Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва № 1 Центрального района г. Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета ГБУ ДО СШОР №1 Центрального района
Протокол № 1
«27» 01 2026 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СШОР №1 Центрального района
/А.М. Газин/
«27» 01 2026 года

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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» утвержденного приказом Минспорта России от 24.11.2025 №1016

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года обучения

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) –6 лет обучения

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-разработчики:

Мамедова Е.В.
Чиченёва Ю.С.
Трусова Т.П.

Санкт-Петербург
2026

Содержание

1.	**Общие положения**	3
2.	**Характеристика программы**	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2	Объём программы	6
2.3	Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы	7
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5	Календарный план воспитательной работы	11
2.6	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8	Планы медицинских , медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
3.	**Система контроля**	17
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	17
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	19
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	19
4.	**Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»**	**25**
5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	**96**
6.	**Условия реализации Программы**	**97**
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	97
6.2	Кадровые условия реализации Программы	103
7.	**Информационно-методические условия реализации Программы**	**104**

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам:

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1.	Легкая атлетика	0020001611Я	Личные соревнования	
2.			бег 60 м	0020021811Я
3.			бег 100 м	0020031611Я
4.			бег 200 м	0020041611Я
5.			бег 400 м	0020061611Я
6.			эстафетный бег 4 х 100 м	0020201611Я
7.			эстафетный бег 4 х 200 м	0020211811Я
8.			эстафетный бег 4 х 400 м	0020221611Я
9.			прыжок в длину	0020481611Я
10.			Прыжок в высоту	0020461611Я
11.			прыжок тройной	0020491611Я
12.			метание диска	0020501611Я
13.			метание молота	0020511611Я
14.			метание копья	0020521611Я
15.			толкание ядра	0020551611Я

Программа составлена с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 г. № 1016 (далее ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также достижение максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта «легкая атлетика» и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности, а также подготовка спортсменов высокого класса, спортивного резерва для сборных команд России и сборных команд субъектов Российской Федерации.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Результаты реализации Программы должны соответствовать целям, поставленным Программой.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов - легкоатлетов, полученные на основе научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Рабочая программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки легкоатлетов.

Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической), а также определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, отображены в Таблице № 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	**Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)**	**Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)**	**Наполняемость (человек)**
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-6	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

В Таблице № 1 приведена возрастная граница, определяющая минимальный возраст обучающихся на каждом из этапов спортивной подготовки.

Соответственно, ГБУ ДО СШОР №1 имеет возможность, отталкиваясь от указанной возрастной границы, изменить возраст зачисления обучающегося на каждый из предусмотренных этапов в большую сторону.

Длительность прохождения спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается и зависит от результатов реализации Программы на каждом из этапов.

При комплектовании учебно-тренировочных групп следует учитывать особенности, утвержденные Приказом об особенностях спортивной подготовки и:

– формировать учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки с учетом возможности перевода обучающихся

из других Организаций;

– определять максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

Вместе с тем, при комплектовании учебно-тренировочных групп необходимо учитывать единовременную пропускную способность спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Процесс подготовки легкоатлетов реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП с учетом этапа и периода подготовки.

Данные объема Программы представлены в Таблице № 2, рассчитываются в астрономических часах.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ-1,2,3)	Этап высшего спортивного мастерства
	До года (НП-1)	Свыше года (НП-2,3)	До трех лет (УТ-1,2,3)	Свыше трех лет (УТ-4,5)		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) представлен для каждого учебно-тренировочного этапа в астрономических часах. Организация может изменять объемы часов в заданном диапазоне по каждому этапу спортивной подготовки.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной Организации зависит от материально-технических условий при соблюдении требований ФССП по виду спорта «легкая атлетика».

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» устанавливается в часах и не должна превышать:

– на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

– на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

– на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Содержание учебно-тренировочного процесса должно определяется тренерским советом в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объем учебно-тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, обучающихся несут должностные лица Учреждения.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией ГБУ ДО СШОР №1 по представлению тренера-преподавателя, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным, установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

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

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного мероприятия; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий.

При этом следует учитывать, что формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от этапа подготовки, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, занимающихся и иных факторов.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Перечень мероприятий и их продолжительность, отмеченные в ФССП, представлены в Таблице № 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенст-вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	18	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	18	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

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

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика".

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки легкоатлетов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсменки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие легкоатлетов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке легкоатлетов, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

ТРЕБОВАНИЯ
К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "Легкая атлетика"

Таблица 4

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. Путем участия в данной категории спортивных соревнований проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды.

Основные спортивные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

Осуществление спортивно-педагогической деятельности в системе детских спортшкол должно проходить в условиях выполнения требований к участию в спортивных соревнованиях:

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

• наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение № 1), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

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

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальный объем учебно-тренировочной работы, требования к уровню подготовленности обучающихся.

Ответственность за создание условий занятий спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Годовой план рассчитывается на 52 рабочие недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

В процессе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» большое внимание уделяется воспитательной работе (Приложение № 2).

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

Теоретическая часть

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок,так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования,

управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или)международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Вне соревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов,которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы

не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3).

