МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЛИДЕР»

«У Т В Е Р Ж Д А Ю»
Директор Муниципального учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Лидер»

_____В.И.Максимов

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

(на основе Федерального стандарта по виду спорта «лёгкая атлетика» и приказа Министерства спорта РФ от 22 ноября 2023 г. № 855)

г. Подольск - 2024 г.

Содержание Программы

1. Общие положения (принципы, цели и задачи спортивной подготовки) ..... стр. 3 - 5

2. Характеристика дополнительной образовательной программы ..... стр. 6 - 18
- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ..... стр. 6
- объём дополнительной образовательной программы..... стр. 7
- виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки... стр.7
- соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ..... стр. 7-9
- перечень учебно-тренировочных мероприятий ..... стр. 10
- соревновательная деятельность ..... стр. 11
- воспитательная работа (учебно-тематический план) ..... стр. 12-13
- психологическая подготовка ..... стр. 14
- антидопинговые мероприятия ..... стр. 14-16
- инструкторская и судейская практика ..... стр. 17
- врачебный контроль и применение восстановительных средств ..... стр. 17-18

3. Система контроля ..... стр. 18 - 21
- влияние физических качеств и телосложения на результативность ..... стр. 18-19
- педагогический контроль ..... стр. 19-20
- результаты реализации Программы ..... стр. 21

4. Методическая часть (рабочая программа) ..... стр. 22 - 41
- особенности спортивной подготовки, меры безопасности ..... стр. 22-23
- планирование спортивных результатов ..... стр. 23- 27
- практические занятия (примерные тренировочные программы для спортсменов различных дисциплин и различного возраста) .. .. стр. 27-41

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы ..... стр. 41 - 46
- материальное обеспечение ..... стр. 41- 46
- кадровые условия реализации Программы ..... стр. 46

6. Перечень информационного обеспечения Программы ..... стр. 46 - 47

Приложения:

1. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лёгкая атлетика».

2. Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика".

I. Общие положения

Лёгкая атлетика (номер-код во Всероссийском реестре видов спорта – 0020001611Я) - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.

По структуре этот вид спорта делится на циклические, ациклические и смешанные, с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Данная программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки по лёгкой атлетике в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом по виду спорта «лёгкая атлетика», и требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утверждёнными приказами Министерства спорта Российской Федерации №-999 от 30.10.2015 г. и 575 от 07.07.2022 г.

Спортивная подготовка – это учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Спортивная подготовка осуществляется на основе муниципального задания школе, субсидии на выполнение мероприятий Календарного плана спортивных мероприятий, на приобретение спортивного инвентаря и оборудования в соответствии с программой по виду спорта.

В данной программе отражены основные принципы спортивной подготовки легкоатлетов по результатам научных исследований.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, теоретической и психологической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. В многолетнем учебно-тренировочном процессе необходимо обеспечить преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

При разработке программы, в качестве основного принципа, использован программно-целевой подход к организации спортивной подготовки с учётом индивидуального подхода.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по лёгкой атлетике на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся данным видом спорта;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды Московской области и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Цели программы:

- дать тренерам-преподавателям единое направление в организации спортивной подготовки и проведении учебно-тренировочного процесса с легкоатлетами от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства;
- способствовать достижению спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- способствовать подготовке спортсменов высокого класса, способных войти в составы спортивных сборных команд Московской области, Центрального федерального округа и Российской Федерации».

Многолетняя спортивная подготовка состоит из нескольких последовательных этапов подготовки, на которых решаются различные, определённые для каждого этапа, задачи.

Этап начальной подготовки.

На этап зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний и успешно сдавшие контрольные вступительные нормативы по физической подготовке.

На данном этапе осуществляется спортивная подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами лёгкой атлетики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основные задачи подготовки:

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "лёгкая атлетика";
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- обучение основам техники выполнения беговых и прыжковых упражнений, а также в толкании ядра и метаниях;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- определение предпочтения в выборе специализации (спортивной дисциплины лёгкой атлетики);
- отбор перспективных юных спортсменов с учётом спортивной квалификации (спортивного разряда) для дальнейшей подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Группы формируются из занимающихся, прошедших необходимую начальную подготовку и проявивших способности для дальнейших занятий лёгкой атлетикой.

Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также при наличии соответствующего спортивного разряда и динамики роста спортивных результатов, показанных на соревнованиях не ниже уровня Московских областных соревнований.

Основные задачи подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
- окончательный выбор специализации в избранной дисциплине лёгкой атлетики;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- приобретение соревновательного опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных состязаниях;
- формирование спортивной мотивации;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- профилактика применения запрещённых стимулирующих средств и употребления запрещённых медицинских препаратов.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

На этот этап зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» и успешно выступающие на официальных соревнованиях.

Основные задачи подготовки:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование технического мастерства на базе высокой физической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных соревнованиях различного уровня;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- профилактика применения запрещённых стимулирующих средств и употребления запрещённых медицинских препаратов, соблюдение антидопинговых правил и требований.

Этап высшего спортивного мастерства.

На данном этапе осуществляется подготовка спортсменов, имеющих спортивное звание не ниже «Мастер спорта России», входящих в основные составы спортивных сборных команд Московской области и показывающих высокие спортивные результаты на первенствах и чемпионате Центрального федерального округа и России, всероссийских соревнованиях.

Основные задачи подготовки:

- поддержание стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- профилактика применения запрещённых стимулирующих средств и употребления запрещённых медицинских препаратов, соблюдение антидопинговых правил и требований;
- включение в состав (основной или резервный) сборной команды Российской Федерации

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий и зависит от различных условий и факторов, в частности:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных в процессе подготовки спортсменов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В основу комплектования групп и распределения объёма учебно-тренировочной нагрузки положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Обучающиеся распределяются на группы спортивной подготовки по возрасту, стажу занятий, уровню спортивной подготовленности (спортивному разряду), а также с учётом прохождения необходимой подготовки на предыдущем этапе.

Перевод на следующий этап спортивной подготовки, а также по годам внутри этапа, осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, наличии соответствующего спортивного разряда и положительной динамики роста спортивных показателей.

Максимальное количество занимающихся в группе определяется с учетом соблюдения мер безопасности и эффективности проведения тренировочных занятий, но не более двойного минимального состава, установленного федеральным стандартом по виду спорта «лёгкая атлетика».

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц, определяемому по году рождения, для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальному и максимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» представлены в таблице №1.

Таблица №1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления на этапы СП (лет)	Наполняемость (человек) мин. / макс.
Этап начальной подготовки	3	9	10 / 20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8 / 15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2 / 4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1 / 2

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод обучающихся на следующий этап производится с учётом спортивной подготовленности (наличии спортивного разряда или спортивного звания) и динамики её развития, а также результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика».

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Московской области по виду спорта "легкая атлетика" и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских.

Предельные тренировочные нагрузки обучающихся на этапах спортивной подготовки приведены в таблице №2.

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	4-6	6	6
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248

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

Построение учебно-тренировочного процесса зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (приложение № 1 к Программе), рассчитанным на 52 недели при 1-разовых тренировках (для групп ВСМ – 1-2-х разовых тренировках), из расчета 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (частично в спортивно-оздоровительном лагере) и дополнительно 6 недель самостоятельных занятий обучающихся в период их активного отдыха.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства может осуществляться работа по индивидуальным планам спортивной подготовки обучающихся этих групп.

В летний (каникулярный) период вне спортивного-оздоровительного лагеря, а также в период нахождения тренеров-преподавателей в плановом отпуске, самостоятельная подготовка обучающихся направлена на поддержание ими своей физической формы путём регулярного выполнения физических упражнений общей и специальной направленности в индивидуальном порядке в соответствии с рекомендациями и заданием тренера-преподавателя на этот период.

Физические нагрузки спортсменам определяются тренерами-преподавателями в зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) третьего года подготовки, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного для данной группы.

