятствия адекватной высоты

Инвентарь:

- различные препятствия, вертикальные маркеры

### Карточка Б-4.2



*Можно использовать 2 или 3 створа для изменения радиуса виражей*

Задача: обучать бегу по дистанции между углом виража и первым барьером

Задание: преодоление различных беговых дистанций, проходящих через угол виража, с последующим переходом в бег с преодолением препятствий; дистанции и виражи выбираются произвольно

Возможное поведение обучающихся: обучающиеся снижают скорость за 3 – 4 м до препятствия

Инструкции по выполнению упражнения:

- сразу же после выхода с виража бежать к следующему барьеру;
- бежать по различным виражам, используя различные створы;
- переходить к активному бегу после преодоления препятствия

Рекомендации:

- минимизировать потерю скорости перед препятствиями;
- не ставить задачу сохранять равновесие;
- активный переход к бегу после преодоления препятствия;
- повторять упражнение на одной и той же дистанции

Последовательность обучения:

- изменять высоту барьеров;
- изменять расстояние между виражом и первым барьером;
- изменять скорость и ритм бега;
- переходить к играм

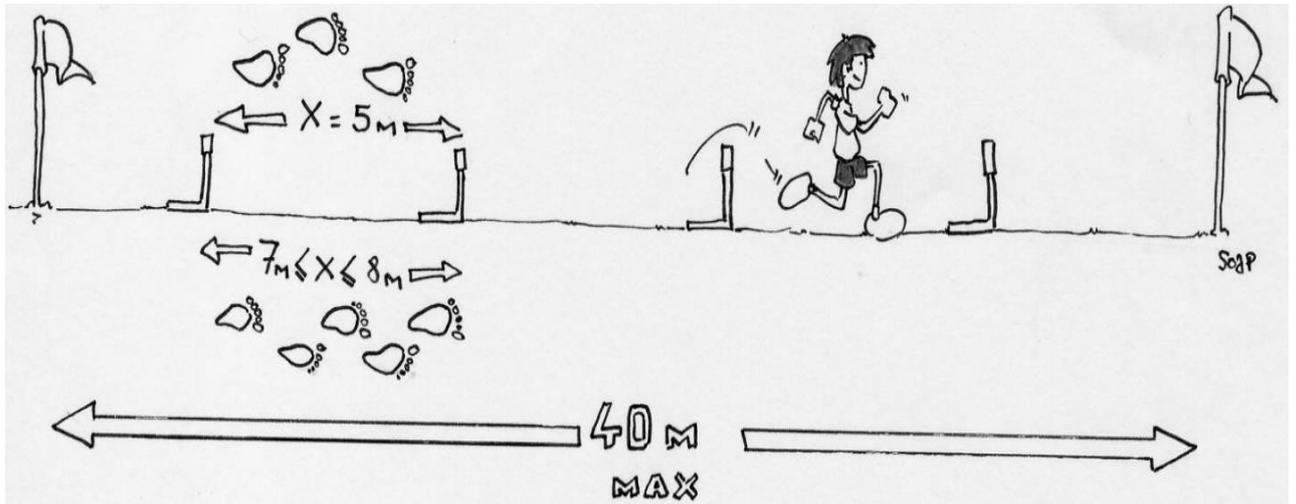
Безопасность:

- нескользкая поверхность, безопасные препятствия различной пригодной высоты

Инвентарь:

- препятствия различной высоты;
- вертикальные маркеры

Карточка Б-4.3



Задача: обучать преодолению барьеров, отталкиваясь поочередно обеими ногами

Задание: выполнять бег по дистанции с безопасными барьерами, расположенными через определенные интервалы, чтобы освоить трех-, четырех- и пятишажный ритм бега

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся будут стараться бежать с нечетным количеством шагов, чтобы отталкиваться одной и той же ногой; выполнить отталкивания на барьер с разных ног им бывает очень трудно.

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять скорость бега между препятствиями;
- приспособить ритм бега к заданным отрезкам

Рекомендации:

- минимизировать потерю скорости перед препятствиями;
- не ставить задачу сохранять равновесие;
- активно переходить к бегу после преодоления препятствия;
- повторять упражнение на одной и той же дистанции с учетом данных инструкций в отношении количества шагов

Последовательность обучения:

- изменять высоту барьеров;
- изменять расстояние между виражом и первым барьером;

- менять скорость и ритм бега;
- переходить к играм

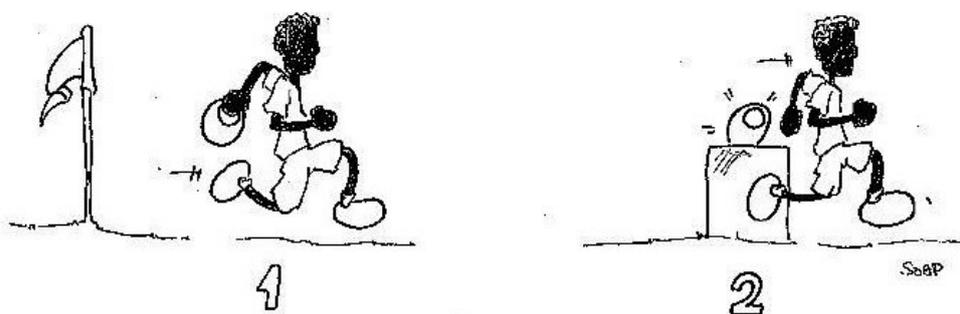
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- безопасные препятствия различной пригодной высоты

Инвентарь:

- препятствия различной высоты;
- вертикальные маркеры

#### Карточка Б-4.4



Задача: обучать технике передачи эстафетной палочки

Задание: брать и класть палочку (теннисный мяч, мягкое кольцо, эстафетную палочку и т.п.) на тумбу на уровне бедра, сохраняя скорость бега

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся испытывают затруднения в процессе отдельных действий рук во время бега; рука с предметом привычно сопровождает беговое движение и не может выполнить точное действие

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять свободное положение туловища;
- не поворачивать голову в сторону тумбы

Рекомендации:

- захватывать и класть предметы точно и стабильно;
- не разрывать беговое движение (изолированное движение только несущей руки);
- не терять скорость бега во время выполнения упражнения

Последовательность обучения:

- использовать различные предметы, варьировать скорость бега;
- использовать правую и левую руки;
- сохранять последовательность действия: положить/взять, взять/положить;
- выполнять упражнение, меняя руки;

- переходить к играм

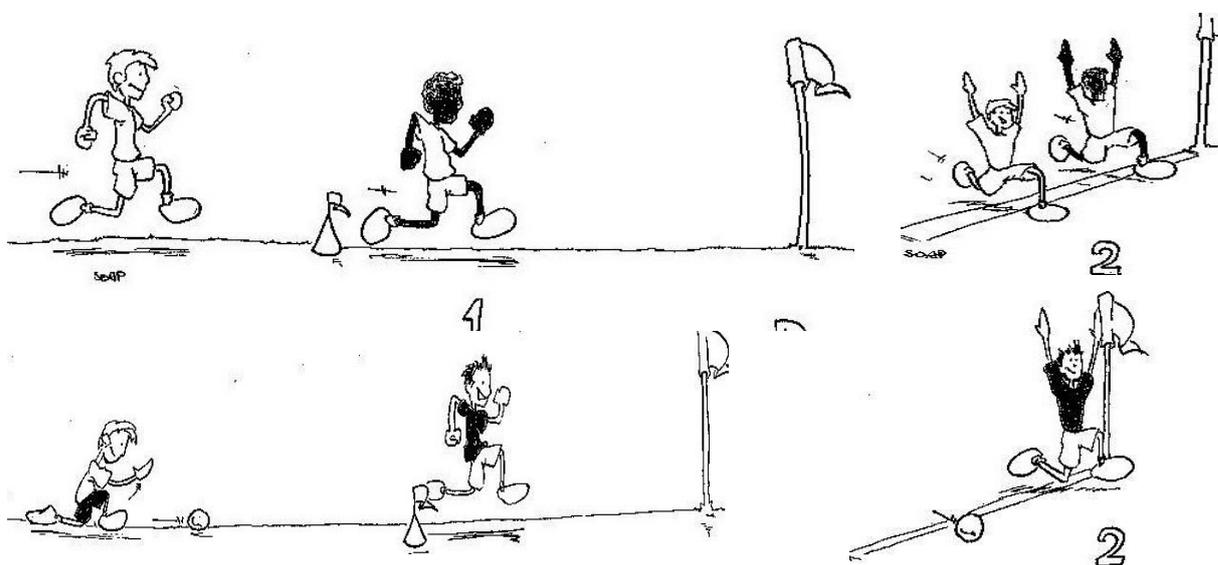
Безопасность:

- тумба определенной высоты;
- правильная организация группы;
- отсутствие препятствий на дистанции бега

Инвентарь:

- эстафетные палочки и/или различные имитирующие их предметы, тумбы;
- мешок для палочек и предметов

Карточка Б-4.5



Задача: обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью

Задание: на размеченной трассе (обозначены линии старта и финиша) двое обучающихся начинают бег из разных точек, чтобы пересечь линию финиша вместе; как вариант – один спортсмен старается пересечь линию финиша одновременно с мячом, который катил по земле другой участник; это упражнение нужно неоднократно повторять, ведя наблюдение с обеих сторон

Вероятное поведение обучающихся: новичкам трудно оценить скорость бегуна, передающего палочку; они часто начинают бег или слишком рано, или слишком поздно и с недостаточной скоростью

Инструкции по выполнению упражнения: следить за перемещением бегуна, передающего палочку, до тех пор, пока он не достигнет контрольной отметки, после чего начать бег

Рекомендации:

- пересекать линию финиша одновременно с катящимся мячом, который моделирует скорость бега передающего палочку спортсмена;
- выполнять бег с ускорением;
- сохранять структуру бега во время ускорения

Последовательность обучения:

- менять предметы и скорость их перемещения;
- сокращать время получения информации спортсменом, принимающим палочку;
- переходить к играм

Безопасность:

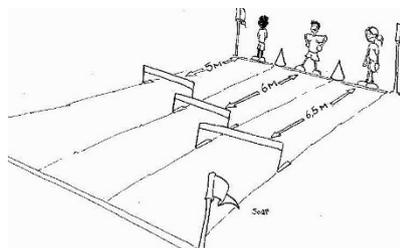
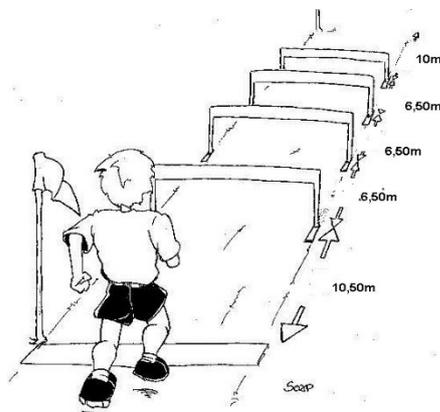
- правильно размеченная зона передачи – приема,
- безопасные эстафетные палочки

Инвентарь:

- различные предметы для передачи;
- вертикальные маркеры в зоне соревнования

## Комплекс Б-5: Бег с барьерами

### Карточка Б-5.1



Задача: обучать технике стартового ускорения до первого барьера и преодоления первого препятствия

Задание: подготовить несколько размеченных дистанций, чтобы спортсмены могли тренировать серию упражнений «старт – бег до первого барьера»;

- после преодоления барьера они должны активно переходить к бегу по дистанции;
- постепенно увеличивать расстояние между барьерами;
- отработать вначале бег с высокого старта, затем – с низкого

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся ускоряют бег по направлению к барьерам, но затем замедляют его непосредственно перед препятствием, чтобы выполнить «безопасное» отталкивание; часто они подбегают очень близко к барьеру

Инструкции по выполнению упражнения:

- отталкиваться всегда одной и той же ногой;
- ускорять бег с приближением к барьеру

Рекомендации:

- регулировать длину шагов при различном расстоянии до барьера;
- активный переходить к бегу после преодоления барьера

Последовательность обучения:

- постепенно менять расстояние между барьерами, чтобы довести его до соревновательного;
- бежать по дистанции в 4, затем в 6, затем в 8 шагов до первого барьера;
- поставить второй барьер на нужном расстоянии;
- поставить маркеры между барьерами;
- переходить к играм

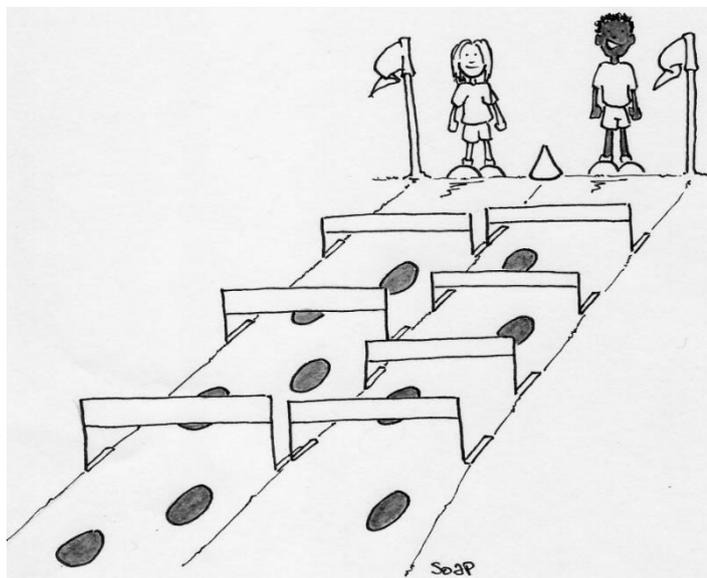
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- препятствия соответствующей высоты

Инвентарь:

- барьеры, вертикальные маркеры

Карточка Б-5.2



Задача: обучать технике преодоления барьеров

Задание: бег с преодолением барьеров различной высоты, расположенных близко друг к другу, в 1, 2 или 3 шага

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся чувствуют себя некомфортно при выполнении упражнения, они предпочитают перепрыгивать через барьер, а не преодолевать его правильно и продолжать бег

Инструкции по выполнению упражнения:

- не спешить во время выполнения первых упражнений;
- не смотреть ни на других спортсменов, ни на первый барьер перед собой

Рекомендации:

- сохранять равновесие;
- активно работать руками во время отталкивания;
- не терять скорость

Последовательность обучения:

- постепенно увеличивать высоту барьеров (примерно до уровня бедра);
- преодолевать барьеры в 2, затем в 3 шага или подскоком;
- пробовать выполнять упражнение без помощи рук;
- переходить к играм

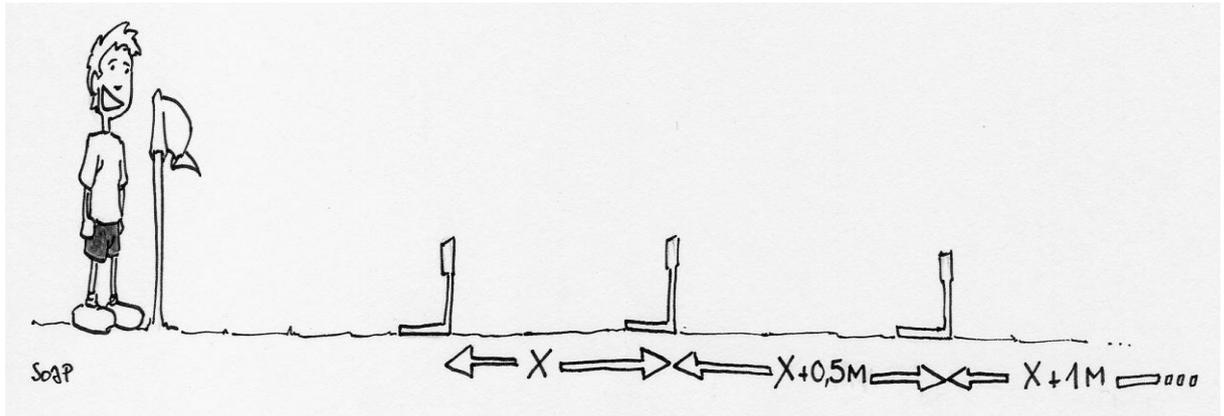
Безопасность:

- безопасные препятствия соответствующей высоты;
- правильная организация учебной группы

Инвентарь:

- барьеры, разметка дистанции

### Карточка Б -5.3



Задача: обучать ритму бега между барьерами

Задание: бежать, начиная с очень короткого расстояния между барьерами с одинаковым количеством шагов, постепенно увеличивая его

Вероятное поведение обучающихся: обучающимся трудно пробежать очень короткое расстояние за определенное количество шагов, и на протяжении всей дистанции они сдерживают скорость вместо того, чтобы пытаться ее увеличить в соответствии с постепенным увеличением расстояния между барьерами

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять постоянное количество шагов во время бега между барьерами;
- поддерживать одинаковую частоту шагов

Рекомендации:

- плавно увеличивать расстояние между барьерами;
- установка «бежать, а не прыгать»;
- сохранять ритм бега;
- сохранять равновесие

Последовательность обучения:

- изменять расстояние между барьерами;
- изменять количество шагов между барьерами (от двух до пяти);
- повторять одно и то же упражнение, используя последовательность «шаг – атака барьера»;

- переходить к играм

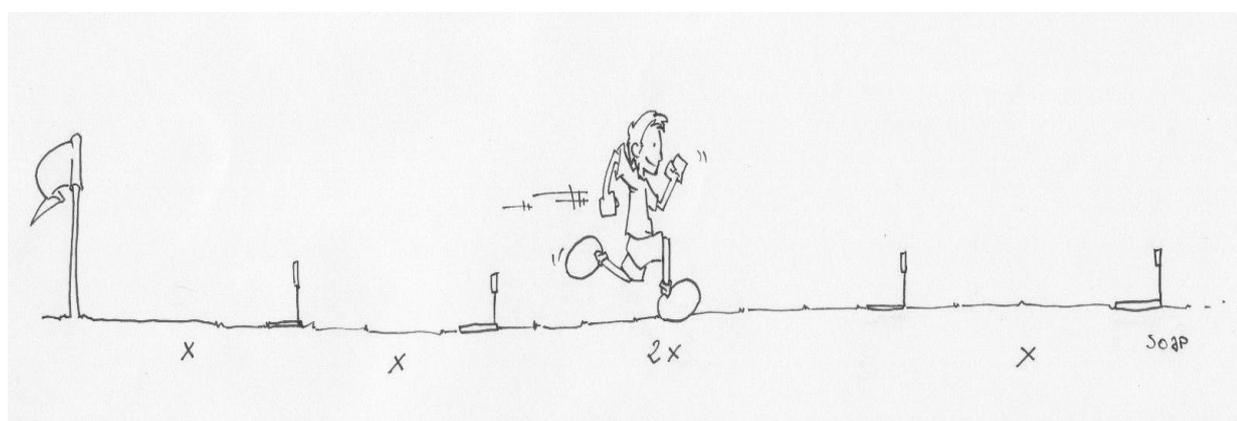
Безопасность:

- безопасные препятствия пригодной высоты;
- правильная организация учебной группы для преодоления барьеров;
- постепенность увеличения расстояния между барьерами

Инвентарь:

- барьеры, разметка дистанции

#### Карточка Б-5.4



Задача: совершенствовать технику межбарьерного бега на высокой скорости

Задание: добиваться увеличения скорости бега между барьерами, начиная с двух барьеров

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся неуверенно бегут между барьерами, опасаясь увеличивать скорость

Инструкции по выполнению упражнения:

- добиваться увеличения скорости бега между барьерами;
- сохранять равновесие при преодолении барьеров

Рекомендации:

- ускорять бег между барьерами;
- помогать себе руками при преодолении барьера;
- не снижать скорость бега при приближении к барьеру

Последовательность обучения:

- изменять расстояние между барьерами;
- повторять упражнение многократно;

- ввести хронометраж

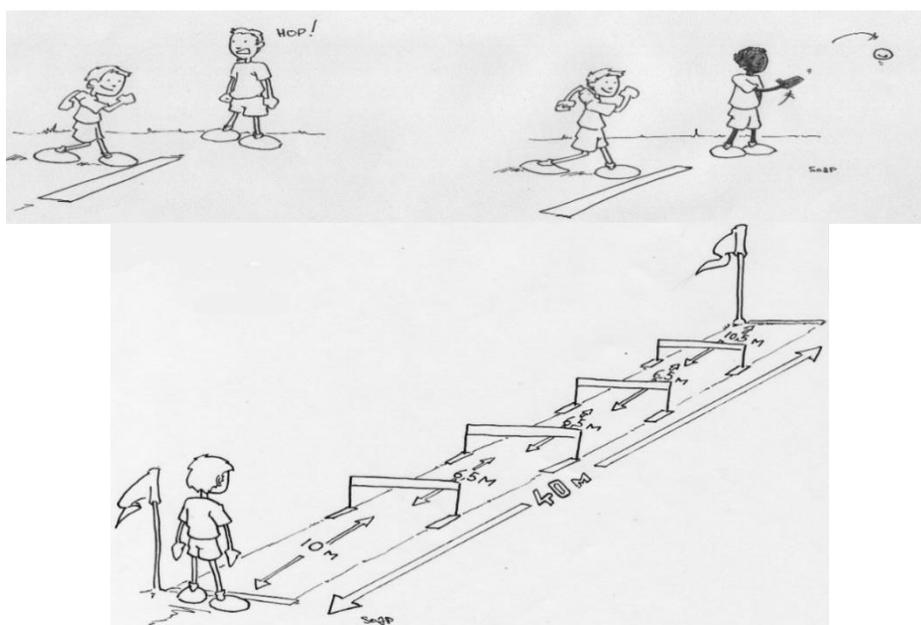
Безопасность:

- безопасные препятствия пригодной высоты;
- правильная организация учебной группы для преодоления барьера;
- постепенное увеличение расстояния между барьерами

Инвентарь:

- барьеры;
- вертикальные маркеры;
- хронометр

### Карточка Б -5.5



Задача: совершенствовать технику барьерного бега в целом

Задание: обучающимся предлагается соревновательное упражнение с расстановкой барьеров через 5,5 – 6 м, линия старта в 10 м до первого барьера; старт – по команде (звуковой или визуальной)

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся сталкиваются с различными осложнениями при старте и в стартовом разгоне до первого барьера, у них не получается ритмичный бег между барьерами

Инструкции по выполнению упражнения:

- пытаться без ошибок стартовать и набирать скорость до первого барьера;
- добиваться увеличения скорости бега между барьерами

Рекомендации:

- отрабатывать бег со старта до первого барьера;
- активно бежать между барьерами;
- фиксировать результаты хронометром

Последовательность обучения:

- менять высоту барьеров;
- переходить к играм и соревнованиям

Безопасность:

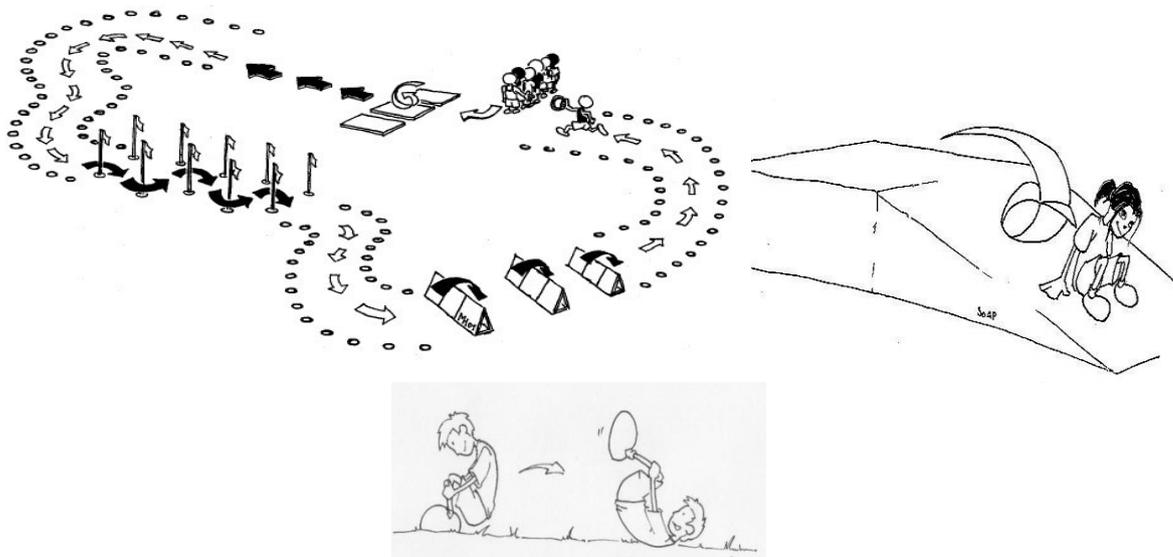
- безопасные препятствия соответствующей высоты;
- правильная организация учебной группы;
- адекватная возможностям занимающихся разметка дистанции

Инвентарь:

- барьеры, вертикальные маркеры, хронометры

## Комплекс Б-6: Соревнование «Формула-1»

### Карточка Б.6-1



Задача: обучать технике кувырков вперед и назад

Задание: выполнять кувырок вперед на покатой поверхности – это облегчит последующие действия и позволит обучающимся освоить связку «кувырок/старт»; на мягкой поверхности или матах выполнять кувырки назад, приземляться на обе ноги, удерживая колени

Вероятное поведение обучающихся: во время кувырка юные спортсмены не сохраняют равновесие, что мешает им приземлиться на ноги

Инструкции по выполнению упражнения:

- прижимать подбородок к груди во время выполнения кувырков;
- опираться на руки перед выполнением кувырка

Рекомендации:

- сохранять группировку во время выполнения кувырка;
- сохранять поступательное движение во время приземления на обе ноги;
- выполнять кувырок в направлении движения

Последовательность обучения: -

- менять покаты поверхности;
- менять способ кувырка (кувырок назад, кувырок в шпагат, и т.п.)
- менять исходное положение (с колена, стойка на одном колене, и т.п.)
- опираться на руки после приземления;
- переходить к играм

Безопасность:

- соответствующая покатая поверхность;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- покатая поверхность, маты

Карточка Б -6.2



Задача: обучать преодолению препятствий при различной (вариативной) их расстановке

Задание: организовать учебную группу таким образом, чтобы обучающиеся пробегали по дистанциям, на которых расположены низкие и нечетко выраженные препятствия; трассы должна отличаться друг от друга; количество препятствий может меняться, и они могут находиться на расстоянии от 1 до 10 шагов друг от друга

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся часто замедляют бег перед препятствием, чтобы перепрыгнуть через него; приземление после преодоления препятствия часто выполняется на две ноги – и то, и другое приводит к потере скорости бега

Инструкции по выполнению упражнения:

- объединять между собой бег и преодоление препятствий;
- преодолевать препятствия, отталкиваясь разными ногами

Рекомендации:

- не терять равновесия;
- не снижать скорость при приближении к препятствию;
- сохранять беговую осанку при преодолении препятствия (положение рук, тела и т.п.)