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Содержание подготовки судей по спорту

Таблица 5

№ п/п	Название мероприятия	Этап подготовки	Сроки (дата)	Ответственный
1	Семинар по судейству соревнований по ОФП и СФП	Т-5, ССМ, ВСМ	2, 3 неделя сентября	Судьи 1 категории
2	Первенство СШОР № 1 Центрального района по легкой атлетике этапа начальной подготовки и тренировочного этапа подготовки	ССМ	ноябрь	Главный судья соревнований
3	Подготовка спортсменов к основам судейства легкой атлетики	Т-3,4,5, ССМ, ВСМ		
4	Судейская коллегия, роль главного судьи и секретаря, судей	ССМ, ВСМ	ноябрь	Судьи 1 категории
5	Судейство Первенства СШОР№1 Центрального района в качестве зам. главного судьи, гл. секретаря, судей по видам	ССМ, ВСМ	апрель	Главный судья соревнований

Содержание подготовки инструктора по спорту

Таблица 6

№ п/п	Название мероприятия	Этап подготовки	Сроки (дата)	Ответственный
1	Семинар по организации и структуре проведения тренировочного занятия, терминология, команды, ОРУ	Т-1,2,3,4,5, ССМ, ВСМ	Сентябрь-октябрь	Ст. тренер-преподаватель отделения
2	Проведение подвижных игр на этапах начальной подготовки	Т-1,2,3,4,5, ССМ, ВСМ	Октябрь-ноябрь	Тренер-преподаватель
3	Проведение с юными легкоатлетами беседы об истории легкой атлетике, о Российских спортсменах – призёрах Олимпийских игр, Мира, Европы	ССМ, ВСМ	Ноябрь, июнь	Тренер-преподаватель
5	Шефство над 2-3 спортсменами этапа начальной подготовки	Т-5, ССМ, ВСМ	Круглогодично	Тренер-преподаватель
6	Проведение фрагментов тренировки в качестве инструктора или тренера	ССМ, ВСМ	Январь-июнь	Тренер-преподаватель
7	Составление подробного конспекта тренировки	ССМ, ВСМ	февраль	Тренер-преподаватель
8	Самостоятельная работа со спортсменами	ССМ, ВСМ	Январь-июнь	Тренер-преподаватель

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

Планы применения восстановительных средств

Таблица 7

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1.	Массаж ручной для спортсменов этапов ССМ, ВСМ		Массажист СШОР
2.	Восстановительные процедуры (сауна, русская парильня, контрастные ванны, бассейн), этап тренировочной подготовки 1-5 года, ССМ, ВСМ	1 раз в неделю	Тренер-преподаватель
3.	Восстановительные сборы - этап тренировочной подготовки 1-5 года, ССМ, ВСМ	Июль-август	Тренер-преподаватель
4.	Поливитаминные комплексы на тренировочных сборах, в предсоревновательный и соревновательный период		Врач СШОР

Под *восстановлением* следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенного занятия, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия, восстановительные процедуры подразделяются на *глобальные* (охватывающие практически весь организм), *локальные* (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и *общетонизирующие* (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм обратить внимание на:

1. Выполнение упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
3. Надевать тренировочный костюм и ветровки в холодную погоду.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении занятия остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления - это требования к режиму дня, труда, учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на учебно-тренировочных мероприятиях следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А.Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных занятий. Рациональное применение физических средств восстановления способствуют предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3. ***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

4.На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня спортивной подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним задач.

Нормативные требования контрольно-переводных упражнений по физической подготовке представлены в Таблицах № 8-11.

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

Таблица 8

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			9,8	9,9	9,4	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			122	117	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 140 г	м	не менее		не менее	
			18	12	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

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

Таблица 9

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до трех лет обучения		Норматив свыше трех лет обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины» бег на короткие дистанции»						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,3	7,9	8,8
1.2.	Бег на 150 м	с	не более		не более	
			26,5	27,8	25,5	26,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			183	167	218	183
2. Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,6	8,1	9,5
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более		не более	
			1.44	2.01	-	-
2.3	Бег на 600 м	мин, с	-		не более	
			-	-	1,40	2,07
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	160	193	162
3. Для спортивной дисциплины «прыжки»						
3.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,5	8,1	9,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее		не менее	
			5.40	5.10	5,90	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			190	180	220	190
4. Для спортивных дисциплины «метания»						
4.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,6	10,6	9,1	10,5

4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее		не менее	
			10	8	12	10
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	170	193	175
5. Для спортивной дисциплины «многоборье»						
5.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,5	8,0	9,2
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее		не менее	
			5.30	5.00	5,50	5,20
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее		не менее	
			9	7	11	9
5.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	170	193	175
6. Уровень спортивной квалификации						
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивный разряд – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

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

Таблица 10

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5

1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины «прыжки»				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
4. Для спортивной дисциплины «метания»				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
4.3	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.3	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины «многоборье»				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	

			7,7	8,8
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
5.4	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.5	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Спортивный разряд – «кандидат в мастер спорта»			

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

Таблица 11

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.0	41.0
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
2. Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,0	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5,45	6,40
2.3	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги		250	240
3. Для спортивной дисциплины «прыжки»				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,0
3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
4. Для спортивной дисциплины «метания»				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
4.3	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.3	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины «многоборье»				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
5.4	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.5	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Уровень спортивной квалификации				

6.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»

4. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»

Краткая характеристика вида спорта.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта.

Легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Классификация легкоатлетических видов спорта по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении, у мужчин — 56 и 15 видов спорта, соответственно.

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

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

Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные).

На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин — 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Рассмотрим группы видов лёгкой атлетики.

Ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводятся как у мужчин, так и у женщин. У женщин проводятся заходы: на стадионе – 3, 5, 10 км; в манеже – 3, 5 км; на шоссе – 10, 20.

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

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

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

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600м), специальной выносливости.

Спринт или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже.

Дистанции: 30, 60, 100(К), 200(К) м, одинаковы для мужчин и женщин.

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

Бег на выносливость:

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

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

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

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

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100(К) м у женщин; 110(К), 300м и 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4×100 м и 4×400 м проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые «шведские эстафеты»: 800+400+200+100 – у мужчин, и 400+300+200+100м - у женщин.

Кроссовый бег - бег по пересечённой местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции – 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин – 1, 2, 3, 4,6 км.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся:

а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега.

Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) прыжок с шестом с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых

сложных технических видов лёгкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину с разбега (К) – по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) тройной прыжок с разбега – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

а) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; б) метание снарядов из круга; в) толкание снарядов из круга.

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

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

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

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

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100м, длина, ядро, высота, 400м, 110м с/б, диск, шест, копьё, 1500м.

У женщин в семиборье входят следующие виды: 100м с/б, ядро, высота, 200м, длина, копьё, 800м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100м, длина, высота. 400м, 110 м с/б, шест, диск, 1500м); пятиборье для девушек (100м, ядро, высота, длина, 800м). В спортивной классификации определены: у женщин пятиборье, четырёхборье и троеборье, у мужчин десятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырёхборье и троеборье. Четырёхборье, раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников 11-13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов занятий, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности;

неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации занятия и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают:

а) макроструктуру — структуру больших учебно-тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних;

б) мезоструктуру — структуру этапов занятия, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

в) микроструктуру — структуру отдельного учебно-тренировочного занятия, структуру отдельного учебно-тренировочного дня и микроцикла (например, недельного).

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до мастера может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Макроцикл - это большой учебно-тренировочный цикл типа полугодичного (в отдельных случаях 3-4 месяца), годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы (на этапе высших достижений), связанные с подготовкой к главным соревнованиям - Олимпийским играм.

В подготовке высококвалифицированных спортсменов используется построение годичного занятия на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - *подготовительный, соревновательный и переходный*.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: **1)** ***общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап.***

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным

периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему учебно-тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов учебно-тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем учебно-тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств занятия. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как учебно-тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1*) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.*

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обусловливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и

особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения занятия в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Занятие в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

Мезоцикл занятия можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап занятия. Построение занятия в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным учебно-тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: ***втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.***

Втягивающие мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы в последующих мезоциклах. Это обеспечивается: 1) применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости; 2) избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости; 3) становлением двигательных навыков и умений, обусловливающих эффективность последующей работы.

Базовые мезоциклы. В базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, имеющих решающее значение в избранном виде спорта, совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности. Учебно-тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности учебно-тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы применяются в основном в подготовительном периоде.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. В этих мезоциклах синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью учебно-тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в соревновательном периоде.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

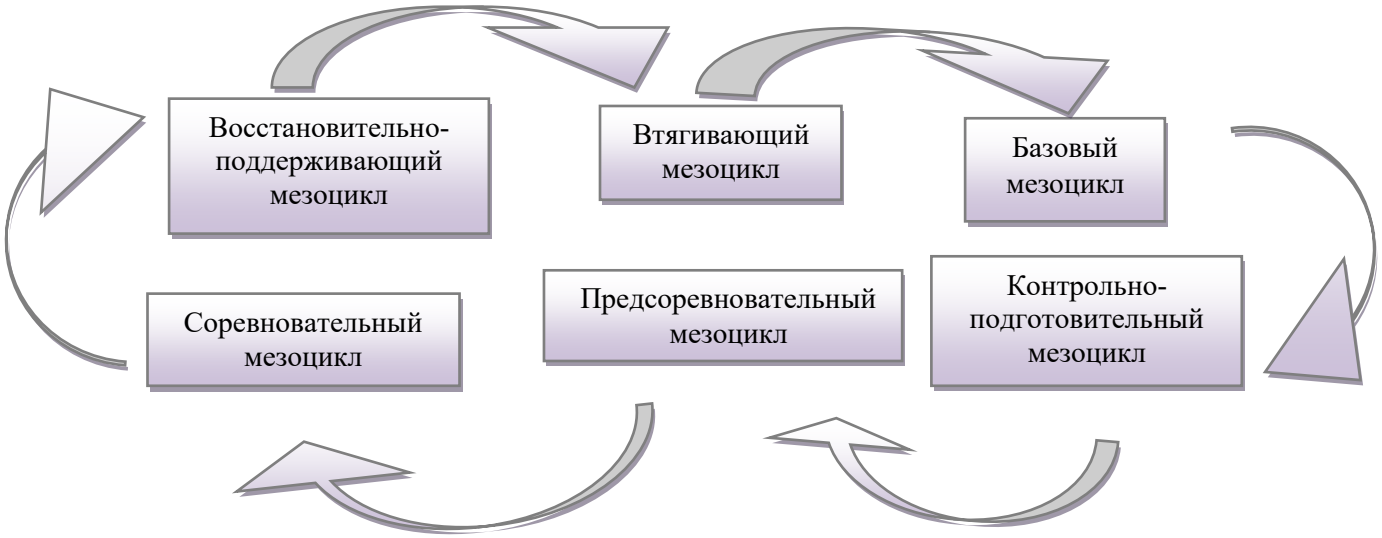
Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объёма и объёма интенсивных средств занятия перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме спортсменов механизма «запаздывающей трансформации», который состоит в том, что пик спортивных достижений, как бы отстаёт по времени от пиков общего и частного наиболее интенсивных объёмов нагрузки.

Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климатогеографические условия.

Соревновательные мезоциклы. Число и структура соревновательных мезоциклов определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования в течение годичного цикла проводятся на протяжении 5 – 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы – составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким учебно-тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения учебно-тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объём и интенсивность нагрузок значительно снижаются.

Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряжённых состязаний. Объём соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них также значительно снижаются.



Учебно-тренировочным **микроциклом** принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни обучающихся.

Различают следующие типы микроциклов: ***втягивающие, ординарные, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.***

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой учебно-тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы, а также они применяются после болезни.

Ординарные микроциклы - (ординар - средний уровень).

Суммарный объём нагрузки выше, чем во втягивающих микроциклах, но меньше, чем в ударных. Они отличаются равномерным возрастанием учебно-тренировочных нагрузок, значительными по объёмам и невысоким уровнем по интенсивности. Ординарные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, специальной и интегральной подготовки. При этом ударным элементом могут быть: объём нагрузки, её интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряжённости, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Поэтому ударные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

Подводящие микроциклы – строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы поведения спортсмена к соревнованиями, особенностей подготовки на заключительном этапе. В подводящих микроциклах могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы восстановления и психической настройки. В

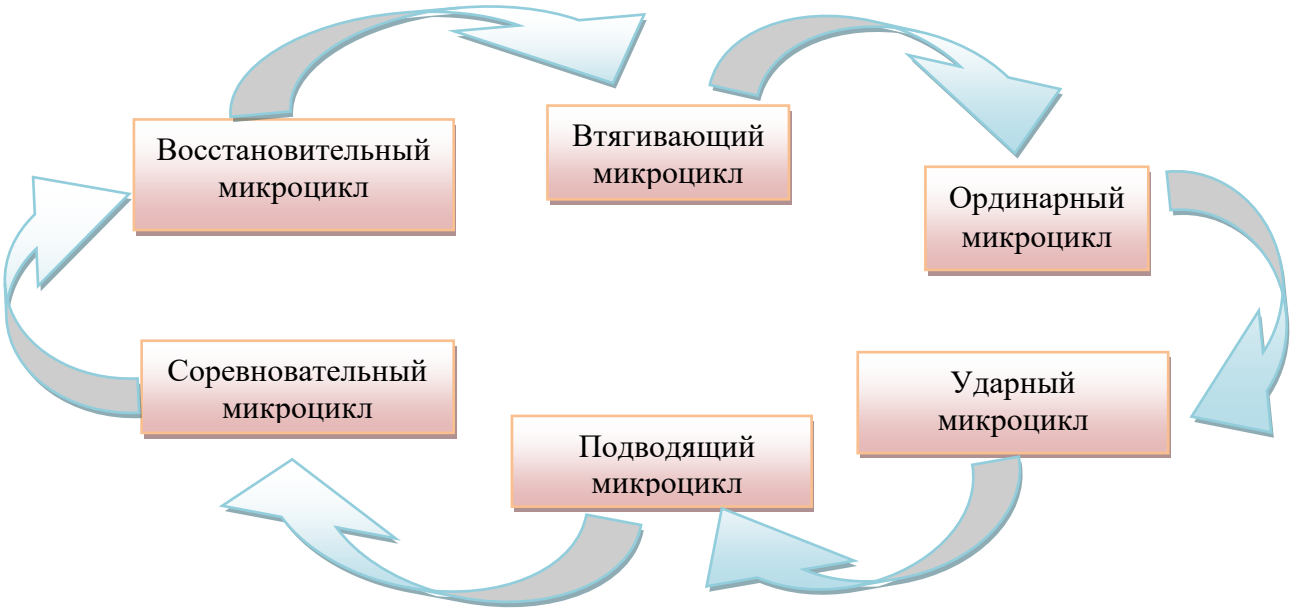
целом они характеризуются невысоким уровнем объёма и суммарной интенсивности, и планируются только для квалифицированных спортсменов.

Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от соревновательного упражнения.

Соревновательные микроциклы – строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними.

В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, а могут включать и специальные учебно-тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов, направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

Восстановительные микроциклы. Ими обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряжённой соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обусловливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха. Широко применяются восстановительные микроциклы в переходном периоде.



Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменок на первый год занятий составляется общий план учебно-тренировочный работы на всю группу, то спортсменам разряда КМС и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная квалификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих занятий, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного

контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ занятий, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к главным соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждое занятие тренер и спортсмен определяют:

1) объём и интенсивность нагрузки;

2) количество и характер упражнений;

3) очередность выполнения упражнений;

4) нагрузка в каждом упражнении,

5) длительность и темп выполнения упражнений;

6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

— нагрузка в предыдущих занятиях;

— степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме занятия по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику упражнений, элементов, связок, программ. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к обучающимся, что повысит эффективность тренерской управляемости учебно-тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменок.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр.

Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие гимнасток.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части занятия.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- начинание с лёгких элементов и базовой подготовки;
- к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда.
- занятия зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений;
- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива;
- на занятиях со спортсменками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту;
- проводить с использованием вспомогательных и страховочных средств, страховки.

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет обучающегося от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста,
- при явной неуверенности или боязни гимнасту необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,
- если гимнасту при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,
- широко применять для страховки технические средства (поролоновые ямы, маты, ладонные накладки, петли и т.д.),
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

Запрещается без разрешения тренера выполнять упражнения на снарядах и технические упражнения.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, целей и задач многолетней подготовки определяются:
- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го,2-го и 1-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего разряда КМС и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач занятия, величин учебно-тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Начиная с возраста 9-10 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 12 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 13 лет и старше - мастера спорта.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода обучающегося в следующую группу.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

1. Во время **врачебно-педагогического контроля** производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья:
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся:
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебные обследования – основная форма контроля в гимнастике. Они подразделяются на *первичные*, *повторные* и *дополнительные*.

Первичные медицинские обследования проводятся при отборе.

Повторные обследования носят углублённый диспансерный характер (УМО). Другая форма повторных обследований – текущие обследования (ТО) проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

Дополнительные обследования необходимы перед соревнованиями (для получения допуска врача к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям).

Первичный и текущий врачебный контроль осуществляется в медицинском пункте и (или медицинском кабинете) СШОР №1 врачом педиатром. Углублённый медицинский осмотр, повторные обследования и дополнительные - осуществляется врачами Городского врачебно-физкультурного диспансера (согласно заключённого договора).

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном учебно-тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки.

В зависимости от этапов подготовки, возраста спортсменов и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех обучающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

3. Биохимический контроль в спорте.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к

появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном учебно-тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Основные задачи **начальной подготовки**:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма обучающегося.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей).
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях.
5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
7. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях, контрольных уроках.

Основные задачи **учебно-тренировочного этапа подготовки**:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков.
3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
4. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
5. Формирование умения понимать музыку.
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
7. Начальная тактическая и теоретическая подготовка.
8. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Основные задачи этапа **спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**:

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности во всех аспектах.
2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных учебно-тренировочных нагрузок.
3. Достижение высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений.
4. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений.
5. Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей.
6. Углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям.
7. Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них - *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих легкоатлетов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами. Эти средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих легкоатлетов с учетом специфики легкой атлетики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечнососудистой и дыхательной систем; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим легкоатлетам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений. Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими легкоатлетами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

С юными легкоатлетами целесообразно развивать все базовые физические качества: силу, гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. Для этого следует использовать кроссы, длительный бег умеренной и переменной интенсивности; спортивные игры; общеразвивающие упражнения, подвижные игры и эстафеты, прыжки, упражнения направленные на снятие психического напряжения и пресыщения.

Комплексы упражнений должны предусматривать использование различного вспомогательного и стандартного легкоатлетического оборудования: мат гимнастический, гимнастическую стенку, скамейки, скакалку,

Для создания условий повышения эмоционального фона и решения узконаправленных задач развития физических качеств, необходимо использовать различные предметы и отягощения (малого веса до 3-5% от веса): обручи, скакалки, гимнастические палки, гантели, «блинчики», фитболы, набивные мячи до 2-х кг, и др.

Приоритетными методами развития физических качеств с юными легкоатлетами являются повторный, игровой и соревновательный методы.

Гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

Виды гибкости: активная и пассивная.

Активная гибкость – максимальный показатель амплитуды суставного движения, выполняемого благодаря собственным усилиям.

Пассивная гибкость – способность выполнять суставные движения с большой амплитудой под воздействием внешней силы: при этом фактически весь мышечный аппарат сустава бывает расслабленным.

Разница между пассивной и активной гибкостью – отражает величину резерва для развития активной гибкости.

Основные средства: упражнения направленные на увеличение амплитуды движений: 3 –и группы: активные (все движения, производимые за счет сокращения мышц, проходящих через сустав), пассивные (упражнения растягивающего действия, которые проводятся за счет действия внешних сил), смешанные (движения, в которых активные – агонистов затем сменяются пассивными с обязательной сменой режима на уступающий).

Развивать гибкость необходимо во всех суставах. Особое внимание нужно уделять подвижности плечевого, тазобедренного, голеностопного и коленного суставов. Очень осторожно нужно подходить к увеличению подвижности в отдельных отделах позвоночника, прежде всего это касается поясничного отдела.

Сила – способность оказывать или преодолевать сопротивление посредством мышечных усилий.

Мера силы – величина максимального напряжения, которое мышца может развить при возбуждении.

Виды силы: относительная и абсолютная.

Абсолютную силу оценивают по максимальному весу преодолеваемого предметного отягощения или по инструментальным динамометрическим показателям, безотносительно к весу собственного тела.

Относительную силу оценивают по тем же параметрам в перерасчете на 1 кг веса собственного тела.