Основными видами (формами) спортивной подготовки по лёгкой атлетике являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение теоретической, физической (общей и специальной), технической, тактической и психологической подготовки;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- контрольно-переводные испытания»
- работа по индивидуальным планам (самостоятельная подготовка);
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по лёгкой атлетике представлено в таблице № 3.

Таблица № 3

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		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего 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	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
5.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20	8-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
3.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
5.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7
Для спортивных дисциплин «прыжки» и «метания»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
5.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

Для обеспечения круглогодичного учебно-тренировочного процесса, эффективной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий приведён в таблице № 4.

Таблица № 4

№ п/п	Виды 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)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21	Определяется руководством МУДО «СШОР «Лидер»
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям Московской области	-	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70 % от состава учебно-тренировочной группы
2.2.	Восстановительные	-	-	До 10 суток		Участники соревнований
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом УМО
2.4.	В каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60 % от состава учебно-тренировочной группы
2.5.	Просмотровые	-	До 60 суток			В соответствии с регламентом

Обязательным условием осуществления спортивной подготовки является участие обучающихся в спортивных соревнованиях в соответствии с установленным Федеральным стандартом объёмом соревновательной деятельности (таблица № 5).

Таблица № 5

Объём соревновательной деятельности по виду спорта «лёгкая атлетика»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1-го года	Свыше одного года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Контрольные	1	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2
Всего соревнований в год	1	4	6	8	10	10

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта "лёгкая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "лёгкая атлетика";
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены и тренеры-преподаватели МУДО «СШОР «Лидер» направляются на спортивные соревнования установленным порядком в соответствии с утверждённым Планом спортивных мероприятий на текущий год и положениями (регламентами) о спортивных мероприятиях.

План спортивных мероприятий МУДО «СШОР «Лидер» по лёгкой атлетике формируется ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта Московской области, федерации лёгкой атлетики Московской области и муниципальных образований.

Воспитательная работа

Деятельность тренера-преподавателя неразрывно связана с воспитательным процессом обучающихся.

Цель деятельности тренера-преподавателя в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи воспитательной работы:

- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- воспитание у обучающихся патриотизма, чувства ответственности и гордости за свою школу, город, регион, Россию;
- формирование здорового образа жизни;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование и развитие спортивного коллектива;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- гуманизация отношений между обучающимися, между обучающимися и тренерско-преподавательским составом школы;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров;
- организация социально-значимой созидательной деятельности обучающихся.

Достижение цели и реализация задач воспитательной работы возможны при планомерной и **регулярной** работе тренера-преподавателя со своими воспитанниками, путём комплексного подхода к этому вопросу в период учебно-тренировочных занятий и соревнований, коллективных мероприятий, встреч с именитыми спортсменами и ветеранами спорта, в процессе индивидуальных бесед и теоретических занятий, направленных на патриотическое, нравственное и психологическое воспитание обучающихся, формирование общественного поведения, уважение общих спортивных принципов и следование им, знание своего вида спорта и правил соревнований.

Учебно-тематический план теоретических занятий для всех этапов спортивной подготовки обучающихся

1. Физическая культура и спорт в России

- физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья;
- история возникновения олимпийского движения;
- роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта;
- место лёгкой атлетики в общей системе физического воспитания.

2. Теория развития лёгкой атлетики

- история возникновения и этапы развития лёгкой атлетики;
- участие советских и российских легкоатлетов в международных соревнованиях;
- советские и российские легкоатлеты – чемпионы и рекордсмены Европы, мира и Олимпийских игр.

3. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека

- влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательной функции человека;
- воспитание и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) путем применения физических упражнений;
- влияние занятий физическими упражнениями на функцию органов дыхания, кровообращения, пищеварения, ЦНС.

4. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена

- гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом;
- гигиенические требования к местам проведения занятий;
- основы режима тренировки и отдыха;
- личная гигиена спортсмена;
- закаливание и его значение для повышения работоспособности. Средства закаливания и методика их применения;
- правильное питание спортсмена. Режим питания при интенсивных тренировочных нагрузках и в период соревнований.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

- значение и содержание врачебного контроля и самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой;
- показания и противопоказания к занятиям лёгкой атлетикой;
- понятие о "спортивной форме", утомление и переутомление;
- данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

6. Основы тренировок юных легкоатлетов

- задачи и принципы тренировок;
- физическая, техническая, психологическая подготовка и их взаимосвязь;
- особенности подготовки юных легкоатлетов.

7. Физиологические основы тренировки

- врабатываемость и утомляемость;
- оценка нагрузки при тренировочных занятиях;
- восстановительные средства и мероприятия.

8. Правила поведения в легкоатлетическом манеже и на стадионе

- требования к обучющимся в легкоатлетическом манеже. Организация обучающихся при входе и выходе из манежа и во время занятий;
- правила пользования спортивным инвентарем и легкоатлетическими снарядами;

9. Меры предупреждения спортивного травматизма

- краткие сведения о спортивных травмах. Оказание первой помощи при различных травмах;
- профилактика травматизма. Перетренированность;
- меры безопасности во время занятий лёгкой атлетикой на стадионе, на улице и в манеже.

10. Правила и судейство соревнований, методическая практика

- организация и проведение соревнований;
- теоретические основы судейства. Правила соревнований по лёгкой атлетике в различных спортивных дисциплинах;
- теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

11. Психологическая подготовка легкоатлетов

- цель и содержание общей психологической подготовки;
- содержание специальной психологической подготовки;
- формы и методы общей и специальной психологической подготовки;
- физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.

12. Допинг

- что такое допинг и его вред для здоровья спортсмена;
- перечень запрещённых препаратов и средств;
- правила проведения допинг-контроля.

Каждый тренер-преподаватель самостоятельно подбирает тематику и планирует проведение теоретических занятий с обучающимися в течение года с отражением в своём годовом учебно-тематическом плане.

Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер-преподаватель. Лучшие тренеры-преподаватели обычно сами являются хорошими психологами.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсменов происходит с помощью изменения и коррекции отношения к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

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

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений без применения допинга.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разрабатывается план мероприятий, включающий теоретическую часть, содержащую базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе, и практические мероприятия.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов и персонала спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование критического отношения к допингу и ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг, как заведомо нечестный способ спортивной победы, будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план антидопинговых мероприятий показан в таблице № 6

Таблица № 6

№ пп	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
Для тренеров-преподавателей			
1	Участие в информационно-образовательных мероприятиях по антидопинговой тематике	Ежегодно согласно плану-графику антидопинговых мероприятий	Ответственный за антидопинго-вое обеспечение в Московской области
2	Ознакомление с запрещённым списком ВАДА на предстоящий год и нормативно-правовыми актами по антидопингу		
3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
4	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена при проведении процедуры допинг-контроля на соревнованиях и вне их		
5	Доведение информации об ответственности за нарушение антидопинговых правил спортсменом и кем-либо из персонала спортсменов		
6	On-lain конференции и образовательные семинары, контроль знаний антидопинговых правил		
Для обучающихся этапа начальной подготовки			
1	Теоретические занятия с занимающимися по ознакомлению с понятиями «допинг», «ценности спорта», «честная борьба», «правила соревнований» и т.п.	1 раз в год, сентябрь-октябрь	Тренер-преподаватель
2	Информирование о применении лекарственных препаратов в период болезни.	По мере необходимости, но не реже 1-го раза в квартал	Тренер-преподаватель

3	Проведение простейших соревнований (весёлых стартов), наглядно характеризующих принципы честной спортивной борьбы.	1-2 раза в год по планам тренера-преподавателя	Тренер-преподаватель
4	Проведение родительских собраний по теме: «Допинг в спорте и роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год, сентябрь-октябрь	Тренер-преподаватель
Для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)			
1	Теоретические занятия с занимающимися по ознакомлению с антидопинговыми правилами и ответственностью за их нарушение	1 раз в год, сентябрь-октябрь	Тренер-преподаватель
2	Ознакомление с перечнем субстанций и методов, запрещённых в спорте	1 раз в год	Тренер-преподаватель
3	Ознакомление с порядком проведения процедуры допинг-контроля на соревнованиях и вне их	1 раз в год	Тренер-преподаватель
4	Проведение родительских собраний по теме: «Последствия применения допинга спортсменами. Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год по планам тренера-преподавателя	Тренер-преподаватель
5	On-lain обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Тренер-преподаватель
6	Участие в информационно-образовательных мероприятиях по антидопинговой тематике	По назначению	Ответственный за антидопинго-вое обеспечение в Московской области
7	Участие в антидопинговых викторинах и семинарах для спортсменов	По назначению	Ответственный за антидопинго-вое обеспечение в Московской области
Для спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
1	Проведение родительских собраний по теме: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год по планам тренера-преподавателя	Тренер-преподаватель
2	On-lain обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмен
3	Семинары по теме:	1-2 раза в год согласно плану-графику антидопинговых мероприятий	Ответственный за антидопинго-вое обеспечение в Московской области
-	виды нарушений антидопинговых правил		
-	процедура допинг-контроля		
-	подача запроса на ТИ		
-	система АДАМС		

Инструкторская и судейская практика

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по общей и специальной физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приёмам.

Обучающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

Тренеры-преподаватели самостоятельно планируют инструкторскую и судейскую практику своих воспитанников в течение года в соответствии со своим учебно-тренировочным планом и календарным планом спортивных мероприятий МУДО «СШОР «Лидер».

Врачебный контроль и применение восстановительных средств

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется врачебно-физкультурным диспансером в плановом порядке не реже одного раза в год, а также по мере необходимости.

Врач (медсестра) спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого занимающегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится во врачебно-физкультурным диспансере.

Восстановительные средства и мероприятия

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке легкоатлетов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

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

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

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

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:
- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:
- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Режим дня строится исходя из времени тренировок, а также учёбы или работы с таким расчётом, чтобы спортсмен спал не менее 8-9 часов в сутки. В период интенсивных тренировок полезен часовой сон в дневное время.

III. Система контроля

При индивидуальном отборе, подготовке и контрольном тестировании лиц, проходящих спортивную подготовку, необходимо учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность в различных дисциплинах лёгкой атлетики, как представлено в таблице № 7.

Таблица № 7

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в различных дисциплинах лёгкой атлетики

Физические качества и телосложение	**Уровень влияния**
Бег на короткие дистанции	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	2
Телосложение	2

Бег на средние и длинные дистанции	
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	3
Координация	1
Телосложение	2
Прыжки	
Быстрота	3
Сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координация	3
Телосложение	2
Метания	
Быстрота	3
Сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координация	2
Телосложение	2

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности учебно-тренировочных нагрузок возможностям обучающихся. Важной составляющей контроля являются параметры учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех обучающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения учебно-тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности обучающегося.
2. Оценка соответствия годичных приростов нормативным, с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.
3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции учебно-тренировочного процесса и перевода обучающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных учебно-тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожание конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

Приём контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке проводится, как правило, два раза в год с целью определения развития тех или иных физических качеств обучающихся – в мае-июне (или по мере необходимости) контрольное тестирование тренером-преподавателем, в ноябре-декабре в обязательном порядке принимаются контрольно-**переводные** нормативы.

Кроме того, проводится приём контрольных нормативов по общей физической подготовке при индивидуальном отборе кандидатов на зачисление в спортивную школу.

Контрольные упражнения, нормативы и требования для зачисления на этапы спортивной подготовки приведены в приложении №2, а для перевода на следующий год внутри этапа спортивной подготовки – разрабатываются тренерским советом отделения на основании федерального стандарта по виду спорта «лёгкая атлетика» и утверждаются директором школы (оформляются отдельным документом).

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются без сдачи контрольно-переводных нормативов спортсмены, имеющие спортивное звание «Мастер спорта», являющиеся призёрами межрегиональных соревнований в индивидуальных дисциплинах и показывающие высокие результаты на чемпионате России и первенстве России среди юниоров (1-8 место).

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы или не выполнившим другие предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить занятия на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного года при отсутствии положительной динамики в результатах.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой школой, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации (выполненного спортивного разряда).

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

- сформирован устойчивый интерес обучающихся к дальнейшим занятиям лёгкой атлетикой;
- изучены основы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях;
- достигнуто всестороннее гармоничное развитие у занимающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- освоены основы техники выполнения беговых и прыжковых упражнений, а также в толкании ядра и метаниях (при наличии данных специализаций);
- принималось участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года подготовки;
- выполнен установленный для данного этапа спортивный разряд;
- выполнены контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей и специальной физической подготовке;
- определён выбор дальнейшей специализации (дисциплины лёгкой атлетики);
- перевод обучающихся для дальнейшей подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- наличие динамики в повышении уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки спортсменов;
- наличие у обучающихся спортивной мотивации и интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- стабильное выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- освоение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- закрепление теоретических знаний о правилах вида спорта "легкая атлетика";
- знание и соблюдение антидопинговых правил;
- приобретение соревновательного опыта и стабильность выступления на официальных спортивных состязаниях не ниже регионального уровня;
- выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- высокий уровень функциональных возможностей организма спортсменов, физической и психологической подготовки, технического мастерства;
- высокий уровень спортивной мотивации;
- отсутствие нарушений антидопинговых правил и требований;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- присвоение спортивного звания «Мастер спорта России».

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях;
- отсутствие нарушений антидопинговых правил и требований;
- включение в состав (основной или резервный) сборной команды Российской Федерации.

IV. Методическая часть (рабочая программа)

Многолетнюю подготовку от новичка до спортсмена высокого класса целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет рад методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим труда (обучение в общеобразовательной школе, тренировки и т.п.) и отдыха, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, рациональное использование функциональных возможностей организма;
- с возрастом и повышением спортивного уровня обучающихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки;
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

С учетом специфики лёгкой атлетики определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «лёгкая атлетика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по лёгкой атлетике

(утверждаются отдельным документом)

Общие требования безопасности

1. К занятиям лёгкой атлетикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по правилам поведения и мерам безопасности в манеже, на улице, на стадионе.

2. Опасные факторы:

- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по толканию (метанию);

- травмы при падении на скользком грунте или твёрдом покрытии, в необорудованную яму для прыжков.

3. На учебно-тренировочных занятиях должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. По окончании учебно-тренировочного занятия необходимо принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

С первых же занятий необходимо приучать обучающихся выполнять упражнения или какие-либо действия только по команде тренера-преподавателя.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических дисциплин, должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей и специальной физической подготовке должны отвечать специфике специализации избранной дисциплины легкой атлетики.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление суставов, связок и мышечного аппарата, выполняемые с широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Планирование спортивных результатов

Планировать спортивные результаты необходимо в соответствии с требованиями ЕВСК на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Московской области и Городского округа Подольск.

При планировании спортивных результатов необходимо учитывать индивидуальные и возрастные особенности, а также квалификацию спортсменов.

Планирование спортивных результатов может быть долгосрочным (т.е. перспективным), поэтапным и срочным.

Срочное планирование спортивного результата – это планирование, целью которого может является достижение определённого показателя (технического, ОФП, СФП и т.д.) за короткий период подготовки.

Например:

- одно учебно-тренировочное занятие;
- после работы в мезоцикле или микроцикле;
- после учебно-тренировочного сбора;
- выступление на контрольных стартах.

Поэтапное планирование спортивного результата – это планирование достижения определённого показателя в данном виде спорта за полугодие или год подготовки.

Например:

- выступление на отборочных соревнованиях;
- выступление на основных соревнованиях года;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Перспективное планирование – это планирование наивысших спортивных достижений спортсменов за весь период подготовки или четырёхлетия (олимпийского цикла).