Последовательность обучения:

- изменять трассы;
- бежать по кратчайшему пути на вираже;
- менять высоту препятствий;
- объединять преодоление препятствия и условной «ямы с водой»;
- переходить к играм и/или эстафетам

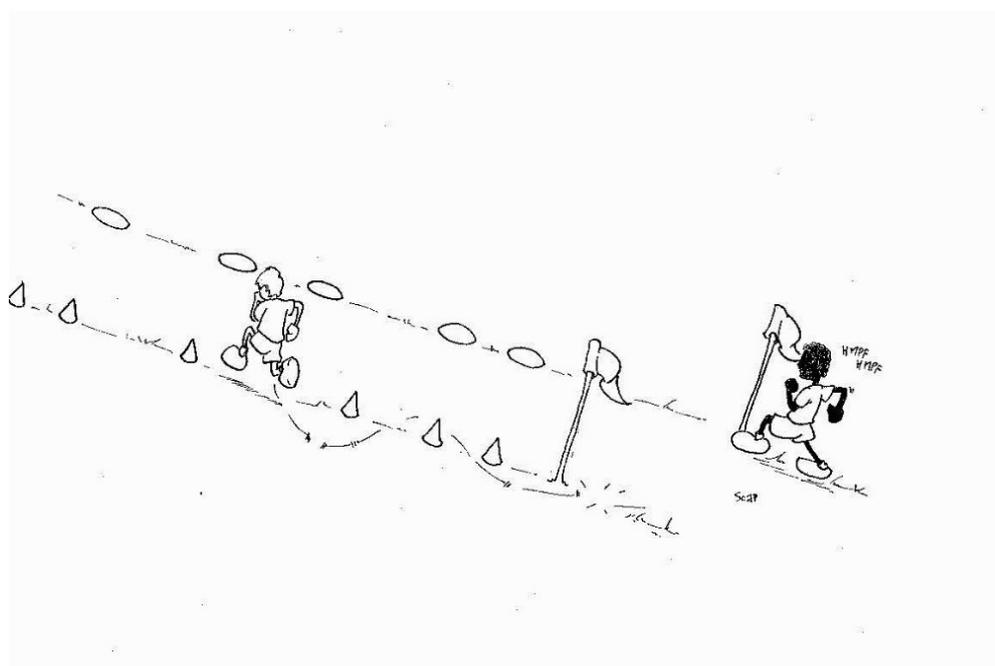
Безопасность:

безопасные трасса и препятствия

Инвентарь:

- различные препятствия, маркеры

Карточка Б -6.3



Задача: совершенствовать технику «спринтерского слалома»

Задание: проводить упражнение в состязательной форме с различными вариантами «слаломного спринта»: дистанция между маркерами будет меняться, чтобы обучающиеся могли опробовать различные варианты трасс

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся часто пытаются менять темп бега, чтобы выполнить «бег змейкой», а также излишне наклоняются в сторону, противоположную направлению бега

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать, не меняя темпа бега;
- сохранять небольшой наклон туловища в направлении бега

Рекомендации:

- следовать вышеуказанным инструкциям;
- сохранять правильную беговую позицию (руки, осанка);
- стараться бежать быстро

Последовательность обучения:

- постоянно изменять трассы; - менять скорость бега
- переходить к играм и эстафетам

Безопасность:

- безопасная трасса;
- правильная организация учебной группы

Инвентарь:

- препятствия, маркеры

#### Карточка Б -6.4



Задача: совершенствовать технику бега по виражу

Задание: стараться бежать по оборудованным виражам с различным радиусом с высокой скоростью

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся часто выполняют бег по виражу с техническими ошибками (неправильное положение туловища, рук)

Инструкции по выполнению упражнения:

- не менять на вираже технику бега;
- наклоняться внутрь о время бега по виражу

Рекомендации:

- следовать предложенным инструкциям;
- стараться не менять технику при беге в различных направлениях (по левому и правому виражу)

Последовательность обучения:

- постоянно менять радиус виражей;
- увеличивать скорость бега;
- выбор левого или правого виража должен быть неожиданным для спортсмена;
- переходить к играм

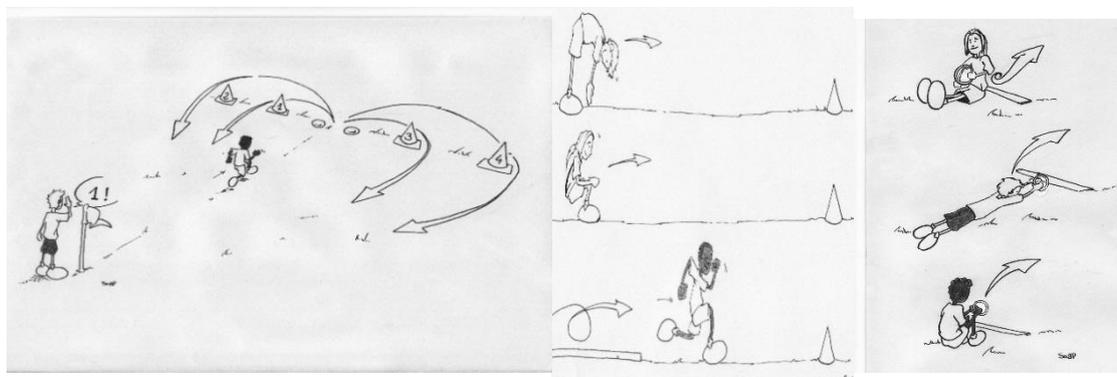
Безопасность:

- скользкая поверхность;
- правильная организация учебной группы

Инвентарь:

- вертикальные маркеры

Карточка Б-6.5



Задача: обучать быстрому стартовому ускорению из различных исходных положений

Задание: обучающийся должен научиться стартовать из различных положений, предполагающих наклон туловища

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся обычно очень рано выпрямляются (еще до начала бега)

Инструкции по выполнению упражнения:

- стараться со старта выбежать с максимальным ускорением;
- удерживать равновесие в начале бега и постепенно набирать скорость

Рекомендации:

- полностью выпрямлять ноги;
- на первых шагах бежать в наклоне;
- стараться ритмично работать руками

Последовательность обучения:

- изменять стартовые положения;
- вести хронометраж на первых 10 м дистанции;
- создавать и побуждать занимающихся преодолевать нестандартные ситуации;
- переходить к играм

Безопасность:

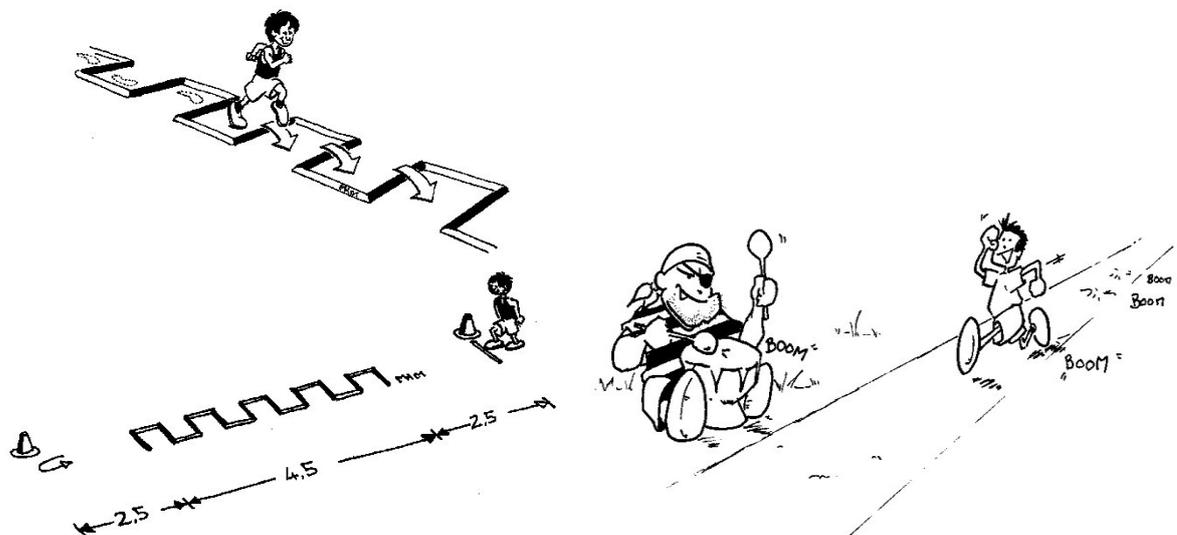
- нескользкая и мягкая поверхность;
- правильная организация учебной группы

Инвентарь:

- вертикальные маркеры;
- хронометры

## Комплекс Б-7: «Скоростная лестница»

### Карточка Б-7.1



Задача: обучать активной постановке ног на опору в беге

Задание: бежать с заданным ритмом или под музыку, меняя ритм бега

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся реагируют на заданный ритм и на его изменение с опозданием

Инструкции по выполнению упражнения:

- чувствовать заданный ритм;
- бежать расслабленно

Рекомендации:

- поддерживать требуемую частоту;
- сохранять скорость бега;
- пытаться чувствовать ритм, а не думать о нем

Последовательность обучения:

- менять частоту и ритм;
- менять звуковые и визуальные вспомогательные средства;
- переходить к играм

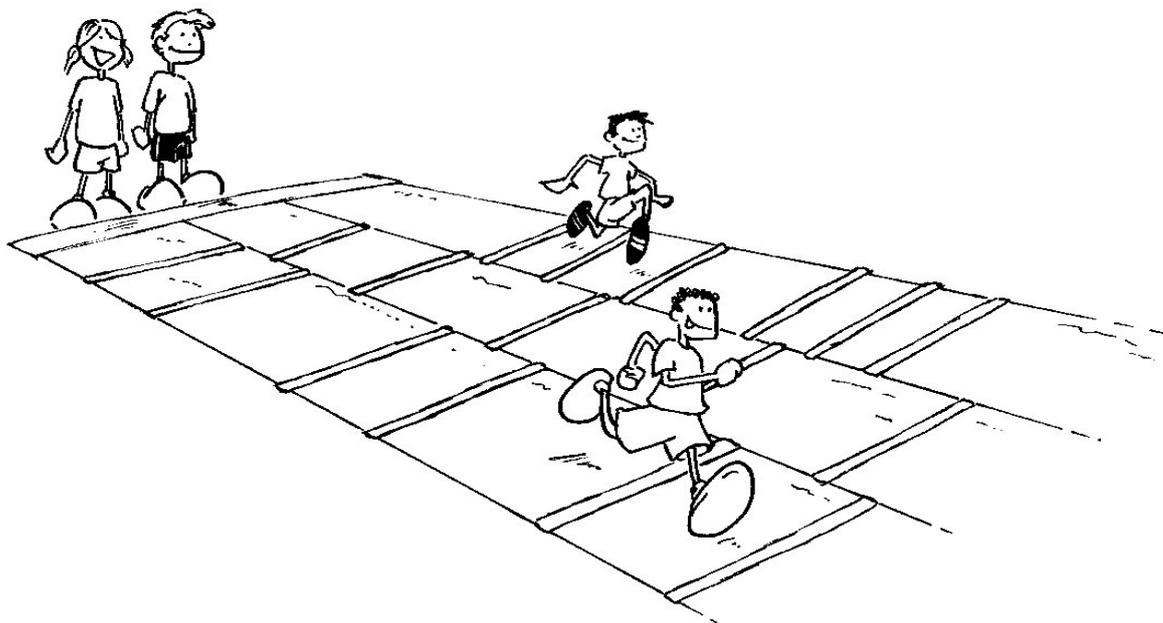
Безопасность:

- подбирать соответствующую частоту беговых шагов;
- правильная организация учебной группы

Инвентарь:

- размеченная беговая зона

### Карточка Б -7.2



Задача: обучать бегу с изменением длины шагов

Задание: пробегать по дистанции через планки, положенные на различном расстоянии

Вероятное поведение обучающихся: обучающимся трудно бежать с ритмом, который отличается от привычного; они часто смотрят на стопы и приземляются на пальцы ног

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать как можно естественнее;
- не смотреть вниз

Рекомендации:

- бежать внутри размеченных коридоров;
- сохранять скорость бега

Последовательность обучения:

- учить изменять скорость и ритм бега;
- переходить к играм

Безопасность:

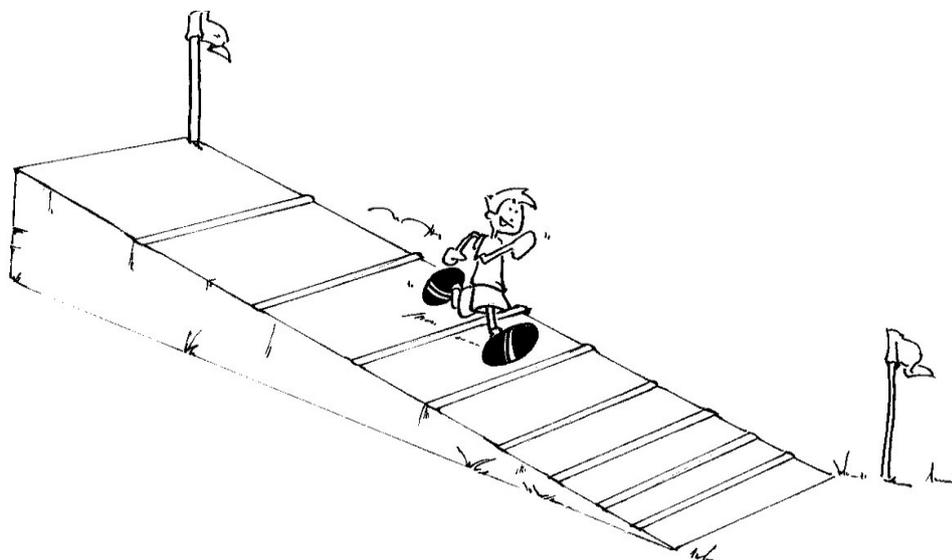
- безопасное покрытие и маркеры;

- свободная площадка

#### Инвентарь

- горизонтальные маркеры

#### Карточка Б-7.3



Задача: совершенствовать умение бежать с высокой частотой шагов

Задание: на наклонной плоскости (не более 2%) ограничить планками узкое пространство; бежать вниз с высокой скоростью – стопы всегда ставятся между планками

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся обычно не могут бежать с высокой частотой, они теряют правильную структуру бега

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять правильную беговую осанку;
- смотреть в направлении бега

Рекомендации:

- ставить ноги на опору между планками;
- сохранять скорость бега

Последовательность обучения:

- изменять разметку беговой зоны;
- организовать соревнование на размеченной беговой зоне;
- переходить к играм

Безопасность:

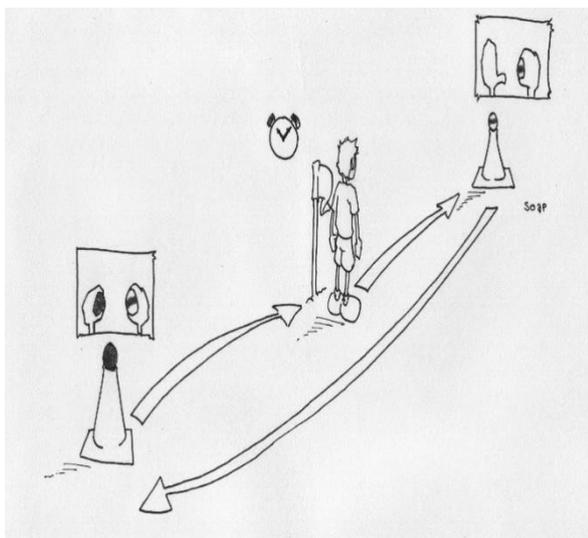
- подходящий уклон;

- свободная зона финиша;
- правильная организация учебной группы

Инвентарь:

- горизонтальные и вертикальные маркеры

#### Карточка Б -7.4



Задача: совершенствовать технику поворотов в «челночном» беге

Задание: на дистанции, размеченной в форме «восьмерки» и ограниченной двумя высокими конусами, спортсмены должны пробежать вперед и назад, дотронуться до конусов один раз правой рукой, другой раз левой рукой, с поворотом в соответствующую сторону

Вероятное поведение обучающихся: обучающимся трудно сохранять скорость бега после поворота

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть на конусы;
- делать движение вбок (в зависимости от руки, которая дотрагивается до конуса) во время двух последних шагов;
- активно помогать руками после поворота для быстрого начала бега

Рекомендации:

- дотрагиваться до конусов рукой только поочередно (правой – левой или левой – правой);
- сохранять равновесие после пробегания вокруг конуса

Последовательность обучения:

- менять дистанции и высоту конусов (но не использовать слишком низкие конусы)
- организовать соревнования по бегу как поединки «один на один», с поворотом вокруг конусов с правой и с левой стороны
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- конусы пригодной высоты

Инвентарь:

- конусы;
- хронометр

#### Карточка Б-7.5



Задача: обучать передаче эстафетной палочки во встречном беге

Задание: после одновременного старта с обеих сторон на расстоянии примерно 10 м два участника пробегают мимо друг друга и передают эстафетную палочку, не замедляя бег

Вероятное поведение обучающихся: обучающийся не уверен, какую руку выбрать для приема палочки, когда находится перед бегуном, ее передающим; он ведет себя неуверенно во время передачи / приема палочки.

Инструкции по выполнению упражнения:

- бегуны сближаются в момент передачи / приема палочки;
- отрабатывать точные движения руки для передачи / приема палочки

Рекомендации:

- обоим бегунам стараться сохранять скорость бега при передаче;
- эстафетная палочка не должна падать

Последовательность обучения:

- менять роли передающего и принимающего;
- постепенно увеличивать скорость бега при передаче;
- менять предметы для передачи;
- вести хронометраж (старт и финиш в одном и том же месте);
- переходить к играм

Безопасность:

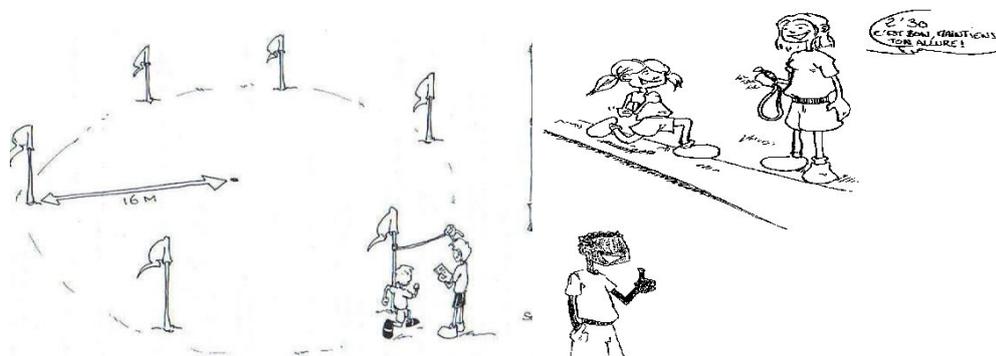
- правильная организация учебной группы;
- четко обозначенные направления бега

Инвентарь:

- вертикальные маркеры, эстафетные палочки, хронометры

## Комплекс Б-8: Бег на выносливость

### Карточка Б-8.1



Задача: обучать умению поддерживать заданную скорость перемещения по беговой дистанции

Задание: контролировать скорость на отрезках от 50 м до 200 м; необходимо менять темп бега

Вероятное поведение обучающихся: обучающимся трудно контролировать скорость бега – как правило, они бегут или слишком быстро, или слишком медленно

Инструкции по выполнению упражнения:

- дышать ровно;
- бежать свободно

Рекомендации:

- контролировать скорость
- стараться бежать с постоянной длиной шага;
- следить за техникой бега;
- контролировать дыхание

Последовательность обучения:

- менять дистанцию и скорость бега;
- пробегать дистанцию за установленное время;
- бежать по различным трассам (например, по виражам и т.д.)
- переходить к играм

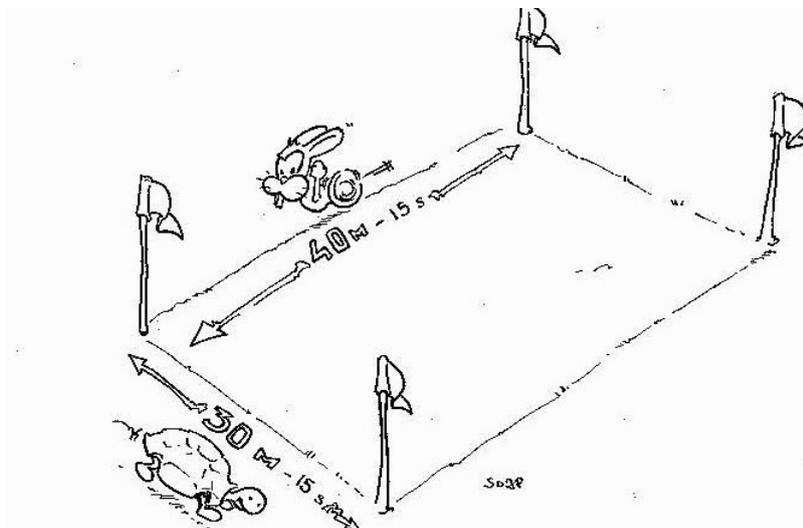
Безопасность:

- контролировать пульс, скорость бега и периоды восстановления

Инвентарь:

- маркеры, рулетка, хронометры

### Каточка Б -8.2



Задача: обучать контролю за бегом с переменной скоростью

Задание: дать установку пробежать отрезки дистанции с определенной скоростью, меняя ее при каждом повторении; лучше пробегать различные дистанции за установленный период времени (например, пробежать всем вместе 40 м за 15 с, 30 м за 12 с по замкнутой прямоугольной трассе

Вероятное поведение обучающихся: обучающимся трудно контролировать скорость бега на дистанции; они часто слишком резко меняют ее и сильно устают

Инструкции по выполнению упражнения:

- учить ускоряться по дистанции;
- стараться бежать свободно

Рекомендации:

- контролировать изменение скорости;
- дышать ровно и глубоко
- стараться равномерно распределять силы при прохождении дистанции

Последовательность обучения:

- менять скорость бега и беговые дистанции;
- переходить к играм (давать задания по изменению скоростей)

Безопасность:

- безопасные трассы;
- контролируемая скорость бега

Инвентарь:

- размеченные трассы;
- вертикальные маркеры;
- хронометр;
- свисток

### Карточка Б -8.3



Задача: развивать аэробную выносливость

Задание: бежать в течение 1 - 3 минут со скоростью, показанной в шестиминутном тесте; отдыхать по крайней мере в течение времени, затраченного на пробегание дистанции, но лучше дольше

Вероятное поведение обучающихся: обучающимся трудно бежать с заданной скоростью

Инструкции по выполнению упражнения:

- контролировать дыхание;
- бежать ритмично и свободно

Рекомендации:

- контролировать изменение темпа бега;
- стараться сохранять хорошую технику бега;
- начинать беговую серию на фоне неполного восстановления

Последовательность обучения:

- менять последовательность пробегания отрезков;
- измерять пульс во время фазы восстановления;
- бегать на различных трассах

- переходить к играм

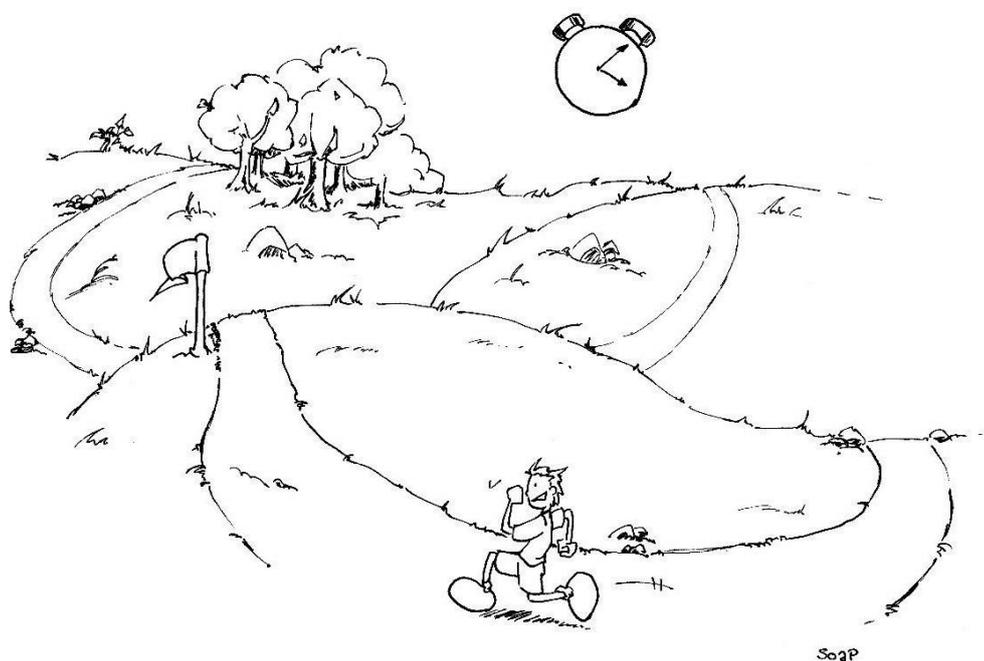
Безопасность:

- адекватная состоянию занимающихся скорость бега;
- контроль за восстановлением (пульс)

Инвентарь:

- маркеры, рулетка, хронометр

#### Карточка Б-8.4



Задача: обучать контролю за скоростью бега на различных дорожках и трассах

Задание: предложить спортсменам разные трассы (виражи, подъемы и спуски и т.д.), на которых они должны контролировать свою скорость (быстрее, медленнее и т.д.).