В спортивной гимнастике особое значение имеет относительная сила. Т.к. все гимнастические элементы необходимо выполнять с преодолением веса собственного тела.

Виды силовых способностей: собственно-силовые, проявляющиеся как статическая сила и жимовые усилия; скоростная сила или «взрывная» - преодоление собственного веса тела в кротчайшее время; силовая выносливость – способность противостоять утомлению, вызванному относительно продолжительными мышечными напряжениями.

Средства: упражнения целостного (комплексное укрепление многих мышечных групп) и локального (избирательное воздействие на отдельные мышечные группы) воздействия.

Быстрота – это способность совершать движения с определенной скоростью.

Основным критерием оценки уровня развития быстроты является максимально возможный показатель скорости движений, а также способность управлять быстротой в соответствии с требованиями двигательной задачи.

Различают *элементарные и комплексные формы* проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления скоростных способностей – латентное время простых и сложных двигательных реакций, скорость выполнения отдельного движения при незначительном сопротивлении, частота движений.

Комплексные проявляются в умении с высокой скоростью выполнять соревновательные движения.

Эти формы строго специфичны и не зависят друг от друга. Элементарные формы генетически заложены и трудно поддаются развитию, комплексные развиваются в процессе специальной тренировке.

Скоростные качества проявляются в собственно скоростных способностях (способность совершать движения с определенной скоростью) и скоростно-силовые качества – способность совершать большие усилия в короткий промежуток времени и способности управлять скоростью в соответствии с двигательной задачей.

Цель развития скоростных способностей состоит в развитии способности развивать максимальную частоту движения.

Средства для развития быстроты – бег, прыжки, общеподготовительные упражнения отдельными звеньями тела, подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Методы и приемы для развития быстроты: повторный, вариативный, игровой и соревновательный. Вариативность использования средств и методов может достигаться применением следующих методических приемов:

- чередование ритма и темпа выполнения упражнений;
- использование ориентиров;
-использование вспомогательных сигналов: помогающий подсчет, хлопки, музыкальное сопровождение и др.

Ловкость – сложное двигательное качество, рассматривается, как способность гимнастки совершать целесообразные координированные действия, управляя своим физическим поведением в быстро изменяющихся внешних обстоятельствах, когда физические качества становятся лишь средством реализации сложных более двигательных действий. Ловкость представляет собой конструктивную двигательную реакцию на неожиданные внешние воздействия или на изменение задачи, требующие двигательной импровизации.

Бег на короткие и средние дистанции

Этап начальной подготовки 1 года

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка бегунов и скороходов условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц.

Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период

В юном возрасте процесс развития гибкости затруднен высоким болевым порогом, долго терпеть болевые ощущения дети не способны, поэтому необходимо прорабатывая один сустав, использовать разные упражнения в игровой (возможно сюжетной) форме, меняя исходные положения и режим работы мышц.

С юными легкоатлетами этапа начальной подготовки 1-го года можно использовать следующие упражнения для развития подвижности в отдельных суставах и гибкости в целом:

- складки ноги вместе;
- складки ноги врозь;
- «бабочка» (сед с согнутыми ногами врозь, стопы вместе) медленное разгибание коленей и переход в складку ноги вместе;
- «колечко» - упор лежа прогнувшись на бедрах с согнутыми ногами (носки касаются головы);
- «домик» - упор стоя согнувшись с опорой на подъем стоп;
- «корзиночка» - упор лежа на животе прогнувшись с согнутыми ногами с захватом за подъемы стоп;
- «маленькая и большая русалочка» - упор лежа прогнувшись на предплечьях или упор лежа прогнувшись на бедрах;
- «аленький цветочек» - маленький мостик на коленях – упор стоя на коленях прогнувшись с захватом за подъемы стоп;
- мост из положения лежа - «качалочки» в мосту – перенос центра тяжести с ног на руки и на оборот;
-мост из положения стоя на коленях у г/стенки;
- мост из положения стоя с дополнительной опорой (г/стенка, помощь тренера).
- махи ногами в различных исходных положениях (лежа, стоя на коленях, стоя с опорой);

Для развития «общей силы» этапа начальной подготовки 1-го года можно использовать следующие общеподготовительные упражнения, укрепляющие опорно-двигательный аппарат (ОДА):

- сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине руки за головой;
- сгибания разгибания рук в упоре лежа (с опорой рук или ног на скамейку);
- сгибания разгибание рук в упоре лежа сзади (с опорой рук или ног на скамейку);
- вис на согнутых руках (удержание);
- сгибание разгибание рук в висе на жерди (в висе лицом к гимнастической стенке);
- вис углом согнув ноги и вис углом (нижняя жердь или гимнастическая стенка);
- поднимание и опускание ног в различных исходных положениях (лежа на спине и животе на полу; на гимнастической стенке лицом и спиной к опоре);
- приседания на двух и одной («пистолетики»);
- прыжки на возвышение (скамейки, тумбы).

У легкоатлетов этапа начальной подготовки 1-го года ловкость развивается с использованием общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, полос препятствия, для которых применяют богатый спектр вспомогательного и стандартного гимнастического оборудования. Основной метод для использования средств развития данного качества - игровой.