Основные требования к планированию:

- целенаправленность планирования заключается в чётком определении конечной цели учебно-тренировочной работы, создании перспективы на определённые этапы времени;

- систематичность планирования предусматривает осуществление строго последовательной (в определённой системе) конкретизации и детализации планов;

- всесторонность планирования заключается в том, чтобы предусматривать и в конечном итоге достаточно плотно раскрывать все аспекты учебно-тренировочного процесса, а также намечать соответствующие им средства, методы и организацию работы;

- конкретность заключается в обеспечении детализации планируемых задач, средств и методов учебно-тренировочного процесса;

- реальность планирования заключается в том, что при определении конечных целей и конкретизации различных сторон учебно-тренировочного процесса предусматривается действенная возможность успешного ее выполнения с учётом состояния обучающихся (уровень здоровья, техническая и психологическая готовность и т.д.).

Основы планирования годичных циклов.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря спортивных соревнований (зональных, областных, городских и т.п.).

Годичные макроциклы

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки легкоатлетов распределяются на два или три макроцикла. Чем выше спортивная квалификация легкоатлетов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка легкоатлетов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще-подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме учебно-тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема учебно-тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы, и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности легкоатлета к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных легкоатлетов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы путем применения обще-подготовительных упражнений, направленных на повышение

возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга общеразвивающих упражнений . В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

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

Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности легкоатлета, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению легкоатлетов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов.

Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла. Таким образом, обеспечиваются преемственность нагрузок из года в год и планомерное нарастание их на протяжении ряда лет. Периоды временного снижения и повышения нагрузок должны определяться в текущих (годичных) планах, исходя из конкретных задач подготовки и состояния спортсмена.

По истечении каждого месяца и года тренер-преподаватель и спортсмен должны суммировать и подвергать анализу данные об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. С этой целью следует использовать простейшие таблицы учета комплекса тренировочных нагрузок.

Весьма важно учесть не только объем и интенсивность тренировочных нагрузок, но и сопоставить эти данные с показанными спортивными результатами. С целью наглядности лучше всего это сделать с помощью линейного графика. По горизонтали отмечаются недели, месяцы, годы, по вертикали – объем и интенсивность тренировочных нагрузок, выраженные в определенных единицах измерения, а также результаты спортсмена в соревнованиях.

Тренировочный процесс, начинающийся в раннем возрасте и длящийся многие годы, достигает высокой эффективности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе перспективного плана, разработанного с учетом возрастных особенностей растущего организма спортсмена.

Перспективный план – основа подготовки юных спортсменов. В зависимости от того, правильно ли намечена перспектива совершенствования спортсмена на ряд лет вперед, рационально ли спланированы средства и методы тренировки, нагрузки, контрольные нормативы, во многом будут зависеть темпы роста его достижений, результативность подготовки в годичных циклах.

При составлении перспективного плана следует руководствоваться следующими методическими положениями. Прежде всего необходимо исходить из методических положений и настоящей программы.

Перспективный план должен носить целеустремленный характер. Успех планирования связан прежде всего с правильным выбором цели, в тесной зависимости от возраста и подготовленности спортсмена, режима его жизни, учебы.

Планируя спортивную подготовку на ряд лет вперед, необходимо придерживаться определенной последовательности в постановке задач и не стремиться решить их сразу в один год. Так, например, в первые два-три года пребывания обучающихся в спортивной школе тренер-преподаватель должен сосредоточить внимание главным образом на создании прочного фундамента общей физической подготовленности занимающихся и на обучении их спортивной технике. В последующие годы будут последовательно решаться задачи по развитию физических качеств, совершенствованию в технике и др., в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, уровнем их подготовленности и другими факторами. Так, например, в возрасте 12- 13 лет планом может быть предусмотрено особое внимание развитию быстроты и общей выносливости, а в 15-16 лет – выносливости.

Необходимо предусмотреть рациональное чередование задач тренировки, объема и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки.

Чтобы обеспечить поступательное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней подготовки, чрезвычайно важным является правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Подготовленность спортсмена будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах полностью соответствует функциональным возможностям анализа всех данных учебно-тренировочного процесса.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ И ТРЕНИРОВКА В ОТДЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.

Группа начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки:

- обучение основам техники легкоатлетических упражнений;
- обучение технике высокого и низкого стартов;
- обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям;
- всестороннее физическое развитие детей, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной технике – применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения.

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

Группа учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Задачи обучения и тренировки: Обучение технике бега по прямой и по повороту; обучение технике низкого старта и стартового разбега; обучение технике бега при выходе с виража на прямую; обучение финишированию; воспитание скоростно-силовых, скоростных и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта

Средства и методы обучения спортивной технике: спринтерский бег на контролируемых скоростях, беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях.

Стартовые упражнения – старт с ходьбы или медленного бега; старт с падения; старт с опорой на одну руку; низкий старт с опорой рук на высоте 30 – 40 см от беговой дорожки; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях; просмотр кинокольцовок и техники бега сильнейших спортсменов. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 метров; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменой темпа движения.

Подвижные и спортивные игры.

Кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору 4*-30*; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями 1,5-2,5 кг на голенях, бег с отягощениями 2-5 кг на поясе; бег по наклонной дорожке 4*-30*, бег с использованием искусственной тяги 7-8 кг и т.д.); упражнения типа «спрыгивание – выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с ядром – броски вперед и через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 метров, эстафетах 4 х 100 м, 4 х 400 м.

БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Группа начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировка техники и тактики:

- создание правильного представления о технике бега;
- определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся;
- обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода из него;
- обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта;
- ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции;
- обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции;
- развитие общей выносливости;
- развитие быстроты и прыгучести;
- развитие координации движений, подвижности, гибкости;
- средства и методы обучения технике и тактике бега.

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

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Бег

с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 60-120 метров с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки.

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35-45 минут. Бег на отрезках 30-60 метров с околопредельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 метров. Повторный бег на отрезках 120-150 метров в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (лыжи, плавание). Туристические походы и пешие прогулки до 8 километров.

Задачи обучения и тренировки.

Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки.

Группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

- ознакомление и обучение технике бега на виражах в условиях манежа;
- обучение технике стартового разбега;
- обучение технике старта с опорой на одну руку, применяемого в основном в беге на 800 и 1500 метров;
- обучение технике с изменением ритма и скорости бега;
- ознакомление с тактикой бега чемпионов Олимпийских игр В.Куца, П.Болотникова, Т.Казанкиной, С.Мастерковой и др.;
- развитие общей физической подготовленности;
- дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости.
- развитие скоростно-силовых качеств;
- воспитание морально-волевых качеств.

Средства и методы обучения и тренировки.

Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки.

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

Одним из основных контрольных вступительных тестов для бегунов на средние и длинные дистанции является бег в равномерном темпе от 6 до 12 минут. Наблюдать за сохранением темпа и самочувствия после бега (внешние признаки утомления, пульс, частота дыхания).

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ БЕГУНОВ

АЭРОБНЫЙ БЕГ

Он немного более интенсивен, чем бег трусцой, но должен быть строго контролируем. Скорость таких пробежек должна быть ниже максимального устойчивого состояния спортсмена. Темп должен быть таким, чтобы не чувствовалось изнеможения и не возникал значительный кислородный долг. Тщательно регулируемая программа аэробного бега – тренировка без перенапряжения – приведет к постепенному повышению максимального устойчивого состояния и соответственно прогрессивному увеличению темпа проводимого аэробного бега. Это одна из форм бега на выносливость; позднее к ней будут добавлены различные нагрузки для аэробной тренировки, во время которой нужно намеренно повышать уровень максимального устойчивого состояния на ограниченное время или на ограниченной дистанции. Это необходимо для того, чтобы в дальнейшем повысить максимальное устойчивое состояние и развить способности переносить анаэробные упражнения, во время которых образуется незначительный кислородный долг.

ФАРТЛЕК – шведское слово, обозначающее игру скоростей. Это бег с различной скоростью по лесным тропкам, паркам и пересеченной местности в зависимости от желания. Он совмещает в себе аэробную и анаэробную тренировку, обычно в зависимости от уровня подготовленности и возможностей бегуна в день занятий.