Вероятное поведение обучающихся: обучающимся трудно выполнять команды «быстрее», «медленнее», их реакция варьирует от одной крайности к другой (бегут или намного медленнее, или намного быстрее)

Инструкции по выполнению упражнения:

- подбирать оптимальную скорость для каждого спортсмена;
- следить за дыханием;
- стараться сохранять структуру бега, несмотря на различные профили трасс

Рекомендации:

- контролировать изменение скорости бега;
- следить за ровным дыханием;

Последовательность обучения:

- менять трассы;
- переходить к играм (эстафеты и т.д.)

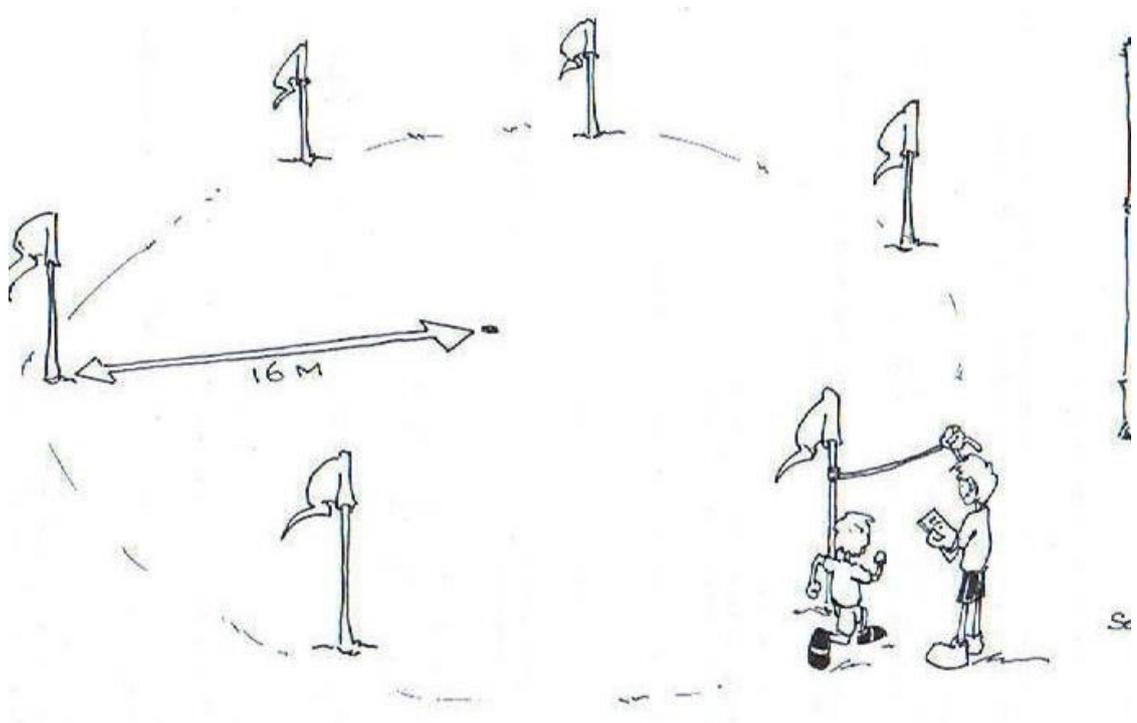
Безопасность:

- безопасная трасса;
- адекватное возможностям занимающихся беговое задание

Инвентарь:

- вертикальные маркеры, хронометр

Карточка Б-8.5



Задача: обучать бегу на выносливость в условиях соревнований

Задание: менять условия проведения состязания, длину дистанций, профиль трасс

Вероятное поведение обучающихся: обучающимся часто трудно контролировать скорость бега, они бегут слишком быстро и не успевают восстановиться к следующей пробежке

Инструкции по выполнению упражнения:

- поддерживать соревновательную скорость;

- следить за дыханием;
- учитывать длину отрезка

Рекомендации:

- контролировать темп бега;
- следить за дыханием;
- стараться ускориться на финишном отрезке дистанции

Последовательность обучения:

- менять трассы;
- переходить к играм

Безопасность:

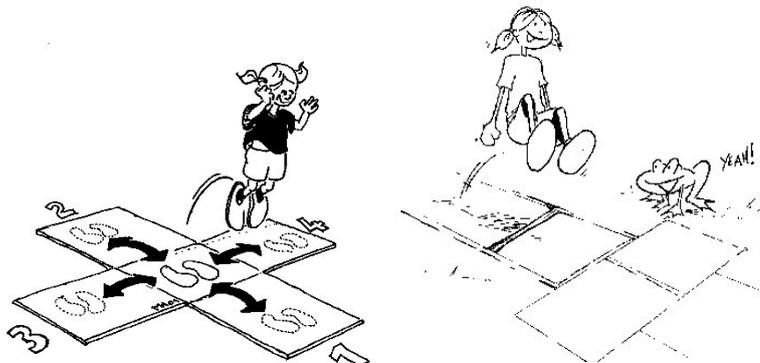
- безопасная трасса;
- адекватное возможностям занимающихся беговое задание

Инвентарь:

- вертикальные маркеры, хронометр

## Комплекс П-1: «Перекрестные» прыжки

### Карточка П-1.1



Задача: обучить прыжковой технике отталкивания двумя ногами

Задание: игра в «классики» на разных площадках с отталкиванием двумя ногами

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся смотрят под ноги и часто останавливаются, прыжки не связаны между собой в целостное упражнение

Инструкции по выполнению упражнения:

- прыгать на двух ногах;
- отталкиваться одновременно обеими ногами

Рекомендации:

- держать прямую осанку (прямую и стабильную)
- подсакивать на двух ногах;
- помогать руками во время отталкивания

Последовательность обучения:

- усложнять условия проведения;
- осваивать различные способы отталкивания: простой, двойной, с поворотом, и т.д.;
- осваивать вращение и удержание равновесия после отталкивания двумя ногами;
- переходить к играм

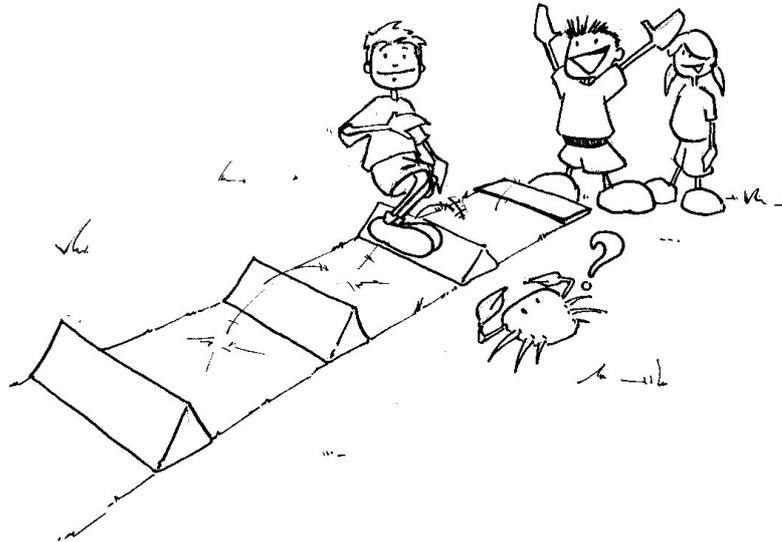
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- правильная организация учебной группы

Инвентарь:

- размеченная площадка

### Карточка II -1.2



Задача: обучать прыжковой технике многократных отталкиваний двумя ногами

Задание: перепрыгивать сбоку через препятствия после серии прыжков «вперед» с систематическим поворотом к стартовому положению 0 (от 0 к 1 и обратно к 0, затем 1 и 2, и обратно к 0, и т.д.).

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся испытывают трудности, прыгая справа налево (часто сильно сгибаясь); им тяжело запомнить последовательность прыжков

Инструкции по выполнению упражнения:

- прыгать на двух ногах;
- отталкиваться одновременно ногами;
- координировать движения ног и рук

Рекомендации:

- сохранять равновесие во время выполнения упражнения;
- стараться прыгать достаточно мощно;
- двигаться вдоль препятствия;
- удерживать осанку;
- помогать себе руками во время отталкивания

Последовательность обучения:

- двигаться вперед, затем влево – вперед – вправо, и т.д. через «координационную лестницу»
- использовать слаломную трассу, отталкиваясь двумя ногами;

- использовать трассу, проложенную через произвольно положенные на поверхность обручи; - переходить к играм

Безопасность:

- нескользкая поверхность, правильная организация группы, пригодные препятствия

Инвентарь:

- размеченная площадка, препятствия

Карточка П-1.3



Задача: обучать технике прыжков со скакалкой

Задание: проводить прыжковые игры со скакалкой

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся испытывают трудности в координации прыжков и работы рук; они часто наклоняют туловище вперед, сильно сгибаясь

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять вертикальное положение тела;
- не прыгать высоко

Рекомендации:

- выполнять различные варианты прыжков;
- сохранять вертикальное положение;
- координировать работу рук и ног

Последовательность обучения:

- комбинированные прыжки со скакалкой (объединить спринт с прыжками со скакалкой, отталкивание двумя ногами, прыжки через скакалку, приземление на две ноги, спурт из зоны прыжка со скакалкой, и т.п.); - прыжки с различной интенсивностью и переменной ритма;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасная поверхность, пригодные скакалки

Инвентарь:

- скакалки

#### Карточка II -1.4



Задача: обучать технике прыжков справа налево, и наоборот, через препятствие, стоя к нему боком

Задание: прыгать через невысокие препятствия справа налево, и наоборот

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся обычно прыгают с акцентом на продвижение вперед или назад, а не вправо – влево; часто сгибают туловище

Инструкции по выполнению упражнения: -  
следить за направлением движения;

- при прыжках помогать себе руками

Рекомендации:

- прыгать ритмично;
- не прыгать вперед или назад

Последовательность обучения:

- менять препятствия, постепенно увеличивая высоту;
- прыгать одновременно с другим спортсменом;
- переходить к играм

Безопасность:

- нескользкая поверхность, препятствия соответствующей высоты

Инвентарь:

- низкие барьеры (препятствия);
- горизонтальные маркеры

Карточка II -1.5



Задача: обучать технике серийных прыжков в сторону и вперед на двух ногах («координационная лестница»)

Задание: объединить между собой прыжки, прыгать справа налево и вперед через горизонтальную «координационную лестницу»

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся испытывают сложность в запоминании заданной прыжковой программы; они также часто теряют равновесие во время прыжка

Инструкции по выполнению упражнения:

- не смотреть под ноги
- максимально ограничивать длину прыжков в сторону и прямо

Рекомендации:

- добиваться правильной последовательности прыжков;
- стараться сохранять равновесие;
- подхватывать движения руками

Последовательность обучения:

- менять препятствия или маркеры;
- задавать ритм выполнения прыжков и поддерживать его;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

Безопасность:

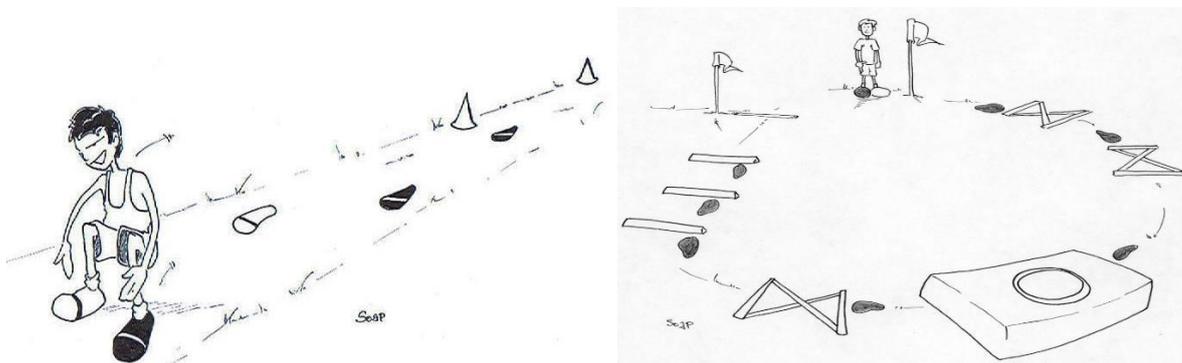
- нескользкая поверхность, пригодные препятствия и места проведения

Инвентарь:

- препятствия, маркеры, хронометр

## Комплекс П-3: Прыжок в длину и тройной прыжок с короткого разбега

### Карточка П-3.1



Задача: обучать технике серийного преодоления «горизонтальных препятствий» с короткого разбега

Задание: выполнять прыжки в длину с короткого разбега через препятствия, добиваясь точного попадания на планку (брусок) отталкивания; препятствия должны быть горизонтальными, чтобы через них не приходилось перепрыгивать

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся замедляют скорость перед прыжковой зоной и смотрят вниз, нарушая структуру бега и отталкивания

Инструкции по выполнению упражнения:

- не смотреть вниз;
- связать фазы разбега и отталкивание в одно целое

Рекомендации:

- сохранение скорости перед отталкиванием;
- точная постановка стопы и отталкивание с сохранением беговой скорости

Последовательность обучения:

- менять длину разбега, сохраняя короткую дистанцию – до 10 м;
- выполнять отталкивание правой/левой ногой попеременно;
- приземляться в «скачке» на правую ногу / на левую ногу;
- переходить к играм

Безопасность:

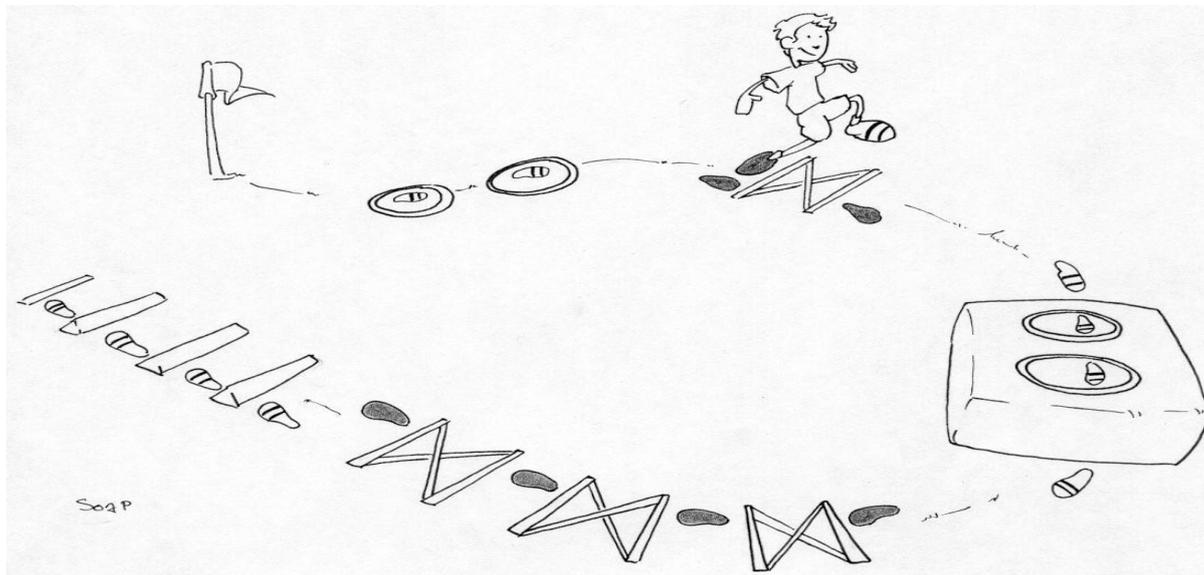
- мягкая поверхность, безопасные и нескользкие маркеры

Инвентарь:

- горизонтальные маркеры, брусок (зона) отталкивания

\* Такая учебно-тренировочная ситуация возможна и применительно к тройному прыжку

### Карточка II -3.2



Задача: обучать технике серийного преодоления «горизонтальных препятствий» с короткого разбега по размеченной дистанции

Задание: понять технику выполнения «скачка», выполняя различные подводящие упражнения; ограничивать прыжковую зону

Пример: серия «скачков» по всей размеченной дистанции

Вероятное поведение обучающихся: обучающимся сложно скоординировать технику выполнения скачков, они теряют равновесие, часто не могут согласовать работу рук и «блокируют» их, чтобы обрести равновесие

Инструкции по выполнению упражнения:

- пытаться дольше удерживаться в воздухе;
- помогать руками движению вперед

Рекомендации:

- обучающийся может подпрыгивать и удобно ставить стопу при первом касании поверхности;
- обучающийся должен стараться сохранить равновесие во время «скачка» и после приземления

Последовательность обучения:

- менять трассы;
- постепенно увеличить количество «скачков»

- переходить к играм

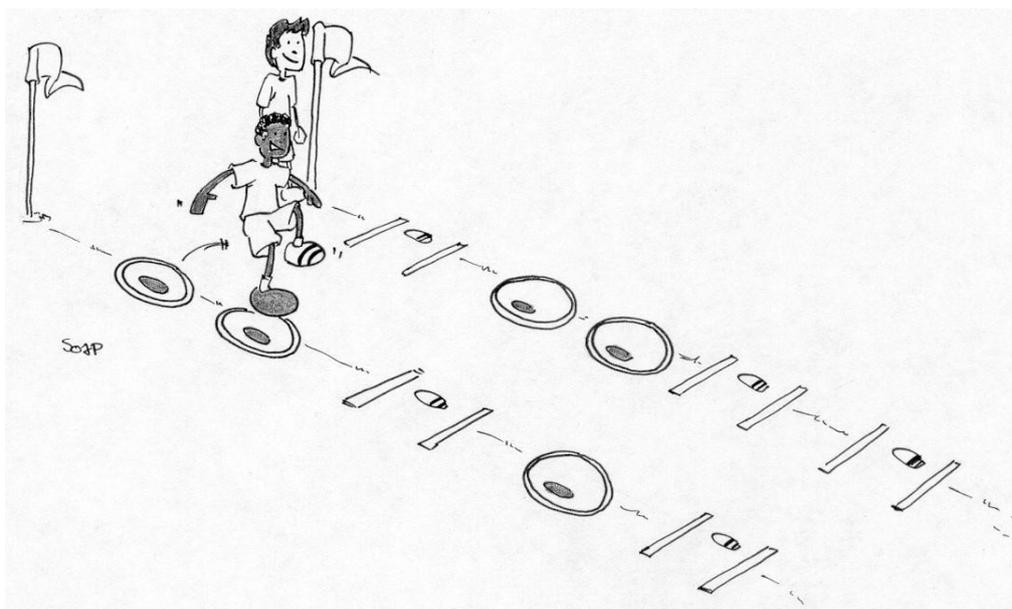
Безопасность:

- мягкая поверхность, безопасные препятствия

Инвентарь:

- вертикальные и горизонтальные маркеры

### Карточка П -3.3



Задача: обучать последовательному выполнению связки «скачок – шаг» без потери скорости

Задание: выполнять «скачок – шаг» на различной скорости и на различных ограниченных отрезках

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся часто выполняют короткие «скачки» и длинные «шаги»; они часто не могут выдерживать правильную прыжковую траекторию, теряют равновесие во время скачка; не используют руки и «свободную» ногу для продвижения вперед

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять связку «скачок – шаг» как цельное движение;
- не «заваливаться» во время прыжка

Рекомендации:

- сохранять равновесие при выполнении прыжковой последовательности;
- стараться не терять скорость;
- правильно работать руками и «свободной» ногой

Последовательность обучения:

- менять последовательность прыжков (двойной «скачок», «шаг» и двойной «шаг», и т.д.)
- добиваться синхронизации движения рук (как в беге или двумя руками одновременно);
- менять прыжковые зоны и длину прыжков
- переходить к играм

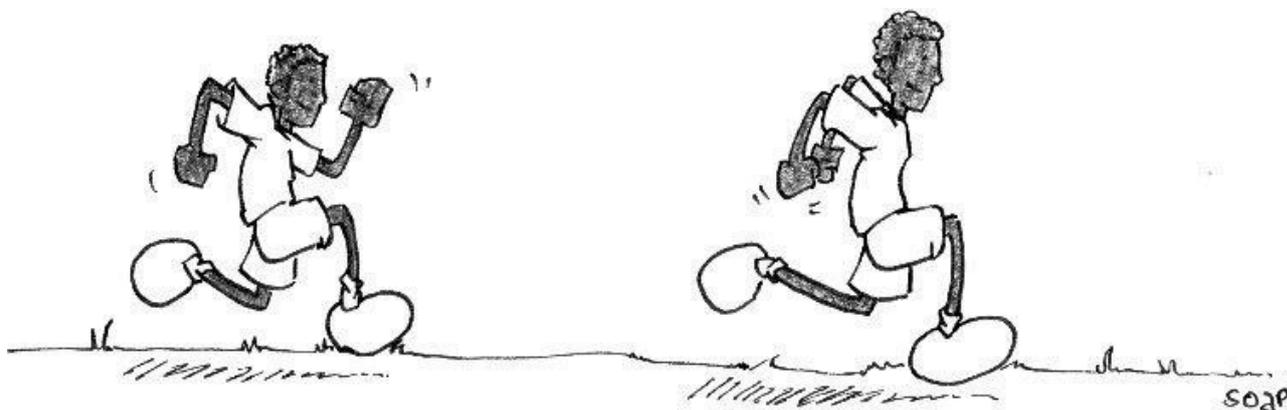
Безопасность:

- мягкая поверхность, безопасный инвентарь

Инвентарь:

- вертикальные и горизонтальные маркеры

Карточка II -3.4



Задача: обучать эффективному использованию помощи рук в прыжковых отталкиваниях

Задание: выполнять сочетания «скачка» и «шага», меняя различные варианты работы рук (одновременно двумя руками, работа рук как в беге)

Вероятное поведение обучающихся: обучающимся очень трудно координировать движения рук при каждом отталкивании; руки обеспечивают равновесие, но не помогают продвижению вперед