Спортсмены должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении.
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

Этап начальной подготовки 2 года

Применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни
- ходьба в приседе
- ходьба с наклонами на каждый шаг
- упражнения на развитие координации (комплекс ОРУ на 8, 16, 32 счетов самостоятельно и в различном темпе; смена упражнения по звуковому сигналу и др.)
- подвижные игры

Средства для развития быстроты – бег, беговые упражнения, прыжки, общеподготовительные упражнения отдельными звеньями тела, подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Прыжки:
- прыжок в длину с места;
- прыжки через низкое бревно;
- прыжки правым (левым) боком;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух (лицом, спиной вперед) ногах;
- прыжки на одной (правой, левой) ноге;
- прыжки в приседе (вперёд, назад, влево, вправо).

Беговые упражнения:
- шаги галопа (лицом, правым, левым боком);
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с «захлёстом» голени;
- бег с ускорением – 10 м.;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров;
- челночный бег 5 х 12 метров.

У легкоатлетов 2 - ого года обучения ловкость развивается с использованием общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, полос препятствия, для которых применяют вспомогательные и стандартные гимнастические оборудования. Основной метод для использования средств развития данного качества - игровой.

Развивать гибкость необходимо во всех суставах. Особое внимание нужно уделять подвижности плечевого, тазобедренного, голеностопного и коленного суставов.

Упражнения на развитие гибкости для легкоатлетов этапа начальной подготовки 2-го года:
- наклоны вперед из и.п.- сед ноги вместе (ноги врозь) – «складки»;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- «рыбка»;
- «корзиночка»;
- мост из положения лежа.

Упражнения на развитие силы для легкоатлетов этапа начальной подготовки 2-го года:
- из положения виса на гимнастической стенке (или жерди) подъём согнутых и прямых в коленях ног до касания носками рейки или жерди;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой в положение седа
- из положения лежа на животе, руки за головой, поднимание верхней части тела в положение прогнувшись;
- сгибание–разгибание рук в положении упор лежа (отжимания);
- сгибание – разгибание рук в висе на жерди или на гимнастической стенке (подтягивание);

Спортсмены должны знать:
- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);

-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

Этап тренировочной подготовки 1-2 года

Особенно благоприятен ранний возраст спортсменов для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Общеразвивающие упражнения принято классифицировать по анатомическому признаку, группируя упражнения для различных частей тела:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для шеи.
3. Упражнения для ног и тазового пояса.
4. Упражнения для туловища.
5. Упражнения для всего тела.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Упражнения для пальцев и кисти.

Силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;

Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;

2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья.

С*иловые упражнения для сгибателей:*

- набивной мяч (гантели) внизу. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусьях;

Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;

Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу. Смена положений рук орывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;

3. Упражнения для шеи

- *Упражнения для увеличения подвижности в суставах:*
- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- *Упражнения для ног и тазового пояса*
- Упражнения для стопы и голени.
- *Силовые упражнения:*

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках;
- *Упражнения для увеличения подвижности в суставах:*
- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- Упражнения для мышц бедра.
- *Силовые упражнения:*
- приседания на двух и одной ноге; то же с гантелями в руках; то же с партнером на плечах;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;
- *Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:*
- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении выпада в сторону;
- *Упражнения для туловища*
- Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

Силовые упражнения:
- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:
- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;

Упражнения для мышц задней поверхности туловища.

Силовые упражнения:
- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

Силовые упражнения:

из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;

Упражнения для всего тела

1. Из о. с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.
2. То же, но со сгибанием рук в упоре лежа.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

Беговые упражнения

- бег с высоким подниманием коленей, с захлестом, с прямыми ногами вперед и назад
- «олений шаг» с одной и двух ног
- челночный бег, бег с ускорением

Прыжковые упражнения:

- прыжки толчком стопой на прямых ногах
- прыжки в группировку, прыжки с поворотом
- прыжки в длину, прыжки на одной ноге

Упражнения на развитие силовых качеств

- отжимание, подтягивание, перевороты в упор
- поднимание ног на гимнастической стенке из угла до касания
-поднимание плеч, лежа на животе
- «пистолетик» на маленьком бревне
- упражнения с отягощениями

- лазание по канату

- спичаги

Упражнения в расслаблении

Упражнения для рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

Упражнения для туловища:

- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

Упражнения для всего тела:

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Спортсмены должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)

-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

-Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

- Освоение объемов тренировочных нагрузок

- На какие группы мышц направлены те или иные упражнения

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении

- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

-Переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию

- Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

- Освоение объемов тренировочных нагрузок

Этап тренировочной подготовки 3 года

Комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни

- ходьба в приседе

- ходьба с наклонами на каждый шаг

- упражнения на развитие координации (комплекс ОРУ на 8-16 счетов самостоятельно и в различном темпе; смена упражнения по звуковому сигналу и др.)

- подвижные игры

Средства для развития быстроты – бег, прыжки, общеподготовительные упражнения отдельными звеньями тела, подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Прыжки:

- прыжки вперед, спиной вперед, правым (левым) боком;

- прыжок в длину с места;

- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;

- прыжки, сгибая ноги назад;

- прыжки из упора присев;

- прыжки на одной ноге, сгибая другую (правой, левой)

- прыжки в приседе (вперёд, назад, влево, вправо)

- прыжки через низкое бревно («кенгуру», на одной ноге, ноги вместе - ноги врозь)
- прыжки на скакалке (на 2-х, на 1-ой ноге, «двойные»прыжки)

Беговые упражнения:

- шаги галопа (лицом, правым, левым боком);
- «скрестные» шаги (правым, левым) боком;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с «захлёстом» голени;
- бег с подниманием «прямых ног вперед»;
- бег с отведением «прямых ног назад»;
- «олений шаг»;
- бег с ускорением – 25 м.;
- «челночный бег» 90 сек.;
- медленный бег на время.