КОНТРОЛЬНЫЙ БЕГ. Это пробегание определенных дистанций. Если его проводить достаточно часто, то к нему возникнет привыкание. Суть в том, чтобы пробегать дистанции равные или чуть короче той, на которой будут проходить соревнования со скоростью, близкой к соревновательной, но не до изнеможения.

ПОВТОРНЫЕ ПРОБЕЖКИ. Они обычно используются для того, чтобы развить анаэробные возможности, и заключаются в варьировании числа пробежек преодолеваемой дистанции, результатов и интервалов отдыха. Нужно выполнять столько пробежек, сколько захотите, ни в коем случае не надо слепо следовать программе. Надо бежать до тех пор, пока накапливающийся кислородный долг не вызовет ощущения усталости.

РАССЛАБЛЕННЫЙ БЫСТРЫЙ БЕГ. Как и рекомендовано, просто бегите широко по предлагаемой дистанции и затем примерно такой же отрезок или больше преодолевайте легко или трусцой.

СПРИНТЕРСКИЕ РЫВКИ – серия спринтерских ускорений, перемежающаяся легким бегом для восстановления. Не слишком перенапрягайтесь, не мните себя лучшим спринтером мира.

ВЗБЕГАНИЕ ВВЕРХ ПО ХОЛМАМ И БЕГ С ПРОТАЛКИВАНИЕМ. Обе формы жизненно важны для развития гибких, мощных мышц и сухожилий, начиная от лодыжек и заканчивая тазобедренными. При выполнении первого вы взбегаете на довольно крутой холм, отталкиваясь большими пальцами ног, поднимая туловище как можно выше, приземляясь на большие пальцы. Продвижение вперед при этом минимально, необходимо концентрировать внимание на максимальном растягивании мышц ног и поднимание таза над землей. Бег с проталкиванием требует полного сгибания голеностопов на каждом шаге, высокого поднимания коленей. При этом движение направлено скорее вперед, чем вверх, находящаяся сзади нога должна быть максимально разогнута от бедра до большого пальца. В идеале на вершине холма необходима ровная площадка для легкого восстановительного бега, прежде чем вы начнете сбегать вниз и приступить к повторению. Если у подножия холма имеется ровная площадка, можно использовать ее для спринтерских пробежек на

различных отрезках, скажем по 50 метров. Таким образом, это будет достаточно напряженная тренировка, ей должна предшествовать и ее заключать пробежка легкой спокойной трусцой в течение 15 минут, точно так же как и все другие занятия, включающие упражнения на развитие скоростных качеств.

СКОРОСТНОЙ БЕГ. Пробегайте рекомендуемую дистанцию, концентрируя внимание только на возможно более быстрой постановке стопы. Колено должно высоко подниматься, что будет означать выведение вперед бедер, при этом не стоит беспокоиться о длине шага.

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СПРИНТЕРОВ

В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Понедельник – легкий фартлек, бег прыжками вверх по пологим склонам, бег вверх
Вторник – упражнения с высоким подниманием бедра, выхлестыванием голени вперед с акцентом на вертикальное положение туловища, а также легкий свободный бег 4 х 200 м.
Среда – то же, что в понедельник, 15 – 30 минут.
Четверг – то же, что во вторник
Пятница – скоростные пробежки 100 х 4-6.
Суббота – 400 х 2-3 в ¾ силы.
Воскресенье – легкий фартлек 15 – 30 минут

<u>В ТЕЧЕНИЕ 6-и НЕДЕЛЬ:</u>

Понедельник – то же, что на предыдущей неделе, 15-30 минут
Вторик – те же упражнения, 80 х 2 каждое.
Среда – расслабленный размашистый бег 200 х 4-6
Четверг – спринтерские старты 30х4 и быстрый расслабленный бег 100х4.
Пятница – скоростные пробежки 100 х 4-6.
Суббота – контрольный бег 100, 200 или 400 метров.
Воскресенье – легкий фартлек 20-40 минут.

<u>В ТЕЧЕНИЕ 4-х НЕДЕЛЬ:</u>

Понедельник – 200 х 2 или 300 х 1 быстро.
Вторник – низкие старты, спринтерская работа, специальные упражнения.
Среда – контрольный бег 100, 200 или 400 метров.
Четверг – 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке х 8-12.
Пятница – бег трусцой 15 – 20 минут.
Суббота – контрольный бег 100, 200 или 400 метров.
Воскресенье – легкий фартлек 20 – 40 минут.

<u>В ТЕЧЕНИЕ 2-х НЕДЕЛЬ</u>:

Понедельник – 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке х 8-12.
Вторник – быстрый расслабленный бег 100 х 4 и 30 х 6.
Среда – контрольный бег (прикидка) 100 х 2 и 200 метров.
Четверг – спринтерская работа, специальные упражнения.
Пятница – бег трусцой 15 – 20 минут.
Суббота – соревнование.
Воскресенье – бег трусцой 20 – 30 минут.

В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ:

Понедельник – контрольный бег 300 х 1.
Вторник – быстрый расслабленный бег 100 х 4.
Среда – соревнования или прикидка 100 х 2 и 200 метров.
Четверг – спринтерская тренировка, специальные упражнения.
Пятница – бег трусцой 20 минут.
Суббота – контрольный бег 100 и 200 метров.
Воскресенье – бег трусцой 20 – 30 минут.

В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ:

Понедельник – спринтерская тренировка, специальные упражнения.
Вторник – легкий фартлек 15 – 20 минут.
Среда – контрольный бег 100 х 2.
Четверг – расслабленный свободный бег 200 х 2.
Пятница – бег трусцой 15 минут или отдых.
Суббота – участие в первых ответственных соревнованиях.
Воскресенье – легкий фартлек 15 – 30 минут.

В ТЕЧЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СЕЗОНА

Понедельник – спринтерская тренировка, специальные упражнения.
Вторник – 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке по 8-12 раз.
Среда – соревнования или прикидки 100 и 200 метров.
Четверг – легкий фартлек 15 – 30 минут.
Пятница – расслабленный размашистый бег 150 х 3 – 4 или отдых.
Суббота – соревнование.
Воскресенье – легкий фартлек 15 – 30 минут.

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ (юноши)

В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД:

Понедельник – аэробный бег 20 – 30 минут
Вторник – аэробный бег 30 – 45 минут.
Среда – легкий фартлек 20 – 30 минут.
Четверг – аэробный бег 30 – 45 минут.
Пятница – расслабленный размашистый бег 150 х 6.
Суббота – аэробный бег 30 – 45 минут.
Воскресенье – легкий фартлек 20 – 30 минут.

В ТЕЧЕНИЕ 4-х НЕДЕЛЬ:

Понедельник – бег с проталкиванием вверх по пологому склону, взбегание на крутые склоны, 15 – 30 минут.
Вторник – аэробный бег 30 – 45 минут.
Среда – легкий фартлек 20 – 30 минут.
Четверг – аэробный бег 30 – 45 минут.
Пятница – легкий фартлек 20 – 30 минут.
Суббота – то же, что в понедельник.
Воскресенье – аэробный бег 30 минут – 1 час.

В ТЕЧЕНИЕ 4-х НЕДЕЛЬ:

Понедельник	– бег с проталкиванием вверх по пологому склону, взбегание на крутые склоны, 15 – 30 минут.
Вторник	– легкий фартлек 30 – 45 минут.
Среда	– скоростные пробежки 100 х 6-8.
Четверг	– легкий фартлек 30 – 45 минут.
Пятница	– то же, что в понедельник.
Суббота	– скоростные пробежки 100 х 6-8.
Воскресенье	– бег трусцой 30 – 45 минут.

В ТЕЧЕНИЕ 4-х НЕДЕЛЬ:

Понедельник	– повторные пробежки 200 х 6-10.
Вторник	– спринтерская тренировка, специальные упражнения, низкие старты х 8.
Среда	– легкий фартлек 30 – 45 минут.
Четверг	– повторные пробежки 150 х 6-10.
Пятница	– то же, что во вторник.
Суббота	– расслабленный размашистый бег 300 х 4.
Воскресенье	– бег трусцой 30 минут – 1 час.