Инструкции по выполнению упражнения:

- начинать с небольших подскоков;
- стараться, чтобы руки и плечи были расслаблены при выполнении прыжков

Рекомендации:

- добиваться хорошего равновесия во время серии прыжков;
- добиваться эффективной работы обеих рук

Последовательность обучения:

- менять трассы;
- менять количество прыжков в одном упражнении;
- использовать как поочередную, так и синхронную работу рук;
- переходить к играм

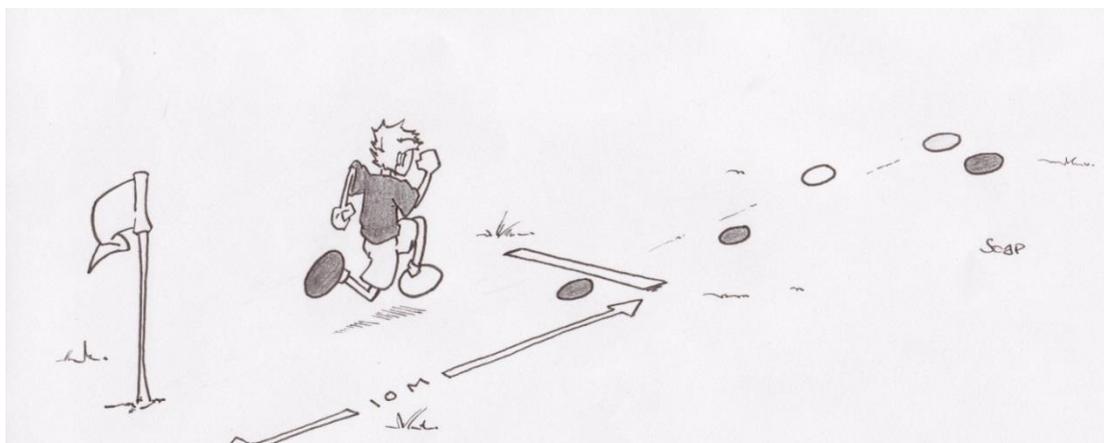
Безопасность:

- мягкая ровная поверхность

Инвентарь:

- горизонтальные и вертикальные маркеры

### Карточка II -3.5



Задача: обучать технике выполнения связки «скачок – шаг» с короткого разбега

Задание: пробежать примерно 20 м и выполнить отталкивание в конце разбега у бруска отталкивания

Вероятное поведение обучающихся: обучающимся сложно добиться стабильности в разбеге, они часто сокращают или удлиняют шаги с приближением к месту отталкивания

Инструкции по выполнению упражнения:

- менять место начала разбега, чтобы определить оптимальную длину; - стараться сохранять одинаковый ритм и темп при повторных разбегах;

Рекомендации:

- добиваться точного попадания на брусок для отталкивания;
- приземляться на толчковую ногу;
- сохранять скорость перед отталкиванием

Последовательность обучения:

- несколько изменять длину разбега;

- ставить маркер в середине разбега

Безопасность:

:

- мягкая зона приземления;
- правильная организация учебной группы

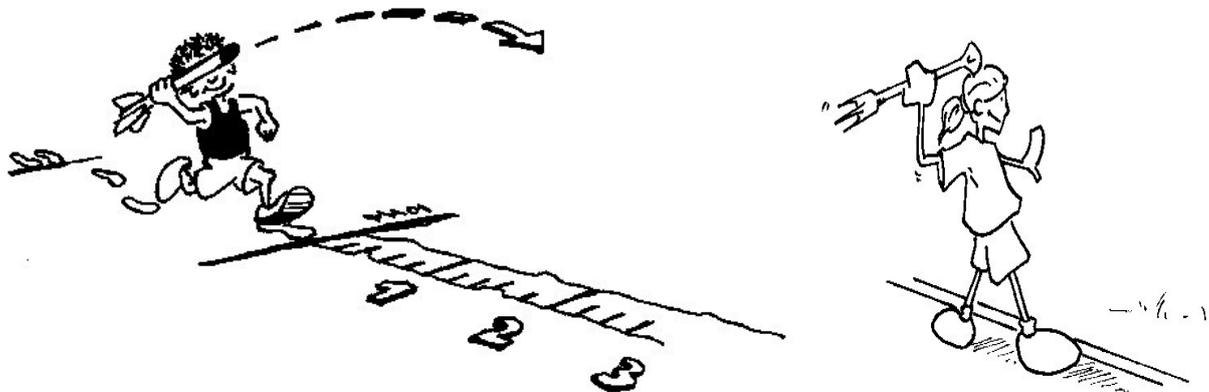
Инвентарь:

- маркеры, брусок отталкивания, рулетка

\* Эта учебно-тренировочная ситуация возможна и применительно к тройному прыжку

## Комплекс М-1: Метание детского копья

### Карточка М-1.1



Задача: обучать технике метания согнутой в локтевом суставе рукой

Задание: метать безопасный и легкий снаряд (не более 0,5 кг) в цель одной рукой из положения стоя, стопы параллельны; рука, выполняющая метание, должна быть поднята над плечом

Возможное поведение обучающихся: обучающиеся сгибают туловище и поворачиваются боком в направлении метания, что мешает точности броска

Инструкции по выполнению упражнения:

- добиваться, чтобы ось тела составляла прямую линию;
- смотреть в цель
- рука, выполняющая метание, поднята над плечом

Рекомендации:

- таз зафиксирован;
- рука поднята над плечом

Последовательность обучения:

- менять легкие снаряды;
- менять цели;
- переходить к играм

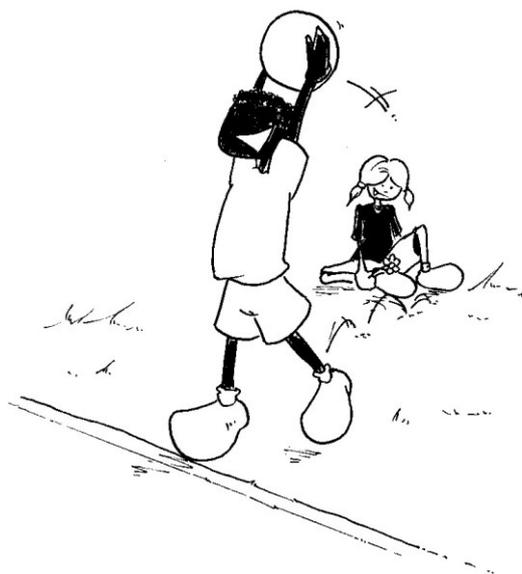
Безопасность:

- правильная организация учебной группы;
- безопасные снаряды

Инвентарь:

- легкие снаряды различных весов, обозначенные «мишени»

### Карточка II -1.2



Задача: обучать разбегу перед броском

Задание: выполнять метание легкого набивного мяча подобно вбрасыванию мяча в футболе, с трех шагов подбега

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся останавливаются перед метанием, таз отклоняется назад перед выпуском мяча

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять метание, отталкиваясь левой ногой (для метателей-правшей);
- держать мяч высоко над головой

Рекомендации:

- не останавливаться перед выпуском мяча;
- продвигаться вперед после выпуска снаряда;
- смотреть в направлении метания;
- держать руки высоко над головой во время выпуска снаряда

Последовательность обучения:

- менять траектории броска (высокая, низкая, по прямой и т.п.)
- осваивать метание, меняя толчковую ногу;
- переходить к играм

Безопасность:

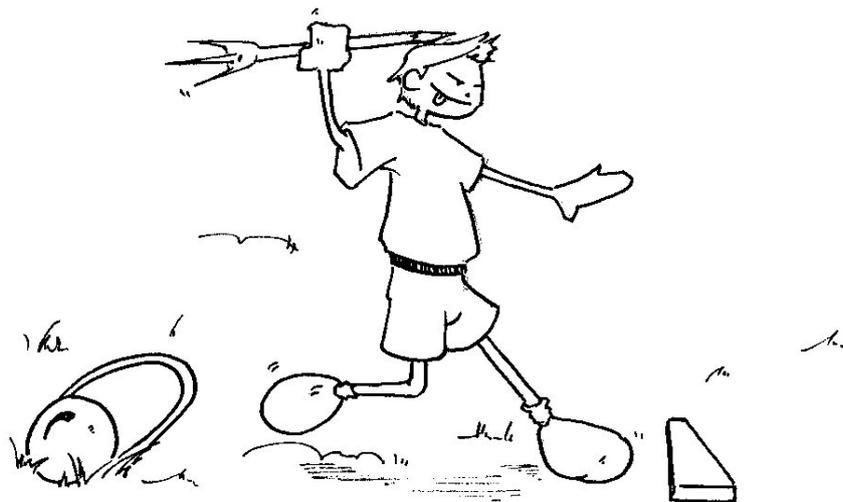
### Карточка М

- плоская поверхность;
- безопасные снаряды;
- правильная организация учебной группы

### Инвентарь:

- различные снаряды для метаний, сектор для метаний

### Карточка П -1.3



Задача: обучать выпуску снаряда по правильной траектории его полета

Задание: выполнять серию из нескольких метаний различных легких снарядов после короткого разбега согнутой рукой, или такие же метания в цель (вес снаряда не более 0,5 кг)

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся испытывают трудности в выполнении метания с разбега (метают недалеко и неточно)

### Инструкции по выполнению упражнения:

- стараться не менять положение туловища;
- смотреть в направлении метания или в цель

### Рекомендации:

- попадать в цель;
- смотреть в направлении метания;
- не останавливаться перед выпуском снаряд;

- продолжать продвижение вперед после выпуска снаряда

Последовательность обучения:

- менять способы метания;
- менять цели;
- переходить к играм

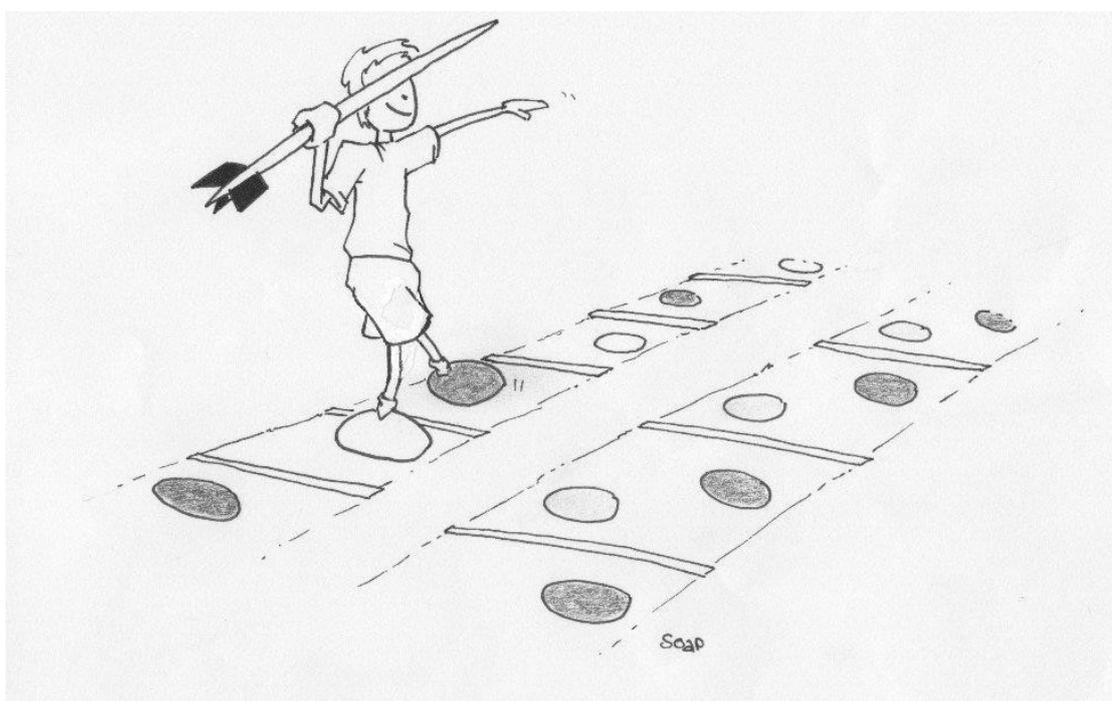
Безопасность:

- безопасные снаряды;
- правильная организация учебной группы;
- ровная поверхность

Инвентарь:

- различные снаряды для метаний, мишени

#### Карточка II -1.4



Задача: создать представление о разбеге скрестными шагами

Задание: последовательно выполнять метание на различное расстояние, стоя боком в направлении метания

Вероятное поведение обучающихся: скрестные шаги незнакомы обучающимся, им сложно координировать шаги и правильно удерживать копьё, которое раскачивается из стороны в сторону

### Карточка М

Инструкции по выполнению упражнения:

- удерживать копьё в направлении метания;
- пытаться ритмично выполнять скрестные шаги

Рекомендации:

- стараться выполнять именно скрестные шаги;
- надежно удерживать копьё в направлении метания

Последовательность обучения:

- менять ритм скрестных шагов;
- постепенно увеличивать длину копьё

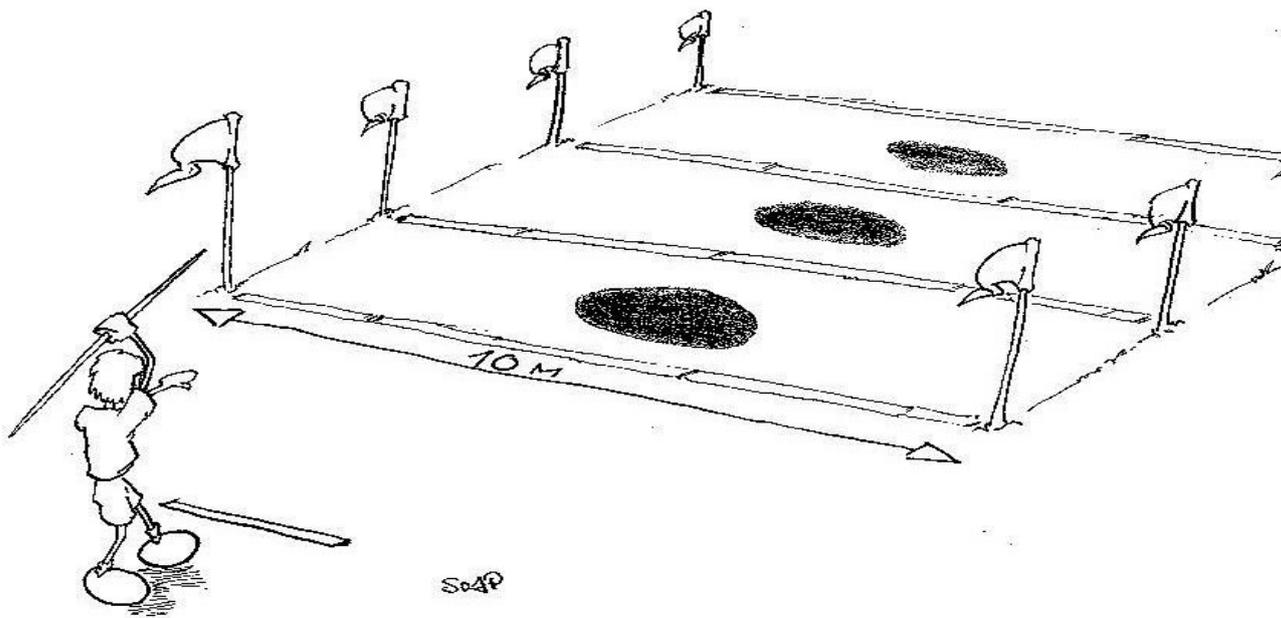
Безопасность:

- правильная организация учебной группы;
- четкая разметка в зоне метаний

Инвентарь:

- различные копьё, вертикальные маркеры

### Карточка П -1.5



Задача: обучать выполнению полного броскового действия с короткого разбега

Задание: выполнить метание после короткого разбега в размеченной зоне до 20 м на точность; вес снарядов до 500 г

Вероятное поведение обучающихся: обучающимся трудно объединить разбег и метание в единое двигательное действие; скрестные шаги могут помешать точному выпуску копья

Инструкции по выполнению упражнения:

- стараться ритмично выполнять разбег;
- смотреть вперед при выпуске снаряда

Рекомендации:

- стараться соблюдать правильную траекторию при выпуске снаряда;
- переносить вес тела на опорную ногу, туловище наклонено вперед в направлении метания

Последовательность обучения:

- менять расстояние до цели;
- менять копья

Безопасность:

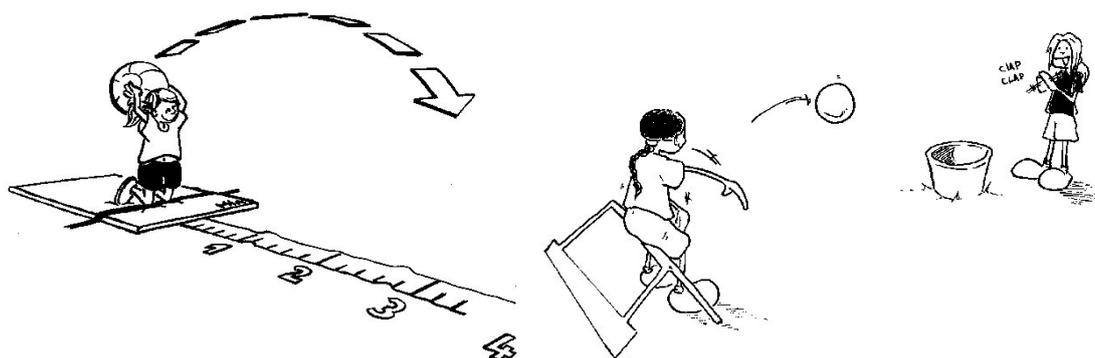
- правильная организация учебной группы;
- четкая разметка в зоне метаний

Инвентарь:

- различные копья, вертикальные маркеры

**Комплекс М-2: Метание набивного мяча вперед, стоя на коленях**  
**М-2.1**

Карточка



Задача: обучать технике метания из любого положения, кроме положения стоя

Задание: из положения сидя на опоре выполнять метание без участия ног (вес снаряда не более 1 кг)

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся часто пытаются метать с нарушением осанки; это ухудшает точность метания

Инструкции по выполнению упражнения:

- сидеть в удобном и стабильном положении;
- надежно удерживать снаряд

Рекомендации:

- туловище и руки движутся с ускорением;
- добиваться скоординированного движения туловища и рук;
- добиваться точности метания

Последовательность обучения:

- изменять вес снарядов;
- менять мишени, дистанции и траектории
- менять исходное положение для метаний (через голову, от груди, справа, слева)
- переходить к играм

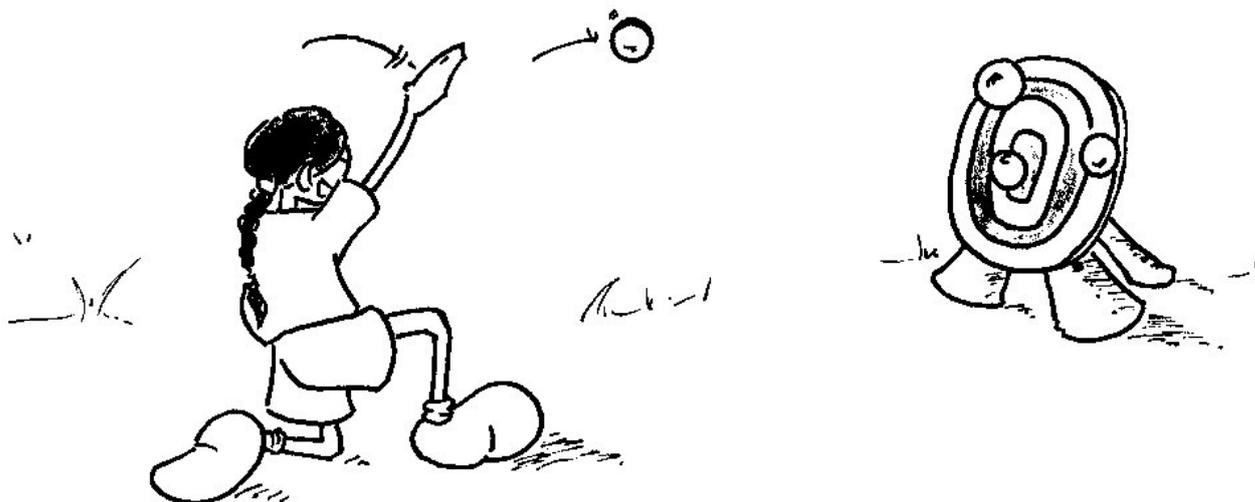
Безопасность:

- устойчивое место для седа в исходном положении;
- правильная организация учебной группы;
- безопасные снаряды

Инвентарь:

- маты, снаряды для метания, мишени

Карточка М-2.2



Задача: совершенствовать технику метания при участии верхней части туловища

Задание: опуститься на одно колено, начинать с ускорением разгибать туловище и выполнять метание в цель (вес снаряда не более 1 кг)

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся часто теряют равновесие во время метания

Инструкции по выполнению упражнения:

- удерживать равновесие;
- удерживать таз неподвижным

Рекомендации:

- добиваться движения туловища с постоянным ускорением;
- добиваться скоординированной работы туловища и рук
- добиваться точной траектории

Последовательность обучения:

- изменять снаряды;
- менять траекторию и дальность полета снаряда;
- метать снаряд из различных положений (через голову, от груди, справа, слева)
- переходить к играм

Безопасность

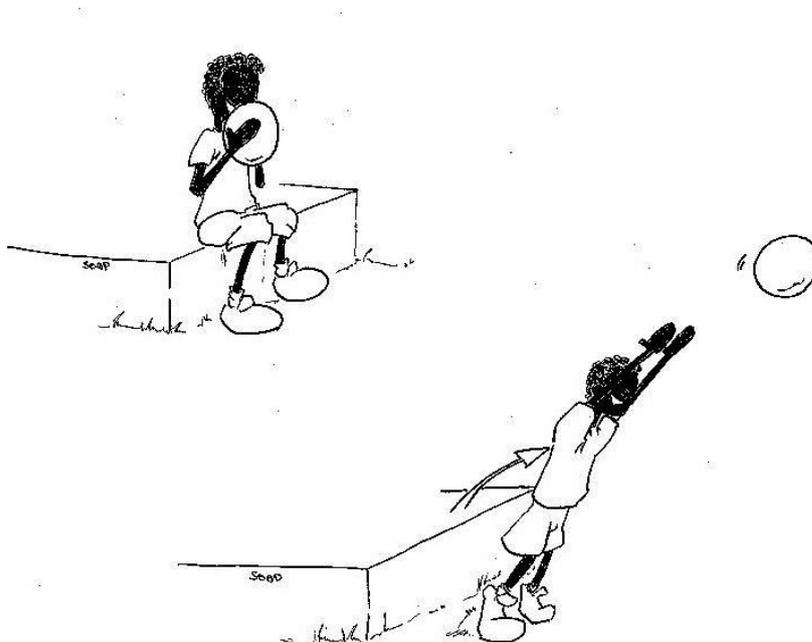
- мягкая опорная поверхность для метания с колена;
- правильная организация учебной группы;
- безопасные снаряды для метаний

## Карточка М

### Инвентарь:

- маты, различные снаряды для метаний, мишени

### Карточка М -2.3



Задача: обучать передаче усилия от нижних конечностей в энергию броска

Задание: из положения сидя на возвышении обучающиеся должны резко выпрямляться и выполнять метание за счет работы ног; вес снаряда не более 2 кг

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся метают без включения ног, отводя таз назад

### Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять метание, включая в движение ноги;
- удерживать равновесие при движении вперед

### Рекомендации:

- скоординированное движение ног (голеностопный, коленный и тазобедренный суставы составляют прямую линию);
- руки «подхватывают» движение ног;
- сохранять стабильное положение таза