В ТЕЧЕНИЕ 2-х НЕДЕЛЬ:

Понедельник	– 300 х 2 (15 минут интервал).
Вторник	– спринтерская тренировка, специальные упражнения, низкие старты х 8.
Среда	– контрольный бег 100, 300, 600 метров.
Четверг	– легкий фартлек 30 минут.
Пятница	– быстрый расслабленный бег 100 х 6.
Суббота	– контрольный бег 800 х 2.
Воскресенье	– бег трусцой 30 минут – 1 час.

В ТЕЧЕНИЕ 2-х НЕДЕЛЬ:

Понедельник	– 100-метровые ускорения на каждом 200-метровом отрезке х 6-8.
Вторник	– спринтерская тренировка, специальные упражнения, низкие старты х 6.
Среда	– соревнования 100 и 400 метров.
Четверг	– легкий фартлек 30 минут.
Пятница	– расслабленный размашистый бег 200 х 4.
Суббота	– в соревновательных условиях 200 и 400 метров.
Воскресенье	– бег трусцой 30 минут.

В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ:

Понедельник	– 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке х 8-10.
Вторник	– спринтерская тренировка, специальные упражнения, низкие старты х 6.
Среда	– состязания в беге на 400 метров.
Четверг	– легкий фартлек 30 минут.
Пятница	– расслабленный размашистый бег 300 х 2.
Суббота	– соревнования или прикидка 100 и 200 метров.
Воскресенье	– бег трусцой 30 минут.

В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ:

Понедельник	– 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке х 6-8.
Вторник	– легкий фартлек 30 минут.
Среда	– соревнования или прикидка 100 и 200 метров.
Четверг	– бег трусцой 30 минут.
Пятница	– бег трусцой 15 минут или отдых.
Суббота	– первый ответственный старт.
Воскресенье	– бег трусцой 30 минут.

ДО КОНЦА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СЕЗОНА:

Понедельник – 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке х 8-10.
Вторник – спринтерская тренировка, специальные упражнения, низкие старты х 6- 8.
Среда – соревнование.
Четверг – легкий фартлек 30 минут.
Пятница – расслабленный размашистый бег 200 х 3.
Суббота – соревнование.
Воскресенье – бег трусцой 30 – 45 минут.

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ (девушки)

В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД:

Понедельник – аэробный бег 30 минут.
Вторник – аэробный бег 45 минут.
Среда – легкий фартлек 30 – 45 минут.
Четверг – аэробный бег 30 – 45 минут.
Пятница – расслабленный размашистый бег 200 х 6.
Суббота – аэробный бег 45 минут – 1 час.
Воскресенье – легкий фартлек 30 минут – 1 час.

В ТЕЧЕНИЕ 2-х НЕДЕЛЬ:

Понедельник – бег с проталкиванием вверх по пологим склонам, взбегание вверх по крутым склонам 30 – 45 минут.
Вторник – аэробный бег 45 минут – 1 час.
Среда – легкий фартлек 45 минут – 1 час.
Четверг – аэробный бег 45 минут – 1 час.
Пятница – легкий фартлек 30 минут.
Суббота – бег с проталкиванием вверх по пологим склонам, взбегание вверх по крутым склонам 30 – 45 минут.
Воскресенье – аэробный бег 45 минут – 1 час.

В ТЕЧЕНИЕ 2-х НЕДЕЛЬ:

Понедельник – бег с проталкиванием вверх по пологим склонам, взбегание вверх по крутым склонам 30 – 45 минут.
Вторник – легкий фартлек 45 минут – 1 час.
Среда – скоростной бег 100 х 8.
Четверг – легкий фартлек 45 минут – 1 час.
Пятница – то же, что в понедельник.
Суббота – то же, что в среду, 8-10.
Воскресенье – бег трусцой 1 час.

В ТЕЧЕНИЕ 4-х НЕДЕЛЬ:

Понедельник – повторные пробежки 200 х 8-12.
Вторник – спринтерская тренировка, специальные упражнения, низкие старты х 8-10.
Среда – легкий фартлек 45 минут – 1 час.
Четверг – повторный бег 400 х 6-8.
Пятница – то же, что во вторник.
Суббота – расслабленный размашистый бег 300 х 6.
Воскресенье – бег трусцой 1 час.

В ТЕЧЕНИЕ 2-х НЕДЕЛЬ:

Понедельник – 300 х 3 или 500 х 2.
Вторник – спринтерская тренировка, специальные упражнения, низкие старты х 10.
Среда – контрольный бег 100, 300, 600 метров.
Четверг – легкий фартлек 45 минут.
Пятница – быстрый расслабленный бег 120 х 6.
Суббота – контрольный бег 800 х 3.
Воскресенье – бег трусцой 1 час.

В ТЕЧЕНИЕ 2-х НЕДЕЛЬ:

Понедельник – 100-метровое ускорение на каждом 200-метровом отрезке х 8-10.
Вторник – спринтерская тренировка, специальные упражнения, низкие старты х 8.
Среда – соревнования или прикидка 100 и 400 метров.
Четверг – легкий фартлек 45 минут.
Пятница – расслабленный размашистый бег 200 х 6.
Суббота – соревнования или прикидка 200 и 400 метров.
Воскресенье – бег трусцой 45 минут.

В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ:

Понедельник – 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке х 12.
Вторник – спринтерская тренировка, специальные упражнения, низкие старты х 8.
Среда – соревнования или прикидка 400 метров.
Четверг – легкий фартлек 45 минут.
Пятница – расслабленный размашистый бег 300 х 3.
Суббота – соревнования или прикидка 100 и 200 метров.
Воскресенье – бег трусцой 45 минут.

В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ:

Понедельник – 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке х12.
Вторник – легкий фартлек 30 – 45 минут.
Среда – соревнования или прикидка 200 х 2.
Четверг – бег трусцой 30 – 45 минут.
Пятница – бег трусцой 30 минут или отдых.
Суббота – участие в первом ответственном соревновании.
Воскресенье – бег трусцой 45 минут.

ДО КОНЦА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СЕЗОНА

Понедельник – 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке х 12.
Вторник – спринтерская тренировка, специальные упражнения, низкие старты х 8.
Среда – соревнование.
Четверг – легкий фартлек 30 – 45 минут.
Пятница – расслабленный размашистый бег 200 х 4.
Суббота – соревнование.
Воскресенье – бег трусцой 45 минут – 1 час.

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ (мальчики 12 – 14 лет)

В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД:

Понедельник – аэробный бег 30 – 45 минут.
Вторник – аэробный бег 45 минут – 1 час.
Среда – контрольный бег 3000 метров.
Четверг – аэробный бег 45 минут – 1 час 15 минут.
Пятница – легкий фартлек 30 минут.
Суббота – контрольный бег 5000 метров.
Воскресенье – аэробный бег 45 минут – 1 час 30 минут.

В ТЕЧЕНИЕ 4-х НЕДЕЛЬ:

Понедельник – скоростные пробежки 80 х 6 – 8.
Вторник – аэробный бег 45 минут – 1 час 15 минут.
Среда – бег с проталкиванием вверх по пологим склонам, взбегание по крутым склонам 30 минут.
Четверг – легкий фартлек 30 – 45 минут.
Пятница – скоростные пробежки 80 х 6 – 8.
Суббота – то же, что в среду.
Воскресенье – аэробный бег 45 минут – 1 час 15 минут.

В ТЕЧЕНИЕ 4-х НЕДЕЛЬ:

Понедельник – повторные пробежки 200 х 6 – 8.
Вторник – бег с высоким подниманием бедра, выхлестыванием голени вперед с акцентом на вертикальное положение туловища 80 х 2 и быстрый расслабленный бег 80 х 2.
Среда – легкий фартлек 30 – 45 минут.
Четверг – повторные пробежки 200 х 6 – 10.
Пятница – скоростные пробежки 80 х 4 – 6.
Суббота – контрольный бег 3000 метров.
Воскресенье – аэробный бег 45 минут – 1 час 15 минут.