### Последовательность обучения:

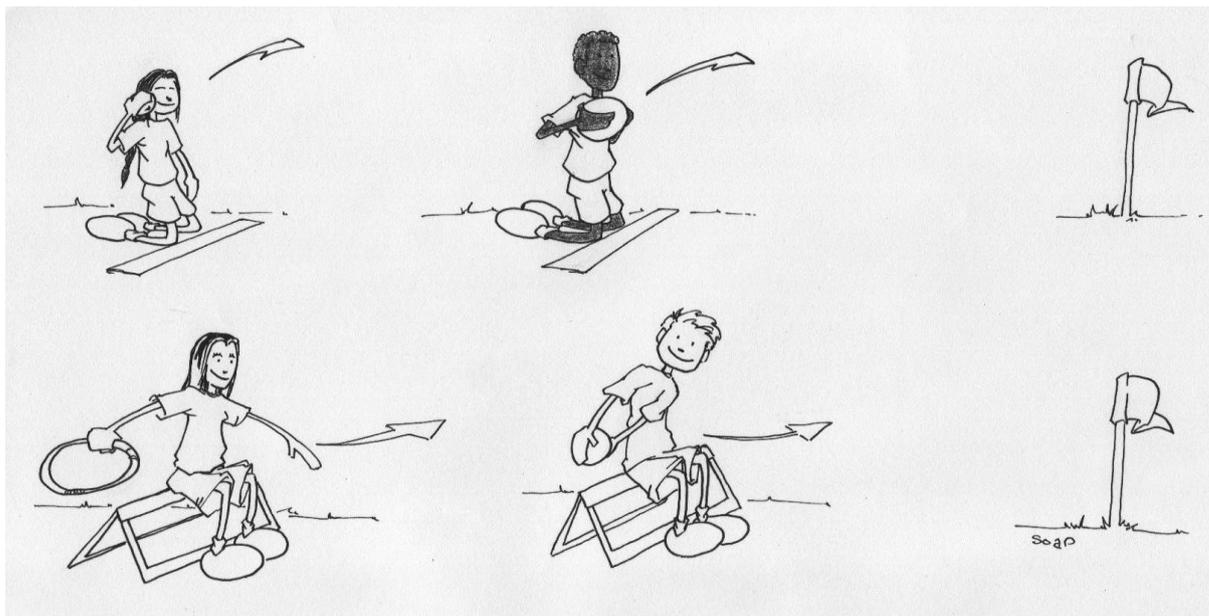
- менять высоту возвышения;
- менять снаряды (форму, вес);
- менять варианты метания;

- переходить к играм

Безопасность:

- пригодные набивные мячи;
- правильная организация учебной группы;
- нескользкая поверхность

Инвентарь: снаряды для метаний, платформа для седа в исходном положении  
Карточка М -2.4



Задача: обучать разным формам метания с колена и из положения «сидя»

Задание: выполнять метания из различных исходных положений, от левого и правого плеча, от груди, с поворотом вправо и влево; вес снарядов – не более 1кг

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся не могут выполнить результативное метание, потому что они не «включают» бедра и таз при выпуске снаряда

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять движение с ускорением;
- учиться включать в работу ноги и таз

Рекомендации:

- не падать во время метания;
- наклоняться вперед после выпуска снаряда;
- делать акцент на метание вверх

Последовательность обучения:

- менять снаряды для метания (форму, вес);

### Карточка М

- изменять способ захвата снаряда;
- переходить к играм

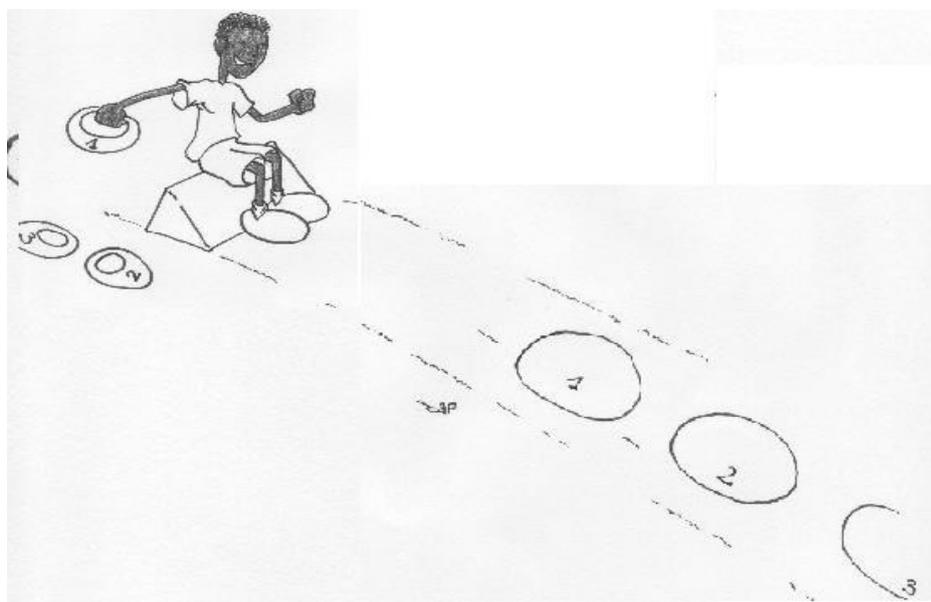
### Безопасность:

- мягкая поверхность для метания с колена;
- пригодные снаряды

### Инвентарь:

- различные снаряды;
- возвышения для седа в исходном положении;
- мишени

### Карточка М -2.5



Задача: обучать контролировать траекторию полета снаряда после броска из положения «стоя на колене» и из положения «сидя»

Задание: из положения «стоя на колене» или из положения «сидя» выполнять метание одинаковых или разных предметов в цель, расположенную на все возрастающем расстоянии; в случае, если метание выполняется после вращения, немного перемещать метателей- правой вправо от цели; вес снарядов – не более 1 кг

Вероятное поведение обучающихся: при разных вариантах исходного положения обучающиеся не могут удержать туловище (различные «заваливания»), движение плечевого пояса назад и т.д.); им трудно обеспечить точность метания

### Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять стабильное положение туловища во время метания;
- смотреть в направлении мишени;

- после выпуска снаряда «проводить» его взглядом и движением плеч;

#### Рекомендации

- во время фазы выпуска снаряда сохранять стабильное положение туловища, не терять равновесия;
- туловище обращено в сторону метания;
- изменять траекторию полета снаряда

#### Последовательность обучения:

- менять снаряды и способы захвата;
- изменять место расположения мишеней

#### Безопасность:

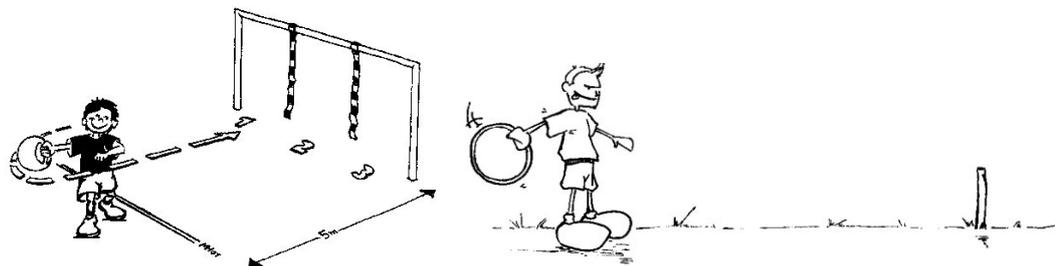
- безопасные снаряды

#### Инвентарь:

- различные снаряды, возвышения, мишени

## Комплекс М-3: Метание с поворотом

### Карточка М-3.1



Задача: обучать технике метания с поворотом

Задание: освоить движение верхней половины туловища с легким снарядом весом не более 1 кг, который свободно держать в руках (обручи, клюшки и т.д.)

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся после поворота не могут выполнить метание в нужном направлении; метатели-правши отводят левое плечо назад

Инструкции по выполнению упражнения:

- находиться перед целью;
- смотреть в направлении цели;
- при метании снаряд должен находиться на расстоянии от туловища

Рекомендации:

- метать снаряд вперед и прямо;
- свободная рука не расслабляется;
- не откидываться назад;
- сохранять равновесие после выпуска снаряда

Последовательность обучения:

- изменять расположение цели (приближать, удалять);
- менять снаряды;
- переходить к играм

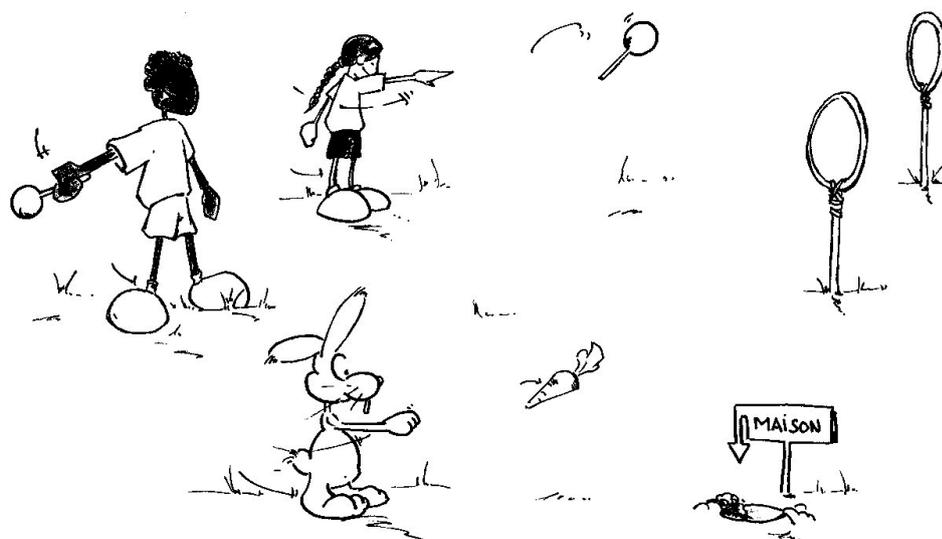
Безопасность:

- безопасные снаряды для метаний;
- правильная организация учебной группы

Инвентарь

- различные снаряды для метаний;
- хорошо видимая мишень

### Карточка М-3.2



Задача: обучать выполнять метание после поворота прямо вперед

Задание: обучать вращению; использовать удобные снаряды (как и в первой карточке); смотреть вправо сторону от направления метания и вперед в направлении метания

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся выполняют метание движением плечевого пояса вперед, не «включая» ноги

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть в направлении метания, «провожая» снаряд взглядом
- точность важнее дальности;
- соблюдать меры безопасности

Рекомендации:

- выпускать снаряд в направлении метания, вперед и прямо
- свободная рука не расслабляется
- не отклоняться в противоположную от метания сторону;
- усиливать финальное усилие движением сзади стоящей ноги

Последовательность обучения:

- постепенно отодвигать мишень;
- метать в цель, расположенную на различном расстоянии;
- метать различные снаряды (по форме и по весу);
- увеличивать скорость выполнения поворота;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасные снаряды для метания;
- правильная организация учебной группы, хорошо видимая цель

Инвентарь:

- пригодный инвентарь, мишени

Карточка М -3.3



Задача: обучать сохранению устойчивого положения при метании с поворотом

Задание: осваивать «вращательную» ходьбу; обучающиеся должны идти вдоль линии, выполняя вращательные движения: стопы поочередно ставятся под углом  $45^\circ$ ,  $90^\circ$  и более к направлению движения;

Вероятное поведение обучающихся: обучающимся трудно перенести вес тела на пятку или на стопу без движения бедрами назад

Инструкции по выполнению упражнения:

- ставить стопы активно;
- не смотреть вниз

Рекомендации:

- сохранять равновесие;
- следить за вращением;
- двигаться вдоль прямой линии

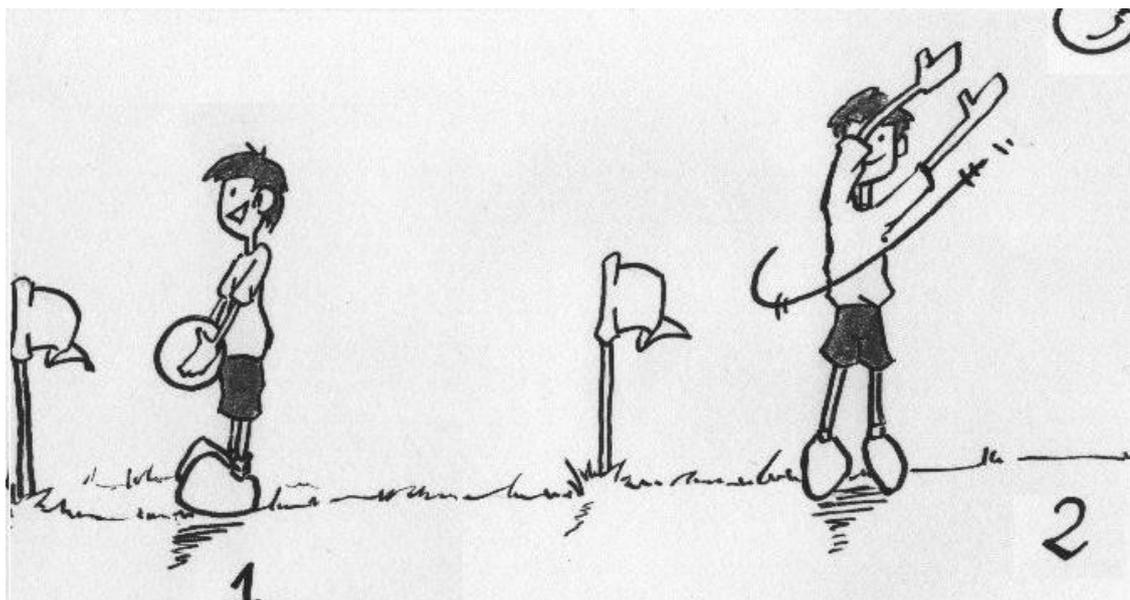
Последовательность обучения:

- идти с выпрямленным туловищем или с наклоном вперед;
- выполнять упражнение с вращением влево, затем вправо;
- выполнять метание после ходьбы с вращением;
- переходить к играм

Безопасность:-  
ровная поверхность

Инвентарь:  
- маркеры, снаряды для метаний

#### Карточка М-3.4



Задача: совершенствовать технику ускоренного перемещения предмета во время метания после поворота

Задание: встать спиной в направлении метания, метать снаряд через левое/правое плечо; стараться включать в метание ноги (вес снарядов – не более 2 кг)

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся стоят спиной к зоне метания и часто теряют равновесие после выпуска снаряда, излишне отклоняясь назад

Инструкции по выполнению упражнения:

- следить за «включением» в метание ног;
- следить за вращением туловища

Рекомендации:

- сохранять равновесие во время выпуска снаряда;
- следить за поворотом туловища влево при выпуске снаряда через левое плечо;
- вытягивать руки по дуге вверх во время выпуска снаряда

Последовательность обучения: -  
менять снаряды (вес, форму)

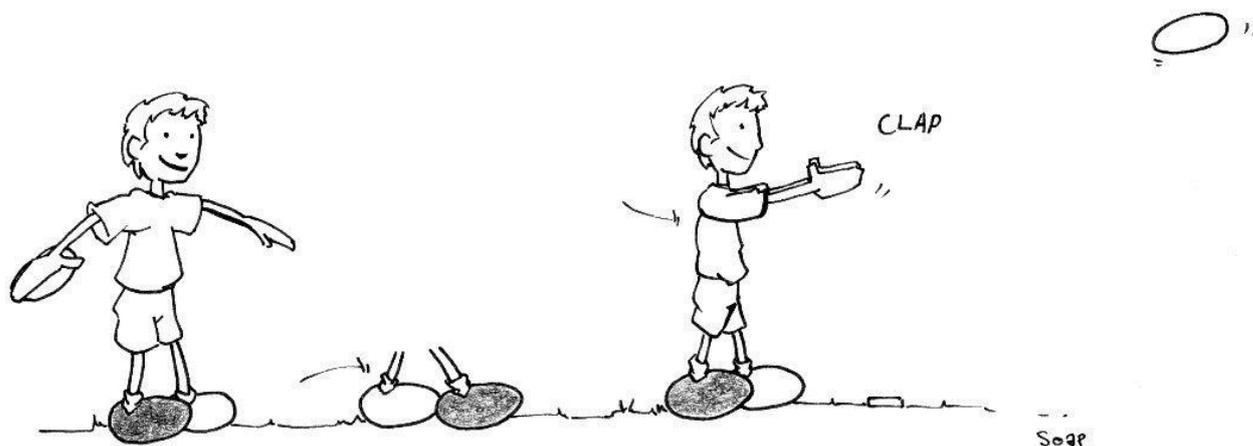
- менять дальность бросков;
- метать влево и вправо;
- переходить к играм

Безопасность:

- правильная организация учебной группы;
- контроль за зоной приземления

Инвентарь:

- снаряды различного веса, маркеры  
Карточка М -3.5



Задача: обучать метанию в цель с поворотом после нескольких шагов

Задание: выполнять метание в цель с вращением после нескольких шагов боком, слева и справа; максимальный вес снаряда 1 кг

Вероятное поведение обучающихся: после ходьбы вращение неуверенное, снаряд перед выпуском часто находится впереди обучающегося, а не сбоку

Инструкции по выполнению упражнения:

- при постановке левой стопы перед вращением отводить снаряд назад;
- придерживаться ритма шагов: длинный шаг левой – короткий правой – левой – вращение;
- туловище и взгляд направлены в направлении метания

Рекомендации:

- стараться показать хороший результат;
- удерживать равновесие во время фазы выпуска снаряда;
- смотреть в цель во время фазы выпуска снаряда

Последовательность обучения: -

менять снаряды для метания;

- изменять варианты подхода;
- переходить к играм

Безопасность:

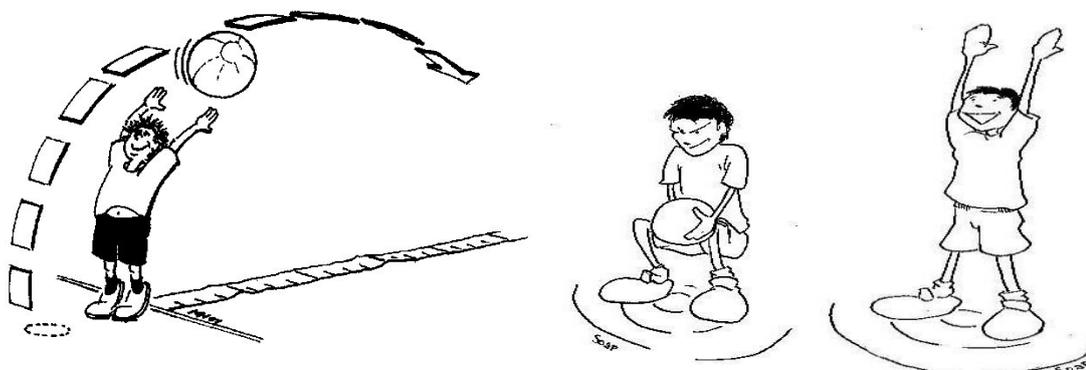
- правильная организация учебной группы;
- правильно размеченная зона для метаний

Инвентарь:

- снаряды, вертикальные маркеры, цели (мишени)

#### **Комплекс М-4: Метание набивного мяча назад**

##### Карточка М-4.1



Задача: обучать общей координации движений во время метания

Задание: обучающиеся должны подбрасывать вверх различные набивные мячи, полностью «включая» все тело

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся часто не используют ноги/стопы во время метания (они прижимают пятки к земле); метание выполняется не вертикально и не точно из-за неестественных движений туловища/рук (результат: выполняется метание назад, а не вверх)

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть на мяч после выпуска (существует риск получить удар мячом при приземлении);
- метать, используя мышцы всего тела

Рекомендации:

- сохранять вертикальную траекторию;
- использовать мышцы всего тела;
- во время фазы выпуска снаряда все тело находится в вертикальном положении;
- обычное положение головы (глаза смотрят вперед) во время метания

Последовательность обучения:

- менять высоту метаний;
- ловить снаряды после метания (при приземлении);
- выполнять метание одной рукой (поочередно, правой и левой) и двумя руками;
- переходить к играм

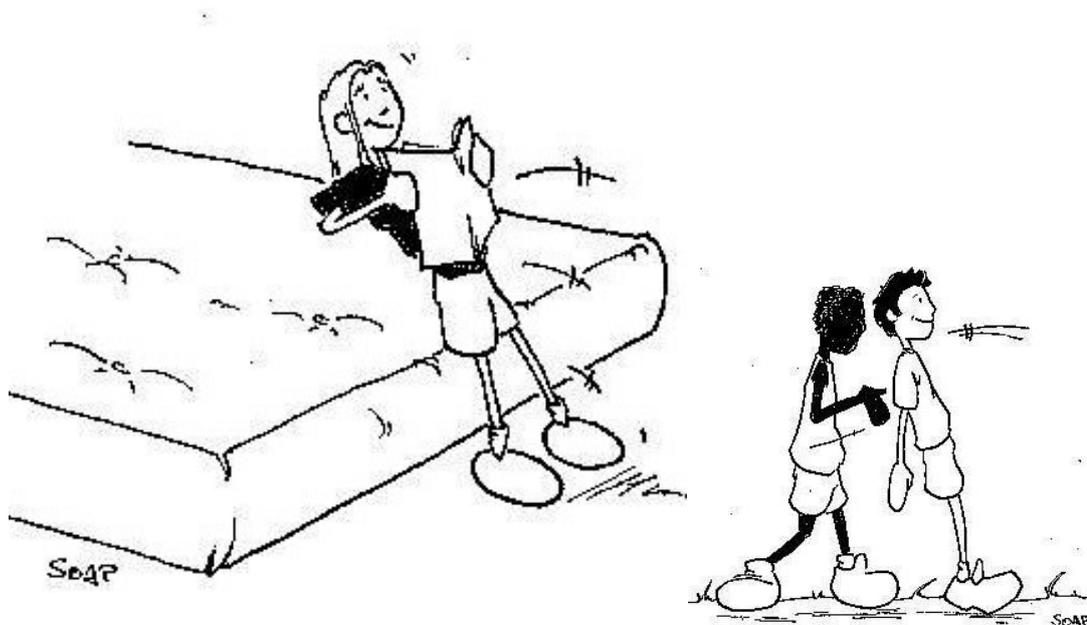
Безопасность:

- правильная организация учебной группы и места для метаний;
- использование набивных мячей адекватного веса

Инвентарь:

- набивные мячи, горизонтальные маркеры

Карточка М -4.2



Задача: обучать движению по полной амплитуде

Задание: подготовить серию упражнений, связанных с потерей равновесия назад или «падением» назад

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся прогибаются назад на уровне таза, продолжая держать голову вертикально – голова должна двигаться назад вместе с туловищем

Инструкции по выполнению упражнения:

- убедиться в том, что зона позади спортсмена безопасна;
- сохранять прямую осанку при потере равновесия,

Рекомендации:

- не бояться терять равновесие при «падении» назад;
- выполнять движение назад с прямой спиной;
- сохранять естественное положение головы

Последовательность обучения:

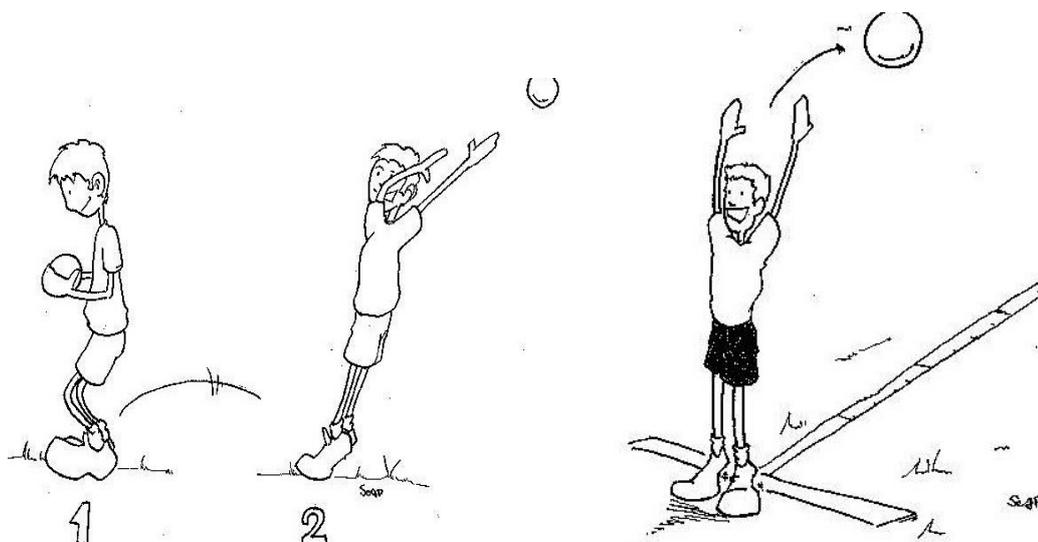
- повторять некоторые игровые упражнения для «опрокидывания» назад;
- переходить к играм

Безопасность

- безопасная задняя зона;
- правильная организация учебной группы

Инвентарь: маты

### Карточка М -4.3



Задача: обучать метанию назад с разбега (после прыжка назад)

Задание: выполнять подскок назад, завершая его метанием

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся выполняют движение бедер назад, не помогая руками и туловищем; они останавливаются после разбега, чтобы вновь обрести равновесие, и затем выполняют метание

Инструкции по выполнению упражнения:

- убедиться в том, что задняя зона безопасна;
- объединять разбег и метание в целостное двигательное действие;
- контролировать приземление снаряда

Рекомендации:

- объединять разбег и метание в целостное движение;
- выполнять метание, стараясь попасть в выбранную цель;
- добиваться, чтобы туловище с ногами оставались прямыми во время выпуска мяча