В ТЕЧЕНИЕ 4-х НЕДЕЛЬ:

Понедельник – 100-метровые ускорения на каждом 200-метровом отрезке х 6-8.
Вторник – легкий фартлек 30 – 45 минут.
Среда – контрольный бег 200 и 600 метров.
Четверг – аэробный бег 30 минут.
Пятница – быстрый расслабленный бег 80 х 3.
Суббота – соревнования на 800 или 1500 метров.
Воскресенье – бег трусцой 45 минут – 1 час.

В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ:

Понедельник – 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке х 8-10.
Вторник – легкий фартлек 30 минут.
Среда – контрольный бег на основной соревновательной дистанции, быстрый бег с контролем за темпом.
Четверг – легкий фартлек 30 – 45 минут.
Пятница – расслабленный размашистый бег 200 х 3.
Суббота – соревнования или прикидка 400 или 800 метров.
Воскресенье – бег трусцой 45 минут – 1 час.

В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ:

Понедельник – 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке х 8.
Вторник – легкий фартлек 30 минут.
Среда – контрольный бег на 200 метров.
Четверг – бег трусцой 30 минут.
Пятница – бег трусцой 30 минут или отдых.
Суббота – участие в первом ответственном соревновании сезона.
Воскресенье – бег трусцой 45 минут – 1 час.

ДО КОНЦА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СЕЗОНА:

Понедельник – легкий фартлек 30 минут.
Вторник – расслабленный размашистый бег 100 х 3.
Среда – соревнование или контрольный бег на 400 метров.
Четверг – легкий фартлек 30 минут.
Пятница – расслабленный размашистый бег 100 х 3.
Суббота – выступление в соревнованиях или контрольный бег 400 или 800 метров.
Воскресенье – бег трусцой 45 минут – 1 час.

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ (мальчики 15 – 17 лет).

В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД:

Понедельник – легкий фартлек 30 – 45 минут.
Вторник – аэробный бег 1 час – 1 час 15 минут.
Среда – контрольный бег 3000 метров
Четверг – аэробный бег 1 час – 1 час 15 минут.
Пятница – легкий фартлек 30 минут.
Суббота – контрольный бег 5000 метров.
Воскресенье – аэробный бег 1 час – 1 час 15 минут.

В ТЕЧЕНИЕ 4 НЕДЕЛЬ:

Понедельник – скоростные пробежки 100 х 6-8.
Вторник – аэробный бег 1 час – 1час 15 минут.
Среда – бег с проталкиванием вверх по пологим склонам и взбегание по крутым склонам 30 – 45 минут.
Четверг – легкий фартлек 30 – 45 минут.
Пятница – скоростные пробежки 100 х 6-8.
Суббота – то же, что в среду.
Воскресенье – аэробный бег 1 час – 1 час 30 минут.

В ТЕЧЕНИЕ 4-х НЕДЕЛЬ:

Понедельник – повторный бег 400 х 8-12.
Вторник – бег с высоким подниманием бедра, выхлестыванием голени вперед с акцентом на вертикальное положение туловища 100 х 2 и быстрый расслабленный бег 100 х 2.
Среда – легкий фартлек 30 – 45 минут.
Четверг – повторный бег 200 х 8-12.
Пятница – скоростные пробежки 100 х 6.
Суббота – контрольный бег 3000 метров.
Воскресенье – аэробный бег 1 час – 1 час 30 минут.

В ТЕЧЕНИЕ 4-х НЕДЕЛЬ:

Понедельник	– 100-метровые ускорения на каждом 200-метровом отрезке х 6-8.
Вторник	– легкий фартлек 30 – 45 минут.
Среда	– контрольный бег 200 и 600 метров.
Четверг	– бег трусцой 45 минут.
Пятница	– быстрый расслабленный бег 100 х 4.
Суббота	– соревнования или прикидка 800 или 1500 метров.
Воскресенье	– бег трусцой 1 час – 1 час 30 минут.

В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ:

Понедельник	– 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке х 12.
Вторник	– легкий фартлек 30 минут.
Среда	– контрольный бег на основной соревновательной дистанции.
Четверг	– легкий фартлек 30 минут.
Пятница	– расслабленный размашистый бег 200 х 4.
Суббота	– соревнования или прикидка 400 или 800 метров.
Воскресенье	– бег трусцой 1 час.

В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ:

Понедельник	– 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке х 8-12.
Вторник	– легкий фартлек 30 минут.
Среда	– контрольный бег 100 и 200 метров.
Четверг	– бег трусцой 45 минут.
Пятница	– бег трусцой 30 минут.
Суббота	– участие в первых ответственных соревнованиях.
Воскресенье	– бег трусцой 1 час или больше

ДО КОНЦА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СЕЗОНА:

Понедельник	– легкий фартлек 30 минут.
Вторник	– расслабленный размашистый бег 200 х 4.
Среда	– соревнование или контрольный бег.
Четверг	– легкий фартлек 30 минут.
Пятница	– расслабленный размашистый бег 200 х 4.
Суббота	– соревнование или контрольный бег.
Воскресенье	– бег трусцой 1 час или больше.

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ (девочки 12 – 14 лет).

В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД:

Понедельник	– легкий фартлек 30 – 45 минут.
Вторник	– аэробный бег 30 минут – 1 час.
Среда	– контрольный бег 2400 метров.
Четверг	– аэробный бег 30 минут – 1 час.
Пятница	– то же, что в понедельник.
Суббота	– контрольный бег 4000 метров.
Воскресенье	– аэробный бег 45 минут – 1 час 15 минут

В ТЕЧЕНИЕ 4-х НЕДЕЛЬ:

Понедельник – скоростные пробежки 80 х 6-8.
Вторник – аэробный бег 30 минут – 1 час.
Среда – бег с проталкиванием вверх по пологим склонам и взбегание по крутым склонам 20 – 30 минут.
Четверг – легкий фартлек 30 – 45 минут.
Пятница – то же, что в понедельник.
Суббота – то же, что в среду.
Воскресенье – аэробный бег 45 минут – 1 час 15 минут.

В ТЕЧЕНИЕ 4-х НЕДЕЛЬ:

Понедельник – повторные пробежки 200 х 4 – 6.
Вторник – бег с высоким подниманием бедра, выхлестыванием голени с акцентом на вертикальное положение туловища 80 х 2 и быстрый расслабленный бег 100 х 2.
Среда – легкий фартлек 30 – 45 минут.
Четверг – повторные пробежки 200 х 4-6.
Пятница – скоростные пробежки 800 х 4-6.
Суббота – контрольный бег 2000 метров.
Воскресенье – аэробный бег 45 минут – 1 час 15 минут.

В ТЕЧЕНИЕ 4-х НЕДЕЛЬ:

Понедельник – 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке х 8 – 12.
Вторние – легкий фартлек 30 – 45 минут.
Среда – контрольный бег 100 и 400 метров.
Четверг – аэробный бег 30 минут.
Пятница – расслабленный размашистый бег 100 х 3.
Суббота – соревнования или прикидка 400 или 800 метров.
Воскресенье – бег трусцой 30 минут – 1 час.

В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ:

Понедельник – 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке х 8.
Вторник – легкий фартлек 20 – 30 минут.
Среда – контрольный бег на основной соревновательной дистанции.
Четверг – легкий фартлек 20 – 30 минут.
Пятница – расслабленный размашистый бег 100 х 3.
Суббота – соревнования или прикидка 200 или 400 метров.
Воскресенье – бег трусцой 45 минут – 1 час.

В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ:

Понедельник – 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке х 6-8.
Вторник – легкий фартлек 20 – 30 минут.
Среда – контрольный бег 200 метров.
Четверг – бег трусцой 30 минут.
Пятница – бег трусцой 30 минут или отдых.
Суббота – участие в первых ответственных соревнованиях сезона.
Воскресенье – бег трусцой 45 минут – 1 час.