Последовательность обучения:

- менять снаряды (вес и размер);
- изменять варианты разбега;
- переходить к играм

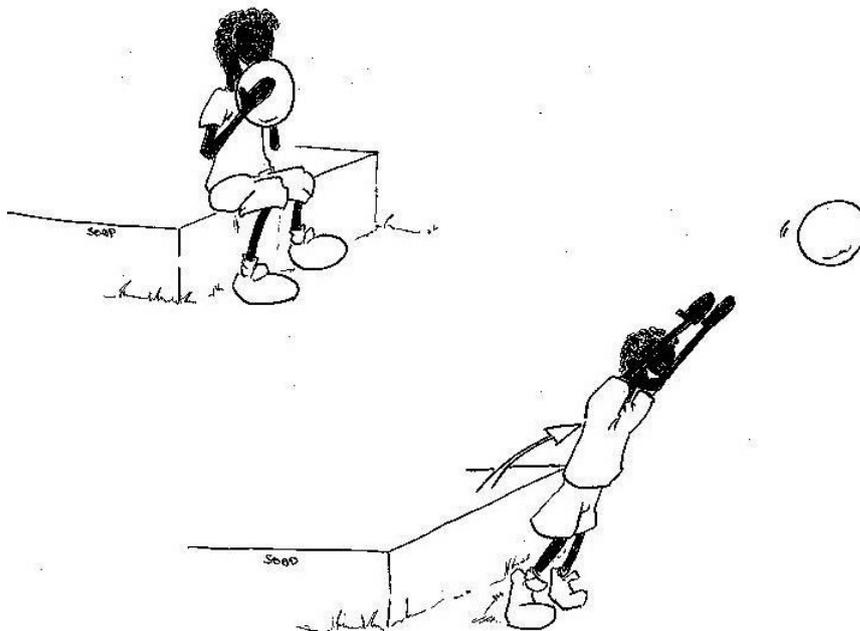
Безопасность:

- безопасная зона разбега;
- пригодные набивные мячи

Инвентарь:

- набивные мячи, маркеры;
- размеченные зоны для попадания мяча

#### Карточка М -4.4



Задача: обучать броску набивного мяча вперед

Задание: выполнить бросок набивного мяча вперед, стоя на двух ногах

Вероятное поведение обучающихся: обучающиеся держатся неуверенно и не используют эффективно силу ног; когда спортсмены выпускают мяч из рук, бедра движутся назад

Инструкции по выполнению:

- вытянуться вперед во время броска;
- «включать» все группы мышц движение всего тела

Рекомендации:

- выпустить снаряд, включив в движение ноги; - метать снаряд в определенном направлении;
- вытянуться вперед после выпуска снаряда

Последовательность обучения:

- менять снаряды для метания (вес, форма)

- выполнять предварительный разбег и выпрыгивать при метании;
- менять траекторию броска (высокая, низкая, далекая, близкая)

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- правильная организация учебной группы;
- пригодные набивные мячи

Инвентарь:

- набивные мячи

Карточка М-4.5



Задача: обучать сохранению равновесия при метании сбоку – назад

Задание: выполнять броски набивного мяча назад, включая в движение обе ноги или одну ногу; вес снаряда не более 2 кг

Вероятное поведение обучающихся: обучающимся трудно удерживаться в стабильном положении во время таких бросков, и нога, находящаяся сзади, может подогнуться при броске с включением одной ноги

Инструкции по выполнению упражнения:

- следить за поддержанием равновесия;
- выпрямлять тело полностью;
- выполнять метание назад по прямой;
- вытянуться после выпуска снаряда в сторону метания

Рекомендации:

- выполнять метание по намеченной траектории;
- стараться показать хороший результат

Последовательность обучения:

- научиться выполнять разбег (несколько шагов);
- менять снаряды и траекторию полета;
- переходить к играм

Безопасность:

- правильная организация учебной группы;
- пригодные набивные мячи

Инвентарь:

- набивные мячи

#### 4.1.6. Комплексы общеразвивающих, подводящих и специальных упражнений

##### Карточка К-1

Задача: развитие ловкости и силы

1. Упор сидя сзади – попеременное сгибание и разгибание ног
2. Из и.п. основная стойка – прыжком в сед – прыжок в упор лежа
3. И.п. – руки за спиной, пальцы сплетены – пружинистые наклоны туловища вперед
4. И.п. – упор присев, нога в сторону – прыжком сменить положение ног
5. И.п. – лежа на спине, руки за тазом – круги прямыми ногами вправо и влево
6. И.п. – лежа на спине – махи ногами (правая – к левой руке, левая – к правой руке)
7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки над головой, ладони сведены – пружинистые наклоны
8. Попеременные прыжки на левой и правой, высоко поднимая колени



Варианты:

к упр.3: руки впереди;

к упр. 4: и.п. – ноги вместе – пружинистые наклоны туловища вперед; к

упр. 5: руки вытянуты вдоль туловища

В упражнениях 2, 3, 4, 6, 7, 8 следует обращать внимание на ритм

### Карточка К-2

Задача: развитие ловкости

1. Прыжки на месте: ноги врозь – вместе – в положение «ножницы»  
- вместе – скрестить – вместе, и т.д.



2. Стойка на коленях (колени на ширине плеч) – наклоны туловища  
с  
вращением



3. Сед с прямыми ногами – наклоны туловища вперед до касания  
кистями ступней – пружинистые наклоны – пережат назад – ступни  
касаются пола за головой (руки лежат вдоль туловища) –  
выпрямление, и т.д.



4. Стойка на коленях, руки согнуты в локтях – прыжок в присед



5. Стойка ноги врозь – наклоны туловища вперед до касания  
руками носков – наклоны туловища назад до касания руками  
пяток



6. Лежа на животе – одновременный подъем рук и ног



7. Из основной стойки – прыжки на месте с разведением рук и ног (каждый третий прыжок выше предыдущих)



8. И.п. – упор присев, нога в сторону – прыжком сменить положение ног



Варианты к упр. 7:

- а) с подтягиванием коленей к груди;
- б) с подтягиванием ступней к ягодицам;
- в) с разножкой

Карточка К-3

Задача: общее физическое развитие

1. Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками) – скакалку вращать вперед



2. Попеременно – 4 прыжка влево – 4 прыжка вправо (слегка подтягивая колени)



3. И.п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед, скакалка сложена вчетверо вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища



4. Скакалка сложена вдвое в вытянутых руках, туловище наклонено вперед – прыжки в группировке через скакалку вперед и назад



5. Ноги врозь, мяч в вытянутых руках, туловище наклонено вперед – мячом описывать «восьмерку»



6. Ноги вместе, руки с мячом вытянуты вперед – броски мяча вверхназад, ловля мяча руками за спиной



7. Ноги врозь, мяч в вытянутых над головой руках – круговые движения туловищем



8. Лежа на животе, мяч в вытянутых руках – подъемы туловища



Варианты:

к упр. 1: без промежуточных прыжков;

к упр. 4: то же самое – с прямым туловищем

Задача: развитие силы и ловкости

1.

Карточка К -4

Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным прыжком – (скакалку вращать вперед)



2. Скакалка сложена вдвое – круговое вращение по полу – перепрыгивание через скакалку в приседе



Ноги врозь, руки подняты вверх со сложенной вчетверо скакалкой – пружинистые наклоны вперед



3. Прыжки в группировке через укороченную скакалку



4. Упор сидя сзади ноги врозь – подъем ног над мячом справа налево и слева направо



5. Ноги вместе, руки с набивным мячом опущены – два прыжка на месте, третий прыжок – с подтягиванием ног к мячу



6. Ноги врозь, набивной мяч в вытянутых над головой руках – пружинистые наклоны вправо и влево



7. Подбросить мяч высоко вверх, быстро присесть и встать, поймать мяч



Варианты:

к упр. 1: без промежуточного прыжка;

к упр. 3: в седе ноги врозь, скакалка в руках – наклонить туловище вперед, положить скакалку за ступни – выпрямиться – поднять скакалку – выпрямиться, и т.д.; упр. 6: три прыжка на месте – прыжок с подтягиванием колен

### Карточка К -5

Задача: развитие ловкости и гибкости

1. Упор сидя сзади лицом друг к другу – имитация езды на велосипеде



2. Партнеры встают лицом друг к другу, взявшись за руки; партнер А кладет руки на правую ногу, партнер Б – на левую – поворот под «свободной» парой рук; руки не отпускать!



3. Сидя спиной к спине, ноги выпрямлены, руки сцеплены над головой – партнер А подтягивает партнера Б к плечам и раскачивает; руки прямые, раскачивать осторожно!



4. Сед углом лицом друг к другу, партнер А совершает дуги ногами вокруг ног партнера Б



5. Партнер А в седе ноги врозь, руки вытянуты вперед, партнер Б с места перепрыгивает через его руки

6. Партнеры стоят спиной друг к другу, берутся за руки над головой – одновременные выпады (руки напряжены)



7. В упоре лежа партнеры ползут навстречу друг другу, пытаясь схватить за руки и повалить партнера; вести счет очков (до 6 – 8)



8. Держать одной рукой за руку партнера, другой рукой стараться хлопнуть его по ягодице – вести счет очков (до 6 – 8); следует ограничить размер площадки



### Карточка К-6

Партнеры встают спиной друг к другу на расстояние 1 м – поворачивая туловище, передавать набивной мяч



2. И.п. – то же, что и в упр. 1 – передавать набивной мяч над головой и между ногами



3. Партнеры лежат на спине, голова к голове, партнер А держит набивной мяч между ступнями – подтягивает колени, берет мяч в руки и над головой передает партнеру



4. Партнер А катит набивной мяч партнеру Б, который толкает мяч обратно



5. Партнер в положении лежа на животе держит набивной мяч в вытянутых руках, партнер Б прижимает его ступни к полу – поднимание туловища, мяч в вытянутых руках



6. Партнеры в положении сед ноги врозь лицом друг к другу перебрасывают набивной мяч двумя руками из-за головы



7. Расстояние между партнерами 2 – 3 м, лицом в одну сторону – партнер А бросает набивной мяч между ногами, партнер Б ловит его, быстро поворачивается на 180 градусов, бросает мяч между ногами партнеру А

8. И.п. – упор сидя сзади, ноги врозь, лицом друг к другу, между спортсменами лежит набивной мяч – партнеры одновременно поднимают над ним прямые ноги, при этом один держит ноги над ногами другого

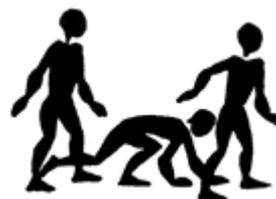


Карточка К-7

«Чехарда» со сменой партнеров



2. Двое партнеров стоят в положении ноги врозь, третий проползает под их ногами



3. Первый партнер стоит в положении ноги врозь, второй – согнувшись, третий проползает между ногами первого и перепрыгивает через второго



3. Первый партнер стоит в положении одна нога впереди, второй – в положении согнувшись держит его за руки, третий садится на спину второму, держится за спину первого – ходьба вперед



4. Двое партнеров несут третьего (держат его за руки и за ноги)



6. Два партнера сцепляют руки, третий садится на них, держась за плечи – ходьба вперед



7. Двое партнеров поднимают под руки третьего, который подгибает колени, и несут его



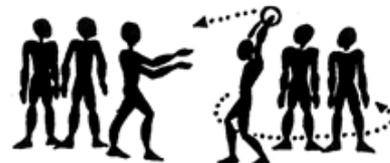
3. Двое партнеров поднимают третьего за кисти и за плечи, высоко поднимают и несут вперед



Все упражнения выполняются на отрезках 15 – 20 м

### Карточка К-8

Группа разделяется на две части, спортсмены встают в две шеренги по одному (шеренги стоят лицом друг к другу) – броски набивного мяча двумя руками из-за головы; спортсмен, бросивший мяч, бежит в конец стоящей

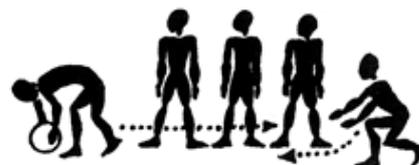


напротив шеренги

2. И. п. – то же, что и в упр. 1 – спортсмены толкают набивной мяч одной рукой; спортсмен, принявший мяч, обегает шеренгу и после этого толкает мяч



3. И.п. – стоя в колонну по одному, ноги врозь – первый спортсмен берет набивной мяч, наклоняется вперед, бросает его между ногами партнеров; последний в колонне ловит мяч, бежит в начало колонны и бросает мяч, и т.д.



4. И.п. – то же, что и в упр. 3 – передавать мяч над головой по тому же принципу, что и в предыдущем упражнении

5. То же, что и в предыдущем упражнении, но последний, получив мяч, проползает с ним вперед под ногами партнеров

6. Набивной мяч передается из рук в руки по правой стороне колонны – стоящий последним обегает колонну слева и встает впереди



7. Группа занимает положение «упор лежа сзади», мяч прокатывается под спинами, смена – как в упр. 6



8. И.п. – упор сидя сзади – мяч прокатывается под быстро поднимаемыми ногами, смена – как в предыдущем упражнении



Этот комплекс рекомендуется проводить в форме соревнований

### Карточка К-9

Задача: развитие силы и ловкости

1. Вис спиной к стенке, хват снизу за верхнюю перекладину – подтягивания; упражнение станет эффективнее, если руки расставить шире



2. Стойка лицом к стенке – наклонить туловище вперед до касания нижних перекладин – отвести руки назад – хват за перекладину на предельной высоте; туловище и согнутые ноги выводятся махом в положение вис в группировке, выпрямить ноги до положения вис вниз головой прогнувшись – опуститься, в и.д.



3. Вис спиной к стенке хват сверху за верхнюю перекладину – ноги согнуть (бедра параллельны полу) – вытянуть под прямым углом к туловищу – согнуть и расслабленно опустить



4. Лежа на спине головой к стенке, хват сверху за нижнюю перекладину – поднять выпрямленные ноги зацепиться ступнями между перекладинами, приподнять туловище – вернуться, в и.д.

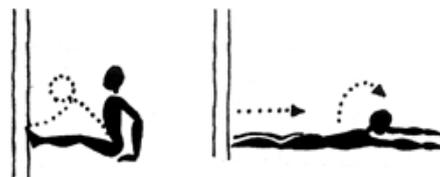


5. Из упора лежа поднять ступни на пятую перекладину – продвижение к стенке в упоре на руках – ноги поднимаются от перекладины к

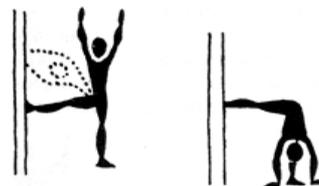


перекладине, до положения «стойка на руках» и обратно

6. Сед с прямыми ногами ступни над первой перекладиной – глубокий наклон туловища вперед до касания пальцами рук носков ног – выпрямиться – откинуть туловище назад – поворот налево – на спину – направо



7. Стоя правым боком к стенке прямую ногу положить на перекладину, поднять руки вверх глубокие наклоны туловища вправо – выпрямиться – наклоны вперед



8. В положении вис спиной к стенке с помощью партнера поднять ноги



до касания перекладины над головой, затем медленно опустить

#### Варианты

- упр. 5: вис спиной к стенке, хват сверху – «маятник» с одновременным отведением (левой (правой) ноги; или – ноги вместе;

Задача: освоение специальных и подводящих упражнений для обучения технике бега и прыжков

1. Бег трусцой с препятствиями (вокруг деревьев, столбов, через барьеры, канавы и т.д.), темп бега не очень быстрый, препятствия преодолевать аккуратно

2. Гимнастические упражнения

Выбор одного из двух вариантов гимнастических комплексов. В каждом комплексе

3 – 5 упражнений х 4 – 5 повторений. После каждого упражнения – короткий отдых (до 10 с).

Первый вариант

- пружинистые наклоны туловища в стороны (руки на затылке);



- стойка ноги врозь – наклоны туловища назад – правая рука касается левой пятки, левая рука – правой;



- стойка ноги врозь – наклоны туловища до касания локтями пола;



- в положении глубокого выпада вперед касание локтями пола;



- прыжки на двух ногах, подтягивая пятки к ягодицам с одновременным подъемом рук вверх;



- прыжки на двух ногах, подтягивая пятки к ягодицам с одновременным поворотом таза наружу (смотреть через плечо на пятки)

Второй вариант:

- из основной стойки – махи ногами в стороны (на высоте плеч);

- из седа ноги врозь – пружинистые наклоны туловища вперед, касаясь головой коленей;



- лежа на спине, перекинуть ноги через голову – полукруги ногами налево и направо;



- сед ноги врозь – наклоны туловища к правой, вперед, к левой;



- присед ноги вместе, колени врозь, руки на поясе – пружинистые движения



- и.п. – лежа на спине – махи ногами (правая – к левой руке, левая – к правой руке)



### Третий вариант

- ходьба скрестным шагом вперед (колени выпрямлены) с наклоном туловища вперед до касания руками пола;



- ходьба вперед в наклоне (колени выпрямлены) – руки касаются ступни стоящей сзади ноги;



- нога с махами ногами – правая – к левой руке, левая – к правой;



- в «шпагате» с упором на руки – пружинистые движения;



- положение барьериста – попеременно для обеих ног;



- лежа на спине – подъем туловища с одновременным подтягиванием коленей к груди



### 3. «Азбука бега»:

- подскоки с перекатом с пятки на носок;
- «прыжковый» бег;
- прыжки с ноги на ногу (ОЦМТ расположен низко)

#### Карточка К-12

Задача: освоение специальных и подводящих упражнений для обучения технике бега и прыжков

1. Бег трусцой на носках, с легкими ускорениями по 20 – 30 м
2. Гимнастические упражнения

Выбор 1-2 предлагаемых комплексов, каждое упражнение повторяется 4 – 6 раз, после чего следует короткий отдых (до 10 с)

#### Первый вариант:

- круговые движения обеими руками вперед и назад;
- ноги вместе, руки в «замке» за головой – пружинистые повороты туловища;
- одна рука вытянута вперед-вверх, другая опущена назад- вниз – круговые движения руками вправо и влево;
- ноги вместе, руки на поясе – круговые движения в тазобедренном суставе по широкой амплитуде;
- и.п. – то же, что и в предыдущем упражнении, махи ногой вперед и назад;
- из основной стойки – имитация движения толчковой ноги в барьерном беге (попеременно для обеих ног)



#### Второй вариант:

- из стойки на лопатках – разводить ноги вперед – назад;

- лежа на спине в положении барьерного шага – имитация движения толчковой ноги в барьерном беге – попеременно для обеих ног;
- лежа на боку, сильно согнуть «свободную» ногу и резко отвести ее вниз – попеременно для обеих ног;
- упор лежа сзади – попеременные повороты таза влево и вправо, касаться носками пола;



- сед на животе, руки в стороны – поднять вверх правую ногу и подтянуть ее к левой руке, затем – левую ногу к правой руке

Третий вариант:

- ноги вместе, руки подтянуты вверх – прыжок в сторону с одновременным наклоном туловища;
- прыжок на месте вверх прогнувшись туловищем в сторону;
- широкий выпад вперед с поворотом туловища в сторону;
- ходьба скрестным шагом (колени выпрямлены) с наклоном туловища вперед, касаясь руками пола



### 3. «Азбука» бега:

- семенящий бег;
- подскоки на двух ногах влево – вправо;
- подскоки на одной ноге;
- «скачки» высоко на стопе;
- упругий бег на месте;
- «колесо»;
- прыжковый бег (ОЦМТ расположен низко);
- прыжковый бег (ОЦМТ – высоко);
- бег скрестным шагом

Дозировка:

1-й год – занятий – 15 м; 2-й  
год занятий – 20 м;  
3-й год занятий – 25 м

В одном занятии применяется не более 4-5 беговых упражнений

3. Бег с ускорением 80 – 100м, на последних 20 – 30 м скорость приближается к максимальной

### Карточка К-13

Задача: содействовать общему физическому развитию

1. Бег трусцой по 70 – 100м с очень легкими ускорениями
2. Гимнастические упражнения

Выбор одного из предлагаемых комплексов – каждое упражнение повторяется 4 – 6 раз, затем – короткий отдых (по 10 с)

Первый вариант:

- в седе ноги врозь согнуть одну ногу под углом внутрь – наклоны туловища через согнутую ногу;
- стоя на одном колене, наклоны туловища в сторону;
- в седе ноги врозь, руки на коленях – пружинистые покачивания;
- упор сидя сзади, колени вместе, ступни вместе – покачивания тазом;
- глубокий выпад в сторону, руки на затылке – попеременные покачивания влево и вправо



Второй вариант:

- стоя на коленях, руки за головой – вращение туловищем по широкой амплитуде;
- стоя на коленях, руки на бедрах – вращение в тазобедренном суставе;
- в приседе с упором на руки – отвести в сторону прямую ногу, перемещать на нее вес тела; то же – в другую сторону;
- в приседе широко раздвинув ноги с упором на руки попеременно прижимать колени к полу;
- из стойки на лопатках – перекаат в положение барьерного шага



Третий вариант (упражнения с партнером):

- стоя лицом друг к другу, взяться за руки – повороты туловища;
- стоя на коленях спиной друг к другу, взяться за руки над головой – низкие наклоны туловища вперед, одновременно опуская руки через стороны;

- сидя спиной друг к другу, взять за руки над головой, развести их в стороны – повороты туловища;
- партнер А стоит в положении ноги врозь спиной к партнеру Б, который сидит, – берутся за ноги между ногами – попеременные наклоны туловища;
- «чехарда», возвращение в и.п. – проползание между ногами партнера



3. Бег с ускорением 80 – 100м (на последних 20 – 30м – скорость, близкая к максимальной)

Карточка К-14

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

3. Бег трусцой на носках:

- бег назад;
- бег скрестным шагом;
- бег с поворотами и легкими ускорениями

3. Гимнастические упражнения с партнером

Выбор 1 – 2 из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов. Каждое упражнение повторяется 4 – 6 раз, после чего следует короткий отдых (до 10 с)

Первый вариант:

- стоя лицом к лицу, ноги развести, как при ходьбе – отталкивать партнера;
- стоя в положении ноги врозь на расстоянии одного шага спиной друг к другу, взяться за руки над головой – попеременные наклоны туловища вперед;
- и.п. – то же, что и в предыдущем упражнении – круговые движения руками вперед (назад);
- стоя в положении ноги врозь на расстоянии одного шага лицом друг к другу, взяться руками над головой – пружинистые наклоны туловища вперед;
- партнер А – в упоре лежа, партнер Б поднимает его ноги



## Второй вариант

- стоя спиной друг к другу (ноги вместе, руки подняты вверх-наискосок),  
взяться за руки – выпады в сторону с одновременным наклоном туловища;
- и.п. – наклон вперед лицом друг к другу, ноги врозь, взяться за руки –  
повороты туловища;
- стоя спиной друг к другу (ноги вместе, руки подняты вверх) – взяться за руки  
–  
поочередно тянуть партнера через плечи вверх;
- партнер А лежит на спине, партнер Б наклоняется вперед, упираясь руками в  
руки партнера А – одновременное сгибание и выпрямление рук;
- упор сидя сзади колени согнуты (лицом друг к другу) – одновременно  
поднимать  
и опускать ноги)



### Третий вариант

- стоя в наклоне вперед лицом друг к другу, взяться за руки – одновременное сгибание и разгибание рук;
- стоя лицом друг к другу (ноги вместе, руки вытянуты вперед), взяться за руки – одновременно глубокие приседы и выпрямление;
- и.п. – как в предыдущем упражнении – попеременные приседы;
- партнер А – в приседе, руки вперед, партнер Б – стоит лицом к нему и держит за руки – партнер А сгибает руки под весом партнера Б и разгибает их с сопротивлением;
- партнер А в глубоком приседе, руки вперед – партнер Б берет его за руки и тянет вверх



### 3. Игра с элементами спринтерского бега и на координацию движений

### Карточка К-15

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

1. Бег с препятствиями (вокруг деревьев, столбов, через ямы, канавы и т.д.), темп бега средний, с ходьбой по 20-30 с

2. Гимнастические упражнения. Выбор 1-2 из предлагаемых комплексов, каждое упражнение повторяется 4 – 6 раз, затем – короткий отдых (до 10 с)

Первый вариант:

- ноги вместе, руки согнуты (кисти на плечах) – вращательные движения вперед и назад;
- ноги врозь – «колка дров»;
- ноги врозь – пружинистые движения руками вверх и вниз за спиной;
- упор лежа – волнообразные движения туловища;
- из упора лежа сзади – переброс туловища в упор лежа и обратно



Второй вариант:

- подскоки на двух ногах с круговыми движениями руками;
- попеременные пружинистые махи руками;
- ноги врозь – повороты туловища назад;
- из упора стоя на коленях – наклонять туловище назад, руки касаются пола сзади ступней;



Третий вариант:

- стоя ноги врозь спиной друг к другу, руки сцепить «крюком» - попеременные наклоны туловища вперед;
- сидя ноги врозь спиной друг к другу, руки сцепить «крюком» - одновременные наклоны туловища в стороны;
- стоя лицом друг к другу, ноги развести как при ходьбе – попеременные быстрые отталкивания руками;

И.п. – стоя лицом друг к другу, руки вытянут вперед – взяться за плечи, одновременные пружинистые глубокие наклоны



3. Ускорения по 80 – 100м, на последних 20 – 30м бежать со скоростью, близкой к максимальной; группа бежит в колонне, один спортсмен задает темп

4. Спурты по 20 – 30 м:

- из легкого бега трусцой; - с высокого старта;
- с низкого старта;
- из широкого выпада в шаге, и т.д.

#### Карточка К-16

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

1. Бег трусцой с упражнениями на расслабление и гимнастическими упражнениями
2. Гимнастические упражнения

Выбор одного из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов, каждый из которых повторяется 2 – 3 раза х 6 – 8 повторений каждого упражнения; после каждого ускорения – короткий отдых (до 10 с)

Первый вариант (с набивным мячом):

- стойка ноги врозь – в руках набивной мяч – вытянуть руки вперед, повороты туловища в стороны;



- стойка ноги врозь, руки с набивным мячом подняты вверх – наклоны туловища в стороны;



- и.п. – как в предыдущем упражнении – глубокие пружинистые наклоны вперед;



- и.п. – как в предыдущем упражнении – широкие круговые движения туловищем;



- ноги врозь, руки с набивным мячом опущены – поворачивая туловище влево, положить мяч за пятками; поворачивая туловище вправо – поднять мяч



### Второй вариант (с набивным мячом):

- сидя ноги врозь, наклоны туловища к левой, вперед, к правой;
  - и.п. – как в предыдущем упражнении; повернуть туловище вправо, положить мяч сзади, взять с другой стороны;
  - и.п. – как в предыдущем упражнении; руки с мячом поднять вверх
- круговые движения туловищем;
- упор сидя сзади – поднимать ноги над мячом;
  - лежа на спине ноги врозь – пружинистый подъем и наклон туловища вперед, до касания руками мяча



### Третий вариант (с набивным мячом):

- стоя на одном колене, повернуть туловище положить мяч сзади, поднять с другой стороны;
- стойка на коленях, руки с мячом подняты вверх – наклоны туловища в стороны до касания мячом пола;
- из основной стойки – прыжки на двух ногах через мяч (вперед, назад, в стороны);
- стойка ноги врозь, мяч лежит между ногами – подскоки со сведением ног;
- стойка ноги врозь, мяч в руках – вращение туловища «восьмеркой»



3. Спринтерские эстафеты – 4 – 5 раз x 15 – 20 м; отдых между забегами – 60 – 90 с

### Карточка К -17

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

1. Ускорения из бега трусцой
2. Гимнастические упражнения с партнером со снарядами (набивной мяч, ядро); выбор 1 – 2 из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов – каждое упражнение повторяется 6 – 8 раз, после короткого отдыха – смена партнеров

#### Первый вариант

- стоя спиной друг к другу, руки с мячом поднять вверх – пружинистые наклоны туловища в стороны;
- стоя спиной друг к другу на расстоянии одного шага – поворачивая туловище вправо (влево), передавать мяч;
- стоя боком друг к другу на расстоянии одного шага – поворачивая туловище вправо (влево), передавать мяч;
- стоя боком друг к другу, взяться за плечо партнера – одновременно перепрыгивать через мяч (вперед, назад, в стороны);
- и.п. – то же, что и в предыдущем упражнении – одновременный выпад в сторону через мяч



#### Второй вариант

- сидя ноги врозь, руки поднять вверх – наклоны туловища с поворотом, мяч положить на пол (партнер держит за ступни);
- лежа на спине, мяч в вытянутых за головой руках – выпрямление и наклоны вперед (партнер держит за ступни);
- сед ноги врозь, руки вверху над головой – широкие круговые движения туловища (партнер держит за ступни);
- лежа на спине (голова к голове) – взяться за руки, поднять ноги – разводить их над мячом;
- лежа на боку, сильные махи ногой вперед и назад над мячом (партнер придерживает за плечи)



### Третий вариант

- лежа на животе, руки вытянуть вперед – поднимать туловище (партнер держит за ступни);
- лежа на боку, поднимать туловище (партнер держит за ступни);
- стоя в наклоне вперед, поднимать с пола мяч и бросать через сторону;
- стоя ноги врозь, руки с мячом вытянуты вверх – броски мяча вниз за себя;
- броски мяча вперед до приседа (соблюдать дистанцию)



3. Спурты по 20 – 30 м: с высокого старта, из приседа, из упора лежа, из положения лежа на спине, лежа на животе и т.д.

4. Старты – по команде, отдых между забегами – 60 – 90 с.

### Карточка К-18

Задача: содействовать общему физическому развитию

1. Легкий бег, чередуя с ходьбой, с прыжками с ноги на ногу, бегом скрестными шагами, простыми гимнастическими упражнениями

2. Гимнастические упражнения (стоя в круге лицом друг к другу, спортсмены держатся за руки):

- прыжки «галопом» по кругу в стороны, бег вперед и назад, скачки в стороны (маховая нога лежит на сцепленных руках), каждый второй садится на сцепленные руки партнера – ходьба, прыжки галопом.

3. Ходьба выпадами, ходьба на носках – руки на затылке, ходьба на пятках, ходьба в приседе, ходьба с поворотами туловища, ходьба на четвереньках, ходьба с вращением плеч, рук, ходьба с высоким подниманием коленей.

4. Образуется два круга спортсменов:

- в первом круге стоят ноги врозь, во втором – сед на коленях – переползание, перепрыгивание, и т.д. из круга в круг

### Карточка К -19

Задача: содействовать общему физическому развитию

3. Ходьба и бег с дополнительными упражнениями (выполняются свободно):

- бег с подтягиванием пяток, бег в высоком поднимаем коленей, бег на пятках, бег с «выхлестыванием» ступней наружу, бег с широким разведением коленей;

- ходьба в приседе, прыжки «лягушкой», ходьба в упоре лежа, в упоре лежа сзади;

- упражнения на гибкость с партнером

3. Гимнастические упражнения вдвоем (выполняются на отрезках 15 – 20 м):

- первый партнер берет второго за колени, второй – под руки, поднимают и несут;

- первый партнер стоит в основной стойке, второй наклоняет туловище вперед и берет за руки первого, третий садится на спину второго – ходьба вперед;



- трое партнеров стоят рядом, стоящий посередине закрепляется за партнеров руками – двое переносят третьего;

- один партнер сидит, руки в стороны – двое с места перепрыгивают через его руки;



- двое партнеров стоят лицом друг к другу, поочередно толкая третьего;



- поочередные перекуты в стороны



### Карточка К-20

Задача: содействовать общему физическому развитию, развитие координации движений

Гимнастические упражнения:

1. Круги руками вперед и назад
2. Стойка ноги врозь, повороты туловища налево и направо
3. Продолжая предыдущее упражнение, глубокие наклоны туловища с пружинистыми движениями ногами
4. В глубоком приседе взяться руками за голени – быстро выпрямиться, вернуться в и.п.
5. Глубокий выпад вперед, пружинистые покачивания, смена ног прыжком
6. Глубокий выпад вперед, руки вытянуты вперед – пружинистые приседания
7. Прыжки с места в сторону с разведением ног в воздухе
8. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, с промежуточным прыжком (затем – без промежуточного прыжка)
9. Прыжки с места с разведением ног в воздухе (при каждом прыжке – смена ног)
10. Прыжки с места с отведением голени назад (руки над головой)
11. Ноги на ширине плеч, руки отведены далеко назад – пружинистые наклоны туловища вперед
12. Ноги на ширине плеч – повороты туловища с глубокими наклонами (правая рука – к левой ноге, левая рука – к правой)
13. В упоре лежа – смена ног прыжком
14. Из упора лежа – прыжок в присед – вернуться в и.п. – прыжок в наклон ноги врозь прыжок в и.п.



Варианты выполнения комплекса: каждое упражнение – 5 повторений x 2 – 3 серии; комплекс повторяется 2 – 3 раза

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

#### **4.1.7. Программный материал для практических занятий (учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации))**

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

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

Цель учебно-тренировочного занятия на этом этапе – на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности приступить к созданию базы специальной подготовленности, являющейся залогом успехов в избранном виде спорта в последующие годы.

Основными задачами периода начальной специализации являются:

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

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

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой движений и методикой физической подготовки обучающихся, так как успех спортивной подготовки в значительной мере зависит от оптимального соотношения уровня развития физических качеств и степени формирования двигательных навыков у спортсменов. Комплекс учебно-тренировочных средств, используемых для формирования двигательных навыков и умений, должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, оптимальную

взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков и умений, что способствует приобретению умения управлять своими движениями.

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

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

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

Основными методами воспитания общей выносливости являются равномерный, различные варианты переменного, игрового и кругового методов. Методы должны оптимально сочетаться в различных периодах годового цикла учебно-тренировочного процесса. Круговой метод целесообразно сочетать с бегом в различных вариантах, особенно в игровой и соревновательной формах. Общий объем бега к концу периода

начальной специализации должен составлять примерно 60% от объема бега высококвалифицированных спортсменов, а в период углубленной специализации – 65-80%.

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

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

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

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

Построение годичного цикла учебно-тренировочного процесса на этом этапе имеет свои особенности. Одна из них – очень важная роль подготовительного периода, который занимает главное место в годичном цикле тренировки юных обучающихся.

Длительность соревновательного периода сокращена, ему отводится подчиненная роль. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий, без особо тщательной подготовки к ним. Тем не менее, учитывая необходимость этих соревнований для обеспечения неуклонного роста подготовленности юных спортсменов, в годичном плане следует предусмотреть задачи по соревновательной подготовке юного обучающегося.

### 3.10.8. Программный материал для этапов совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица 32

#### Примерный план годовой подготовки спринтера

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
<b>Осенне-зимний подготовительный период</b>			

Втягивающий этап (4 недели)	Врабатываемость организма; развитие общей выносливости.	Кросс, фартлек, интервальный и повторный бег, спортивные игры, средства ОФП, обще-развивающие упражнения, специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения на расслабление.	Ненапряженная, спокойная работа с достаточным отдыхом между упражнениями и занятиями. Объем и интенсивность постоянно повышаются от 40-50% до 80-90% от запланированного максимума.
Общеподготовительный этап (8 недель)	Развитие общей и специальной выносливости; общей силы и силовой выносливости; скорости бега; совершенствование техники бега.	Фартлек, интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, гириями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, упражнения на тренажерах, бег или специальные упражнения в гору, бег по мягкому грунту, бег со старта, с ходу на коротких отрезках, специальные упражнения на развитие быстроты.	Объем нагрузки в занятии и в отдельных упражнениях достигается максимума – 90- 100% Интенсивность 60-80%
Специально-подготовительный этап	Совершенствование скорости; скоростной и	Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); ускорения, эстафетный и челночный бег;	К концу этапа объем нагрузки повышается до максимума;

(5 недель)	специальной выносливости; совершенствование техники бега и развитие специальной силы.	Интервальный и повторный бег, переменный бег, упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с сопротивлением, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание.	Увеличивается удельный вес скоростно-силовой подготовки. Интенсивность отдельных упражнений достигает максимума при среднем и уменьшенном объеме.
<b>Зимний соревновательный период</b>			
Соревновательный этап (4 недели)	Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; поддержание высокого уровня тренированности.	Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, специальные беговые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание.	Объем нагрузки уменьшается, интенсивность упражнений достигает максимума.
<b>Переходный период</b>			
Восстановительный этап	Восстановление организма, профилактика и лечение травм,	Кросс, фартлек, интервальный бег. Спортивные игры, плавание, восстановительные и лечебные мероприятия.	Объем и интенсивность понижается до 50%

(2 недели)	поддержание тренированности.		
<b>Весенне-летний подготовительный период</b>			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее развитие специальной и силовой выносливости, скорости бега и совершенствование техники бега.	Интервальный и повторный бег, специальные беговые упражнения, бег с сопротивлением бег в гору, бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами.	Объем и интенсивность постепенно повышаются от 40-50%, 60-70% и до 80-90%
Специально-подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скоростной выносливости и скорости бега; совершенствование техники бега; специальной выносливости и силы.	Интервальный и повторный бег (100м, 200м, 300м, 400м), специальные беговые упражнения, бег в гору, бег под гору, бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, контрольные старты, прикидки и подводящие соревнования.	Объем нагрузки 80-100%, интенсивность нагрузки 60-80%
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Дальнейшее повышение СФП, совершенствование техники, тактики и психологической подготовки.	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения на улучшение гибкости.	Объем нагрузки уменьшается, интенсивность в отдельных упражнениях доводится до максимума.
<b>Летний соревновательный период</b>			
Этап подготовки к основным стартам (7 недель)	Совершенствование специальных физических и психологических	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным	Объем нагрузки уменьшается до 50 %. Интенсивность отдельных упражнений поддерживается на
	качеств, техники, темпа, ритма бега; достижение высоких результатов на основных соревнованиях года.	(интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения).	Максимальном или около максимальном уровне.
Этап после главного старта (6 недель)	Поддержание высокого уровня тренированности и успешное выступление в соревнованиях.	Соревнования, прикидки, упражнения для поддержания специальной силы, повторный бег, бег с ходу, бег со старта, специальные упражнения.	Объем нагрузки 50-60% при поддержании максимальной интенсивности отдельных упражнений.
<b>Переходный период</b>			

Восстановительный этап (3 недели)	Восстановление организма; профилактика и лечение травм, активный отдых.	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание, смена упражнений и мест учебно-тренировочных занятий.	Понижение объема и интенсивности до 50%
--------------------------------------	---	--	---

Таблица 25

### Примерный план годовой подготовки барьериста

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
<b>Осенне-зимний подготовительный период</b>			
Втягивающий этап (4 недели)	Вработываемость организма. Развитие общей выносливости. Повышение уровня функциональной и общефизической подготовленности.	Кроссовый бег от 4-8км, фартлек 4-5 км, интервальный, повторный бег, переменный бег 5-6 x 500м через 300-400м трусы, спортивные игры, средства ОФП, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, барьерный бег от 10-12 барьеров, барьерные упражнения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гибкость и растягивание.	Средняя интенсивность тренировочной работы. Объем нагрузки постепенно повышается от 40 до 70 %
Базовый этап (6 недель)	Повышение уровня специальной физической подготовленности. Развитие общей и специальной выносливости. Общей силы. Скоростно- силовой подготовки. Совершенствование техники бега с барьерами.	Интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, гириями, набивными мячами, упражнения на тренажерах, беговые или специальные упражнения барьериста, бег с низкого старта 6-8 x 15-20 м, бег с низкого старта 4-5 x 30-60 м, бег с ходу 4-6 x 30-40 м, бег 3-6 x 250-300м, бег с барьерами на скорость, с 1-3 барьеров со старта и с ходу, специальная (барьерная) выносливость – по 6-8 и 8-12 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, прыжковые упражнения, спортивные игры, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление.	Рост интенсивности средств ОФП выше, чем рост интенсивности в специальных упражнения развития скорости интенсивность высокая. Для развития выносливости отрезки более длинные интенсивность низкая. Силовая подготовка дифференцирована на развитие скоростных качеств
			и выносливости.

<p>Специально- подготовительный этап (6 недель)</p>	<p>Развитие специальных качеств барьериста; совершенствование скорости в гладком беге; совершенствование скоростной и специальной выносливости; совершенствование техники барьерного бега; развитие специальной силы; тестирование.</p>	<p>Бег со старта 2-6 x 20-80м, бег с ходу 2-4 x 20-30м, ускорения, интервальный и повторный бег, переменный бег 10 x 100м, бег 3-6 x 150-200м, специальные упражнения барьериста, бег с барьерами на отрезках: 2-6 x 3-8 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения с отягощениями, упражнения с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с отягощением, прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и расслабление.</p>	<p>Нагрузка повышается за счет объема. Интенсивность упражнений постепенно возрастает. Интенсивность тренировки увеличивается за счет специальных упражнений.</p>
<b>Зимний соревновательный период</b>			
<p>Соревновательный этап (5 недель)</p>	<p>Достижение максимальной скорости гладкого бега, достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; поддержание высокого уровня тренированности.</p>	<p>Бег со старта на коротких отрезках под команду, бег с ходу на коротких отрезках, барьерный бег, интервальный и повторный бег, упражнения со штангой (около предельный вес), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление.</p>	<p>Волнообразно повышающаяся интенсивность нагрузки при значительном объеме учебно-тренировочной работы.</p>
<b>Переходный период</b>			

Восстановительный этап (2 недели)	Восстановление организма, профилактика и лечение травм, поддержание тренированности.	Силовые упражнения, барьерные упражнения, упражнения специальной физической подготовки, повторный и переменный бег, кросс, спортивные игры, плавание и восстановительные мероприятия.	Нагрузка снижается. Уменьшается объем и интенсивность специальных упражнений.
<b>Весенне-летний подготовительный период</b>			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее повышение уровня скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовой подготовленности, повышение уровня выносливости в барьерном беге.	Повторный бег, специальные и беговые упражнения барьериста, бег со старта, упражнения с отягощениями, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и растягивание.	Объем специальных средств со скоростной направленностью увеличивается. Интенсивность низкая с постепенным повышением к концу этапа.
Специально-подготовительный этап (6 недель)	Повышение уровня скорости в барьерном и гладком беге; совершенствование скоростной выносливости; совершенствование	Бег со старта 20-40м, 60-120м, ускорения, интервальный и повторный бег, специальные упражнения барьериста, бег с барьерами 4-8 x 2-12 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения с отягощениями, специальные	Объем учебно-тренировочной работы большой. Интенсивность повышается до максимума.
	Техники барьерного бега; специальной выносливости и силы.	Беговые упражнения с отягощением, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и растягивание, расслабление.	

<p>Этап развития собственной спортивной формы (4 недели)</p>	<p>Достижение высокого уровня спортивных результатов, дальнейшее повышение СФП, совершенствование техники барьерного бега на базе высокой скорости в гладком беге и высокого уровня специальной выносливости, совершенствование психологической подготовки.</p>	<p>Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта под команду, бег с ходу, барьерный бег, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), броски ядра, броски набивного мяча, упражнения со штангой в быстром темпе, упражнения на улучшение гибкости и растягивания.</p>	<p>Объемы уменьшаются. Интенсивность высокая.</p>
<p><b>Летний соревновательный период</b></p>			
<p>Ранний соревновательный этап (5 недель)</p>	<p>Подведение к главному старту, реализация уровня готовности, достижение высоких результатов на основных соревнованиях.</p>	<p>Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения с отягощениями, броски ядер, упражнения на улучшение гибкости, растягивания.</p>	<p>Объем упражнений уменьшается до 70%, интенсивность 85-90%, а в отдельных упражнениях максимальная.</p>
<p>Этап основных соревнований (7 недель)</p>	<p>Достижение максимальных и стабильных результатов, реализация уровня готовности, совершенствование технической и тактической подготовленности.</p>	<p>Соревнования, прикидки, упражнения для поддержания специальной силы, повторный бег, бег с ходу, бег со старта, барьерный бег, специальные упражнения барьериста, прыжковые упражнения, броски ядра, упражнения со штангой в быстром темпе, упражнения на улучшение гибкости и расслабления.</p>	<p>Объем тренировочной нагрузки 60%, интенсивность 85-95%</p>
<p><b>Переходный период</b></p>			

Восстановительноподдерживающий этап (2 недели)	Восстановление организма; профилактика и лечение травм, активный отдых.	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание, смена упражнений и мест учебно-тренировочных занятий.	Нагрузка малая 50% Интенсивность низкая 60%.
---	---	--	---

Таблица 33

### Примерный план годовой подготовки прыгуна

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
<b>Осенне-зимний подготовительный период</b>			
Этап общей физической	Повышение функциональной	Равномерный, повторный, игровой, круговой, «до отказа». Кроссовый бег 20-50	Постепенное повышение
подготовки (4 недели)	работоспособности, укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата, разносторонняя специально-физическая подготовка.	Мин, повторный бег 100-120м, ускорения 50-70м. Игры (баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч) 5 раз в неделю, акробатика, барьерный бег (3-10 бар-3-8 раз). Силовые упражнения со штангой: приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах. Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке, многоскоки, прыжки в лестницу и спрыгивания по ступенькам, круговые комплексы прыжковых упражнений, упражнения с гирей, упражнения с набивным мячом, специальные беговые упражнения, упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения для укрепления подошвенных мышц.	Нагрузки. Нагрузка средняя. В играх максимальная интенсивность. Остальные упражнения в полсилы. Прыжковые упражнения средней интенсивности.

<p>Этап специальной физической подготовки (6 недель)</p>	<p>Развитие специальной силы с постепенным увеличением отягощений. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники разбега прыжка.</p>	<p>Работа с большими отягощениями и упражнения локального характера; скоростно-силовые упражнения; силовая подготовка; акробатика, игры 30-40 мин – 3 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка круговым методом (вес штанги 60-100 % от собственного): приседания, выпрыгивания, прыжки в разножку со сменой ног, бег со штангой на плечах: прыжковая подготовка круговым методом: прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через барьеры, прыжки на скакалке; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега; упражнения на развитие верхнего плечевого пояса; ускорения 50-120 м от 5 до 8 раз; повторный бег 80-100м x 3-5 раз; пробежки с ускорениями по 80-100м от 3 до 5 раз; упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивание.</p>	<p>Повышается интенсивность выполнения прыжковых упражнений. Объем тренировочной нагрузки высокий.</p>
<p>Этап технико-физической подготовки (8-10 недель)</p>	<p>Повышение уровня специальной скоростно-силовой и технической подготовки. Формирование и совершенствование целостной схемы прыжка с разбега. Реализация прыжка с полного разбега на более высоком уровне скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Повторный, динамических усилий, вариативный, сопряженный, интервальный, и контрольного тестирования. Акробатика. Игры 30-40 мин -1,2 раза в неделю; кроссовый бег 2040 мин; силовая подготовка круговым методом (вес штанги 40-120 % от собственного): выпрыгивания из полуприседа, выпрыгивания из положения выпада, подскоки на стопе, бег со штангой на плечах; прыжки через барьеры для совершенствования ритмо-темповой структуры разбега с толчком; прыжки через барьеры отталкиваясь двумя ногами; прыжки через 4-6 барьеров, расставленных через 4 беговых шага. Прыжки на скакалке. Имитационные упражнений для совершенствования техники отталкивания. Ускорения 5-6 раз по 60-100м, пробежки 50-60м по 5-6 раз. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и</p>	<p>Нагрузка в упражнениях технического характера средняя. В упражнениях прыжково-силового характера средняя и большая. Объем нагрузки изменяется волнообразно (1я неделя повышение объема, 2-я понижение, 3-я достигает наибольшей величины, 4-я разгрузочная, восстановительна</p>

		<p>растягивание. Прикидки.</p>	<p>Я, нагрузка понижается).</p>
<p><b>Зимний соревновательный период</b></p>			

Соревновательный этап (5-6 недель)	Поддержание уровня специальной физической подготовленности и совершенствование техники прыжка, стабилизация ритмо-темповой структуры разбега с отталкиванием. Достижение спортивного результата.	Повторный вариативный, сопряженный, соревновательный и контрольного тестирования. Беговые упражнения. Ускорения 5-6 раз по 50-60м, пробежки 5060м по 5-6 раз. Броски набивного мяча. Выпрыгивание из полуприседа со штангой на плечах (вес штанги – 100-150% от собственного), подскоки на стопе со штангой на плечах (вес штанги 40-50% от собственного), бег со штангой на плечах (30-40% от собственного веса); Прыжки с целью совершенствования техники разбега и отталкивания. Имитационные упражнения для совершенствования техники отталкивания. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Соревнования. Прогулки с разминочными упражнениями.	Снижение объема нагрузки в связи с участием в соревнованиях. 75 % прыжков выполняются в зоне максимального развития (96100%) от личного достижения.
<b>Переходный период</b>			
Восстановительный этап (2-3 недели)	Повысить уровень функционального состояния за счет снижения нервного напряжения, возникшего после зимних соревнований. Профилактика травматизма.	Сауна, бассейн, массаж, физиотерапия, специальная диета, витаминизация. Смена упражнений и мест занятий.	Снижение интенсивности и объема до 50 %
<b>Весенне-летний подготовительный период</b>			
Этап специальной физической подготовки (2 недели)	Развитие специальной силы с постепенным увеличением отягощений. Совершенствование техники отталкивания и техники разбега.	Интервальный, повторный, сопряженный, круговой, динамических усилий. Акробатика, игры 30-40 мин-3 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка (вес штанги 100-180 % от собственного): приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах; прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через барьеры на одной ноге, прыжки на скакалке; прыжки в длину с укороченного разбега: прыжки с укороченного разбега; упражнения на развитие верхнего плечевого пояса; барьерные разминки: ускорения 50-120 м от 5 до 8 раз; повторный бег 120-180м-3-5 раз; пробежки с ускорениями по 80-100м от 3 до 5 раз; упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание.	Объем тренировочной нагрузки высокий. Большой объем прыжковых упражнений с отталкиванием одной ногой. Интенсивность не высокая.
Этап технико-физической подготовки (8 недель)	Скоростно-силовая направленность. Совершенствование техники прыжка.	Имитационные упражнения для совершенствования техники подготовительных движений к	4 недели – уменьшение объема силовой подготовки и