ДО КОНЦА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СЕЗОНА:

Понедельник – легкий фартлек 20 –30 минут.
Вторник – расслабленный размашистый бег 100 х 3.
Среда – соревнование или контрольный бег на 400 метров.
Четверг – легкий фартлек 20 – 30 минут.
Пятница – расслабленный размашистый бег 100 х 3.
Суббота – соревнования или контрольный бег 400 или 800 метров.
Воскресенье – бег трусцой 30 – 45 минут.

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ (девочки 15 – 17 лет).

В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД:

Понедельник – легкий фартлек 45 минут – 1 час.
Вторник – аэробный бег 45 минут – 1 час 15 минут.
Среда – контрольный бег 3000 метров.
Четверг – аэробный бег 45 минут – 1 час 15 минут
Пятница – легкий фартлек 30 – 45 минут по пересеченной местности.
Суббота – контрольный бег 5000 метров.
Воскресенье – аэробный бег 1 час – 1 час 30 минут.

В ТЕЧЕНИЕ 4-х НЕДЕЛЬ:
Понедельник – скоростные пробежки 100 х 6-8.
Вторник – аэробный бег 45 минут – 1 час 15 минут.
Среда – бег с проталкиванием вверх по пологим склонам и взбегание на крутые склоны 30 – 45 минут.
Четверг – легкий фартлек 45 минут – 1 час.
Пятница – скоростные пробежки 100 х 6-8.
Суббота – то же, что в среду.
Воскресенье – аэробный бег 1 час – 1 час 30 минут

В ТЕЧЕНИЕ 4-х НЕДЕЛЬ:
Понедельник – повторные пробежки 200 х 8-12.
Вторник – бег с высоким подниманием бедра, выхлестыванием голени вперед с акцентом на вертикальное положение туловища 100 х 2 и быстрый расслабленный бег 100 х 3.
Среда – легкий фартлек 45 минут – 1 час.
Четверг – повторные пробежки 200 х 8 – 12.
Пятница – скоростные пробежки 100 х 6.
Суббота – контрольный бег 3000 метров.
Воскресенье – аэробный бег 1 час – 1 час 30 минут.

В ТЕЧЕНИЕ 4-х НЕДЕЛЬ:
Понедельник – 100-метровые ускорения на каждом 200-метровом отрезке х 8-10.
Вторник – легкий фартлек 45 минут – 1 час.
Среда – контрольный бег 200 и 600 метров.
Четверг – аэробный бег 45 минут.
Пятница – быстрый расслабленный бег 100 х 4.
Суббота – соревнования или прикидка 800 или 1500 метров.
Воскресенье – бег трусцой 45 минут – 1 час 15 минут.

В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ:

Понедельник	– 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке х 8-12.
Вторник	– легкий фартлек 30 – 45 минут.
Среда	– контрольный бег на основной соревновательной дистанции.
Четверг	– легкий фартлек 30 –45 минут.
Пятница	– расслабленный размашистый бег 200 х 4.
Суббота	– соревнования или прикидка 400 или 800 метров.
Воскресенье	– бег трусцой 45 минут – 1 час.

В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ:

Понедельник	– 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке х 8-12.
Вторник	– легкий фартлек 30 минут.
Среда	– контрольный бег 100 и 400 метров.
Четверг	– бег трусцой 30 минут.
Пятница	– бег трусцой 30 минут.
Суббота	– участие в первом ответственном соревновании сезона.
Воскресенье	– бег трусцой 45 минут – 1 час 15 минут.

ДО КОНЦА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СЕЗОНА:

Понедельник	– легкий фартлек 30 – 45 минут.
Вторник	– расслабленный размашистый бег 200 х 4.
Среда	– соревнование или 100-метровое ускорение на каждом 200-метровом отрезке х 8.
Четверг	– бег трусцой 30 – 45 минут.
Пятница	– расслабленный размашистый бег 200 х 4.
Суббота	– соревнование или контрольный бег 800 или 1500 метров.
Воскресенье	– бег трусцой 45 минут – 1 час.

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материальное обеспечение

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и эффективной подготовки обучающихся являются соответствующая материально-техническая база, обеспечение спортивным инвентарём, оборудованием и экипировкой, в том числе и передаваемых в индивидуальное пользование, по нормам, установленным Федеральным стандартом по виду спорта (таблицы №№ 8,9,10).

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 8

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин «бег на короткие дистанции», «бег на средние и длинные дистанции», «многоборье»			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1

Для спортивных дисциплин «прыжки», «многоборье»			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин «метания», «многоборье»			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование, из расчёта на одного обучающегося

Таблица № 9

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст-вования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	шт.	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	шт.	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	шт.	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	шт.	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	шт.	-	-	1	3	1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой для индивидуального пользования, из расчёта на одного обучающегося

Таблица №10

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст-вования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	шт.	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	шт.	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлети-ческие	пар	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлети-ческая	шт.	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлети-ческие	шт.	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	1	1	2	1	2	1	3	1

10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями	пар	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжка в высоту	пар	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжка в длину	пар	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для прыжка тройного	пар	-	-	2	1	2	1	3	1

Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами для работников физической культуры и спорта, в соответствии с занимаемыми в школе должностями.

Тренеры-преподаватели в обязательном порядке проходят курсы повышения квалификации один раз в 4 года.

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 избранной дисциплины вида спорта "легкая атлетика", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

VI. Перечень информационного обеспечения Программы.

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru/

Список литературы:

Алабин В. Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. – Челябинск, 1977.

Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.

Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. – Минск: Полымя, 1986, с. 55–57.

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

Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.

Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / *В.П.Губа, Н.Н.Чесноков.* – М.: Физическая культура, 2008.

Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998.

Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.

Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). – М.: Советский спорт, 1989.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2003.

Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки.-М.: Физкультура и спорт, 1977.

Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

Основы подготовки спортсменов

Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера. М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.

Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: ВНИИФК, 1994.

Филин Б. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

Федеральный стандарт по виду спорта «лёгкая атлетика», 2022 г

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лёгкая атлетика»

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
		Максимальная недельная нагрузка (в часах)					
		6	8	14	18	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-15		2-4	1-2
		Бег на короткие дистанции, прыжки, метания					
1.	Общая физическая подготовка	204	258	279	261	304	242
2.	Специальная физическая подготовка	30	56	212	302	442	461
3.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий					
4.	Техническая подготовка	49	67	184	291	390	437
5.	Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	25	31	40	53	63	53
7.	Психологическая подготовка	-	-	9	25	45	55
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	-
9.	Инструкторская практика	-	-	В ходе учебно-тренировочных занятий			
10.	Судейская практика	-	-	В ходе школьных соревнований			
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Вне сетки расписания, по отдельному графику					
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	Вне сетки расписания, по планам тренеров-преподавателей			
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**728**	**936**	**1248**	**1248**

		Бег на средние и длинные дистанции					
1.	Общая физическая подготовка	234	258	446	450	309	271
2.	Специальная физическая подготовка	-	56	96	177	532	577
3.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий					
4.	Техническая подготовка	49	67	122	225	301	298
5.	Тактическая подготовка	-	-	10	20	25	25
6.	Теоретическая подготовка	25	31	40	35	32	22
7.	Психологическая подготовка	-	-	10	25	45	55
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	-
9.	Инструкторская практика	-	-	В ходе учебно-тренировочных занятий			
10.	Судейская практика	-	-	В ходе школьных соревнований			
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Вне сетки расписания, по отдельному графику					
12.	Восстановительные мероприятия			Вне сетки расписания, по планам тренеров-преподавателей			
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**728**	**936**	**1248**	**1248**

Примечание: конкретный план-график распределения часов по месяцам (в зависимости от недельной нагрузки в расписании занятий) для учебно-тренировочных групп по годам каждого этапа спортивной подготовки и спортивным дисциплинам ежегодно утверждается отдельным документом.