		отталкиванию и отталкивания. Прыжки для совершенствования техники разбега и его ритмо-темповой структуры (30-35 прыжков	увеличение скорости
--	--	---	---------------------

		в одно занятие). Беговые упражнения: бег с ускорениями 50-70м x 3-5 раз; прыжки через барьеры – 4 барьера через 4 беговых шагов – 10 серий; выпрыгивания из полуприседа со штангой (120-140% от собственного веса); выпрыгивания из выпада со сменой ног (вес штанги 50% собственного веса); подскоки на стопе (вес штанги 70-80% собственного веса); бег со штангой на плечах (вес 40% собственного веса); прыжки на скакалке; кросс – 30-40 мин; бассейн; прыжки вверх по лестнице и спрыгивания по ступенькам; упражнения для развития мышц спины, живота, стопы, голени, мышц поднимающих бедро; броски набивного мяча	выполнения упражнений. Объем прыжковых упражнений без отягощений и объем учебнотренировочной работы по совершенствованию техники движений в облегченных условиях. 1 -я неделя – пониженная нагрузка; 2-я неделя повышенная; 3-я неделя пониженная; 4-я неделя - наивысшая нагрузка. На последних 4-х неделях, сохраняя волнообразность нагрузки, объем силовой подготовки снижается.
--	--	--	--

#### Соревновательный период

Этап развития спортивной формы (4 недели)	Увеличение прыжков в зоне субмаксимальной интенсивности. Сохранение целостного ритма прыжка. Достижение тренировочных рекордов. Психологическая подготовка. Поддержание достигнутого уровня скорости бега в разбеге.	Беговые упражнения. Ускорения. Пробежки по разбегу 30-40м -3-4 раза. Прыжковые упражнения по вверх ступенькам – 200-250 раз. Прыжки через спаренные барьеры – 60 раз. Броски набивного мяча. Упражнения со штангой (50-80-120% от собственного веса): взятие штанги на грудь – 4 подхода по 2-3 раза; выпрыгивания из полуприседа по 5-6раз; полуприседы -5-6 подходов по 10 раз; подпрыгивание на стопе – 2 серии по 15 раз; бег со штангой на плечах – 4 серии по 15 шагов; прыжки в выпаде со сменой ног – 2-4 подхода по 4-5 прыжков. Упражнения для развития мышц спины, живота, стопы. Упражнения на гибкость и растягивание. Контрольные и подводящие соревнования.	Уменьшение объема и увеличение интенсивности нагрузки. Общее количество прыжков в занятии уменьшается. Время отдыха между прыжками увеличивается.
---	--	--	---

Этап основных соревнований (8 недель)	Поддержание функционального и психологического уровня готовности. Достижение высокого спортивного результата.	Беговые упражнения. Ускорения до 100м. Пробежки по разбегу 40-50м – 3-4раза. Прыжковый комплекс упражнений: подпрыгивания на стопе 20 раз, скачки на стопе 10 раз, прыжки через барьеры (6 бар.) – 3 серии. Прыжки через спаренные барьеры – 60 раз. Броски набивного мяча. Прыжки с полного разбега. Упражнения со штангой (50-80-120% от собственного веса): взятие штанги на грудь – 4 подхода по 2-3 раза; выпрыгивания из полупри-седа по 5-6раз; полуприседы – 5-6 под-ходов по 10 раз (между подходами выпрыгивания вверх без	Объем нагрузки в учебнотренировочном занятии не большой. Недельная нагрузка снижается за счет участия в соревнованиях. В прыжково-силовой тренировке нагрузка выше
		отягощений): подпрыгивание на стопе – 2 серии по 15 раз; бег со штангой на плечах – 4 серии по 15 шагов; прыжки в выпаде со сменой ног – 2-4 подхода по 4-5 прыжков. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Упражнения на гибкость и растягивание. Отборочные и основные соревнования.	Средней. В технической, скоростной и прыжковой тренировке нагрузка средняя. Интенсивность выполнения отдельных упражнений максимальная.
<b>Переходный период</b>			
Восстановительный этап (3 недели)	Повышение уровня функционального состояния за счет снижения нервного напряжения, возникшего после летнего соревновательного сезона. Профилактика травматизма.	Сауна, бассейн, массаж, физиотерапия, специальная диета, витаминизация. Смена упражнений и мест занятий.	Снижение интенсивности и объема до 50 %.

Таблица 34

### Примерный план годовой подготовки многоборцев

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
<b>Осенне-зимний подготовительный период</b>			
Базовый этап (4 недели)	Развитие общей выносливости и максимальной силы, техническая подготовка в метаниях, барьерном беге.	Кроссовый бег 3-7 км, повторный бег от 100 до 600м, спортивные игры -30-60 мин, средства ОФП для разгибателей бедра, голени, плеча, туловища, предплечья, сгибателей стопы, упражнения с отягощениями для развития мышц ног, упражнения на тренажерах, упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц рук, прыжковые	Повышение объема кроссового бега. Интенсивность отрезков 80%. Большой объем в длинных метаниях. Большой объем

		упражнения 100-200 раз, имитационные упражнения, барьерный бег – 30-60 шт., метание копья 50-70 раз	силовой подготовки.
Общеподготовительный этап (8 недель)	Развитие общей и специальной выносливости; общей силы и силовой выносливости; скорости бега и совершенствование техники бега, затем быстрота, скоростная выносливость и скоростная сила.	Фартлек, интервальный и повторный бег от 200 до 500м, переменный бег 8 – 10 р по 100м, 6- 8р x 15 0м, 3-5 по 200м, 2-4р x 300м; упражнения с отягощениями для развития мышц ног и рук, бег или специальные упражнения в гору от 60 до 150м, бег со стар-та от 30 до 60м, бег с ходу на коротких отрезках, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения со штангой круговым методом: выпрыгивания из полу приседа, рывки, толчки, взятие на грудь; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота.	Снижение объема кроссового бега. Увеличение интенсивности отрезков 85%. Большой объем силовой выносливости. Большой объем упражнений для быстроты. Большой объем силовой подготовки.
Специальноподготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скорости; скоростной и специальной выносливости; совершенствование техники бега и	Кросс 30-40мин. Бег со старта и с ходу на коротких отрезках; эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег на отрезках от 150 до 500м; барьерный бег-50 шт.; упражнения с отягощениями; специальные беговые упражнения 50-80м; прыжковые упражнения от 100 до 150;	Интенсивность в беге возрастает, доходит до максимума. Кросс 1р в неделю. Увеличивается объем прыжковых
	развитие специальной силы; работа по связкам-«спринт-длина», «длина-ядро», «высота-повторный бег».	Прыжки с шестом 10-20 раз; прыжки в высоту 10-20 раз; прыжки в длину 8-16 раз; толкание ядра 20-40 раз.	Упражнений. Умеренный объем силовой работы.
<b>Зимний соревновательный период</b>			

Соревновательный этап (4 недели)	Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; поддержание высокого уровня тренированности	Кросс 30-40 мин. Бег со старта и с ходу на коротких отрезках; интервальный и повторный бег от 200 до 600 м; барьерный бег 40 шт.; толкание ядра 20-30 раз; упражнения с отягощениями: специальные беговые упражнения 50-60м; упражнения со штангой: взятие на грудь, полуприседы, выпрыгивания, толчки; прыжковые упражнения 30-100 раз; прыжки с шестом 820 раз; прыжки в длину 8-10 раз; прыжки в высоту 10-15 раз; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота.	Небольшой объем бега Максимальной интенсивности. Объем нагрузки силовых и прыжковых упражнений снижается.
<b>Переходный период</b>			
Восстановительно-поддерживающий этап (2 недели)	Восстановление организма, профилактика и лечение травм, поддержание тренированности.	Кросс, фартлек, интервальный бег, спортивные игры, плавание и восстановительные мероприятия	Нагрузка и объем 50%
<b>Весенне-летний подготовительный период</b>			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее развитие специальной и силовой выносливости, скорости бега и совершенствование техники бега, совершенствование техники метаний.	Кроссовый бег 30-50 мин. Интервальный и повторный бег 300-500м, специальные беговые упражнения 80-120 м, бег в гору 100-150м; бег со старта 30-50-70м, с ходу 5060м и под уклон 50-120 м, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, имитационные упражнения 20-30 раз; броски копья 20-50 раз; метания диска 20-40 раз, толкание ядра 20-40 раз; прыжковые упражнения 50-150 раз; прыжки с шестом 15-20 раз; прыжки в длину 10-20 раз; прыжки в высоту 10-20 раз; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота. Работа по связкам: «выносливость – сила».	Повышение интенсивности бега до 80-85%. Увеличение объема кроссовой подготовки. Объем силовой подготовки повышается Объем метаний большой.
Специальноподготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скоростной выносливости и скорости бега; совершенствование техники бега и метаний; специальной выносливости и силы.	Интервальный и повторный бег, специальные беговые упражнения, бег с отягощением 30-100м; бег с ходу 50-100м, барьерный бег 30-60 шт.; упражнения со штангой, упражнения на тренажерах и с набивными мячами; прыжки в длину 12-20 раз; прыжки с шестом 10-20 раз; прыжки в высоту 10-15 раз; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота; броски копья 20-40 раз; метания диска 20-40 раз, толкание	Интенсивность беговых отрезков максимальная. Увеличение объема прыжковых упражнений. Большой объем метаний. Большая доля специально-

		ядра 20-40 раз; контрольные старты, прикидки и подводящие соревнования.	технических упражнений.
Этап развития спортивной	Дальнейшее повышение СФП, совершенствование	Повторный бег с повышенной скоростью 100-200м, бег под уклон 50-120 м, бег со старта 50-60-70-80м, с ходу 30-50-60м,	Объемы снижаются. Интенсивность в

формы (4 недели)	техники, тактики и психологической подготовки	барьерный бег 20-50 шт.; броски копья 15-30 раз; метания диска 15-30 раз, толкание ядра 15-30 раз; прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (прикидки).	Некоторых упражнениях максимально высокая.
------------------	---	---	--

**Летний соревновательный период**

Этап подготовки к основным стартам (7 недель)	Совершенствование специальных физических и психологических качеств, техники, темпа, ритма бега; достижение высоких результатов на основных соревнованиях года.	Повторный бег с повышенной скоростью 150-300м, бег со старта 50- 60-150м, с ходу 60 -100м, все метания 8-15 раз; прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (прикидки).	Объем нагрузки не большой. Нагрузка снижается за счет участия в соревнованиях. В прыжковосиловой тренировке – нагрузка выше средней. В технической, скоростной и прыжковой тренировке – нагрузка средняя. Интенсивность выполнения отдельных упражнений максимальная.
---	--	---	---

Этап после главного старта (6 недель)	Поддержание высокого уровня тренированности; успешное выступление в соревнованиях.	Повторный бег 150-500м; Ускорения 30-80м; работа по связкам «быстрота-силавыносливость» 1-й вариант: Спринт (барьерный бег)-прыжок-метание-бег, 2-й вариант: «метание-прыжок-бег» соревнования.	Объем нагрузки изменяется волнообразно (1-я неделя повышение объема, 2-я понижение, 3-я достигает наибольшей величины, 4-я разгрузочная, восстановительная, нагрузка понижается).
<b>Переходный период</b>			
Восстановительный этап (3 недели)	Восстановление организма; профилактика и лечение травм, активный отдых.	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание.	Снижение интенсивности и объема до 50%

*Таблица 35*

### Примерный годовой план бегуна на средние и длинные дистанции

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
<b>Осенне-зимний подготовительный период</b>			
Этап после соревновательной реабилитации и постепенного увеличения нагрузок (3-5 недель)	Постепенное восстановление работоспособности и совершенствование техники бега	Равномерный кроссовый бег от 60-90 мин. Равномерный кроссовый бег 6-8 км, 10-1520 км (пульс до 150уд/мин). Общеразвивающие упражнения от 20 до 60 мин. ОФП 15-20мин. Ритмичные пробежки 6-8 раз по 100м. Силовые упражнения на все группы мышц. Упражнения с набивными мячами. Прыжковые упражнения. Плавание. Прогулки с бегом 90-120 минут. Игра 30 мин. Объем бега постепенно увеличивается от 50-80% от максимального.	Объем бега в аэробно-анаэробном режиме не превышает 10%. Интенсивность не высокая.
Этап базовой подготовки (8 недель)	Дальнейшее развитие функциональных систем организма и повышение волевой подготовки. Развитие силовой выносливости. Совершенствование ритма бега.	Разминочный бег 3-5 км. Равномерный кроссовый бег 8-10км, 12-15 км (до 150 уд/мин). Кроссовый бег с ускорениями. Ускорения 5-10 раз по 100м или 3-6 раз по 150м. Старты. Повторный бег на длинных отрезках 1-3 км (4-8км). Интервальный бег с различной длиной отрезков. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Бег в гору 6-10 раз по 300-600 м. Бег под гору 8-10	Общий объем достигается около максимальных величин. Объем бега в аэробноанаэробном режиме 20-25%. Бега в анаэробном режиме 1-3%

		раз по 150-400м. Метание камней, ядер.	
Этап предсоревновательной подготовки (5 недель)	Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега. Совершенствование экономной и эффективной техники бега. Участие в менее ответственных стартах.	Равномерный кроссовый бег 10-15км, 12-15 км (до 150-160 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90%. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП.	Постепенный переход от больших по объему нагрузок к высокоинтенсивным. Общий объем бега близок к максимальному 80-100%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 2040%. Бега в анаэробном режиме 8-12%. В последнюю неделю перед стартом снизить объем и интенсивность тренировочной нагрузки.
<b>Зимний соревновательный период</b>			
Этап реализации	Совершенствование	Кроссовый бег 10-15 км (до 130-150 уд/мин). Кроссовый бег 5-10 км (130-140 уд/мин).	Большая интенсивность и
спортивной формы (5 недель)	специальной работоспособности, волевых качеств и подготовки к соревнованиям. Использование методов восстановления.	Разминочный бег 4-6км. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Повторный бег 10-12раз по 100-150м. Переменный бег 800м+2х200/200м бега трусцой (инт 80-85%). Ускорения в гору и с горы 200-600м. Темповый бег 10-20 км (до 180 уд/мин). Утренняя зарядка. Активный отдых. Соревнования.	Уменьшение объема бега 70-90%. Бег преимущественно с анаэробным энергообеспечением 6-10%. Бег в аэробно-анаэробном режиме 10-15%
<b>Переходный период</b>			

Этап после соревновательной реабилитации (2-4 недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм заболеваний.	Медленный бег, игры, плавание, прогулки.	Объем и интенсивность низкая.
<b>Весенне-летний подготовительный период</b>			
Базовой подготовки (6 недель)	Дальнейшее повышение специальной работоспособности	Разминка 3-5 км. Равномерный бег 10-20 км (150 уд/мин). Переменный бег 4 раза x 200м через 200м трусцы, 4 x 100м через 50м трусцы. Бег в гору и под гору 650+550+250м. Прыжки в гору по 300350м. Интервальный бег через 4-6мин отдыха. Темповый бег-5 км. Общеразвивающие упражнения. ОФП.	Максимальные и около максимальные объемы. Объем бега в смешанном режиме 15-20%. Бег в анаэробном режиме 6-10%.
Этап предсоревновательной подготовки (5 недель)	Совершенствование экономной и эффективной техники бега. Участие в менее ответственных стартах. Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега.	Равномерный кроссовый бег 10-15км, 12-15км (до 150-160 уд/мин). Ускорения 510 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. Контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90%. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП.	Общий объем бега 80-100%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 1015%. Бег в анаэробном режиме 8-12%. Интенсивность высокая.
<b>Летний соревновательный период</b>			
Этап развития спортивной формы (8 недель)	Дальнейшее совершенствование физических качеств. Психологическая подготовка. Подготовка различных вариантов тактики бега и способов подводки к соревнованиям.	Разминочный бег 3-5 км. Восстановительный кросс 10-12 км. Равномерный кроссовый бег 60 мин, 12-15 км (до 150уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 6080м. Повторный бег на 8-10 раз по 100150м. Контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90% отдых 3-5 мин. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Контрольный бег (95-100% от максимума) 800-1600м.	Большая интенсивность и уменьшение объема бега 70-90%. Бег преимущественно с анаэробным энергообеспечением 6-10%. Бег в аэробноанаэробном режиме 1015%
Этап реализации спортивной формы (6-7 недель)	Достижение высоких результатов к срокам проведения	Разминочный бег. Кроссовый бег 10-14км (150уд/мин). Равномерный бег 8-10 км. Повторный бег 400-800м (95% инт). Отрезки 200-400м со скоростью бега 95-100%. Ускорения 5 по 100м. Старты 5 по 60м.	Общий объем бега 40-60% от предыдущего интенсивного. Бег в аэробном

	главных стартов.	Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Соревнования или контрольный бег.	Режиме до 12%.
<b>Переходный период</b>			
Восстановительный этап (3-4 недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний.	Медленный бег, игры, плавание, прогулки.	Объем и интенсивность низкая.

Таблица 36

### Примерный годовой план подготовки метателей

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

Этап совершенствования целостной структуры соревновательных движений и дальнейшего повышения уровня специальной	Совершенствование скоростно-силовых качеств; совершенствование скоростных и силовых способностей; совершенствование техники метаний. Совершенствование	Бег равномерный, Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Ускорения. Бег с высокого старта. Прыжки, прыжковые упражнения для развития «взрывной силы». Упражнения с отягощениями малого и среднего веса. Игры. Метания с утяжеленным снарядом. Метания основным снарядом.	Объем большой. Интенсивность от 70-90%
---	---	--	---

подготовленности (10-12 недель)	координации при выполнении основного метания.		
Этап зимней соревновательной подготовки (3-5 недель)	Участие в зимней серии соревнований.	Бег равномерный. Ускорения. Специальные упражнения с отягощениями. Упражнения со штангой весом 100-120% от максимального. Метания основным снарядом. Прыжковые упражнения. Упражнения на различные группы мышц со средним весом. Упражнения на мышцы спины и живота. Упражнения на гибкость и растягивание.	Объемы небольшие. Интенсивность высокая.

#### Соревновательный период

Этап весенней соревновательной подготовки (6-8 недель)	Совершенствование техники метаний. Развитие специальной выносливости и силовой подготовки. Специальная силовая подготовка. Совершенствование скоростно-силовых качеств; совершенствование скоростных способностей.	Упражнения с весом 70 -90% от максимального на развитие силы мышц ног. Силовые упражнения со штангой с около предельными или максимальными весами. Специальные силовые упражнения метателя с гантелями и с грузом. Метания двумя руками и одной рукой малого и среднего веса. Беговые упражнения Ускорения. Прыжки и многоскоки. Бег со старта. Прыжки через барьеры. Имитационные упражнения. Метание набивных мячей. Специальные упражнения с гирей Упражнения на мышцы спины и живота с отягощениями. Метания основным снарядом. Прикидки.	Объем 80% от максимального. Интенсивность упражнений от 60-90%
Этап развития и реализации спортивной формы (8-10 недель)	Реализация достигнутого уровня. Улучшение физического состояния.	Бег равномерный. Беговые упражнения Упражнения со штангой весом 80-100%. Метания основным снарядом. Имитационные упражнения. Метания камней Упражнения на гибкость и растягивание. Соревнования.	Объем 60-80% Интенсивность от 70-100%

#### Переходный период

Восстановительный этап (3 недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний.	Медленный бег, игры, плавание, прогулки.	Объем и интенсивность низкая.
--------------------------------------	--	--	-------------------------------

#### 4.2. Учебно-тематический план

Таблица 37

#### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и

Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	питание обучающихся			учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы техникотактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрьмай	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрьмай	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап	<b>Всего на этапе</b>	<b>≈ 1200</b>		

совершенствования спортивного мастерства	<b>совершенствования спортивного мастерства:</b>			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап	<b>Всего на этапе</b>	<b>≈ 600</b>		

высшего спортивного мастерства	<b>высшего спортивного мастерства:</b>			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебнотренировочных мероприятий
--	---	---

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются Учреждением при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебнотренировочного плана.

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

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

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

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

## ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 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, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

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

(зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 38

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Барьер тренировочный, разной высоты	штук	40
3.	Брус для отталкивания	штук	1
4.	Буфер для остановки ядра	штук	1
5.	Гантели массивные 3,5,8 кг (пары)	комплект	10
6.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
7.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	6
8.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
9.	Грабли	штук	2
10.	Доска информационная	штук	2
11.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в	штук	2

	высоту		
12.	Колокол сигнальный	штук	1
13.	Конус высотой 15 см	штук	10
14.	Конус высотой 30 см	штук	20
15.	Конь гимнастический	штук	1
16.	Круг для места толкания ядра	штук	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мостик гимнастический	штук	2
19.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
20.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
21.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
22.	Палочка эстафетная	штук	20
23.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
24.	Пистолет стартовый	штук	2
25.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
26.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
27.	Рулетка (10 м)	штук	3
28.	Рулетка (100 м)	штук	2
29.	Рулетка (20 м)	штук	1
30.	Рулетка (50 м)	штук	3
31.	Секундомер	штук	10
32.	Скамейка гимнастическая	штук	20
33.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
34.	Стартовые колодки	пар	10
35.	Стенка гимнастическая	штук	2
36.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
38.	Тумба для запрыгивания разновысокая (плиобокс)	штук	5
39.	Тренажер «Гиперэкстензия»	штук	2
40.	Указатель направления ветра	штук	4
41.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
42.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
43.	Колокол сигнальный	штук	1
44.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
45.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
46.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
47.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
48.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
49.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
50.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
51.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
52.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
53.	Ящик для упора шеста	штук	1

Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
54.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
55.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
56.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
57.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
58.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
59.	Копье массой 600 г	штук	20

Таблица 39

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации лет (	количество	срок эксплуатации лет (	количество	срок эксплуатации лет (	количество	срок эксплуатации лет (
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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).

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

## **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

- 1) Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки - М: Физкультура и спорт, 1977 г. - 271 с.;
- 2) Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб.для институтов. физической культуры. - М: Физкультура и спорт, 2001 г. - 543 с.;
- 3) Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 2007 г.;
- 4) Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М: Физкультура и спорт, 1983 г.;
- 5) Зеличенко В.Б. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора - М: Terra-Спорт, 2000 г.;
- 6) Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001 г.;
- 7) Озолин Э.С. Спринтерский бег. - М. Физкультура и спорт, 2006 г.;
- 8) Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей. - М: Физкультура и спорт, 2007 г.;
- 9) Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М: ВНИИФК, 2005 г. - 38 с.;
- 10) Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать - М: ООО «Издательство АСТ», 2003 г. - 863 с.;
- 11) Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003 г. - 86-89;

- 12) Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М: Физическая культура, 2010 г. - 208 с.;
- 13) Чеснокова Н.Н. Никитушкин В.Г. Лёгкая атлетика учебник. - М: Физическая культура, 2010 г. - 448 с.;
- 14) Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физ. культуры - М: Физкультура и спорт, 1987 г. - 128с.;
- 15) Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики. Учебник Издательство: Академия (Academia) Серия: Высшее профессиональное образование.2013 г. - 464 с.;
- 16) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений - М: Академия, 2004 г. - 480 с.;
- 17) Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений - Академия, 2007 г. - 208 с.;
- 18) Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений - М: Академия, 2006 г. - 528 с.;
- 19) Туревский И.М., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: учебное пособие для студентов высших учебных заведений - М: Академия, 2003.-320 с.; 20) Методические рекомендации Центра развития лёгкой атлетики ИААФ 2016г.

Интернет-ресурсы:

- 21) <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
- 22) <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России;
- 23) <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет;
- 24) <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций;
- 25) <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация; 26) <http://msathletics.info> - Всероссийская федерация лёгкой атлетики;
- 27) <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация лёгкой атлетики.