Упражнения для рук и плечевого пояса

- Упражнения для пальцев и кисти.
- *Силовые упражнения:*
- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;
- *Упражнения на увеличение подвижности в суставах:*
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;

2.Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья.

- С*иловые упражнения для сгибателей:*
- набивной мяч (гантели) внизу. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусьях;
- *Силовые упражнения для разгибателей:*
- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- *Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:*
- одна рука вверх, другая внизу. Смена положений рук отрывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;

Упражнения для шеи.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головой.

Силовые упражнения:

- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

Упражнения для ног и тазового пояса

1.Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках:,
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;

- ходьба на внешней части стопы.

2.Упражнения для мышц бедра.

Силовые упражнения:

- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад. То же, но вперед, с удержанием голеней партнером.

Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и ноги врозь);
- полушпагат, шпагат;
- стоя на одной, махи вперед с максимальной амплитудой, назад и в сторону прямой ногой;
- стоя на одной ноге, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног.

Силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45° и повороты туловища направо и налево, руки за голову.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх.

Упражнения для всего тела

- Из и.п. - о. с. - упор присев - упор лежа - упор присев - и. п.
- То же, но со сгибанием рук в упоре лежа.
- Ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги.
- В стойке ноги врозь круговые движения туловищем.

Упражнения для формирования правильной осанки

Стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

Упражнения в расслаблении

Упражнения для рук: стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

Упражнения для туловища:

- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

Упражнения для всего тела:

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Дозировка ОРУ

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:

- количества упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ их может быть разное количество. В комплексе гигиенической гимнастики – 8-12, в комплексе ритмической гимнастики – 50-70);
- содержания упражнений (движения отдельными частями тела с участием малого количества мышц оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения для всего тела с работой многих мышечных групп)

Силовые упражнения, упражнения с отягощениями и упражнения на выносливость воздействуют на мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы сильнее, чем упражнения на гибкость);

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП).

-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

-Правила выполнения физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

- На какие группы мышц направлены те или иные упражнения

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении.
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

-Переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию

- Освоить объем тренировочных нагрузок.

Этап тренировочной подготовки 4 и 5 года

В каждой группе упражнений можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» - упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1.Упражнения для пальцев и кисти.

Силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;

Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;

2.Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья.

С*иловые упражнения для сгибателей:*

- набивной мяч (гантели) внизу. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусьях;

Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;

Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу. Смена положений рук с рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;

Упражнения для шеи

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головой.

Силовые упражнения:

- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;

- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

Упражнения для ног и тазового пояса

1.Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках:,
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- ходьба на внешней части стопы.

2. Упражнения для мышц бедра.

Силовые упражнения:

- приседания на двух и одной ноге; то же с гантелями в руках; то же с партнером на плечах;
- ходьба и прыжки в полуприседе;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад. То же, но вперед, с удержанием голеней партнером.

Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении выпада в сторону;
- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и ноги врозь);
- стоя на одной ноге, махи вперед с максимальной амплитудой, назад и в сторону прямой ногой;
- стоя на одной ноге, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног.

Упражнения для туловища

1.Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- мост из положения лежа.

2.Упражнения для мышц задней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны вперед согнувшись, стоя, сидя.

3.Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45° и повороты туловища направо и налево, руки за голову.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх.

Упражнения для всего тела

- Из о. с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.
- То же, но со сгибанием рук в упоре лежа.
- Ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги.
- В стойке ноги врозь круговые движения туловищем.
- Из стойки ноги скрестно сесть, лечь, сесть, встать.

Упражнения для формирования правильной осанки

Встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

Упражнения в расслаблении

Упражнения для рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз

и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

Упражнения для туловища:

- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

Упражнения для всего тела:

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Дозировка ОРУ

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:

- количества упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ их может быть разное количество. В комплексе гигиенической гимнастики – 8-12, в комплексе ритмической гимнастики – 50-70);
- содержания упражнений (движения отдельными частями тела с участием малого количества мышц оказывают меньшую нагрузку,

чем упражнения для всего тела с работой многих мышечных групп;

Силовые упражнения, упражнения с отягощениями и упражнения 1на выносливость воздействуют на мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы сильнее, чем упражнения на гибкость);

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
-Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).
- Освоение объемов тренировочных нагрузок
- На какие группы мышц направлены те или иные упражнения

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно
-Переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию

- Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

- Освоение объемов тренировочных нагрузок

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Этап начальной подготовки 1-2 года

На первом году обучения первостепенными специальными физическими качествами выступают: собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, активная гибкость, координационные способности (способность сохранять статическое и динамическое равновесие, вестибулярная устойчивость, способность дифференцировать различные параметры движений (по амплитуде, времени, мышечным усилиям), способность ориентироваться в пространстве, способность к выполнению заданий в заданном ритме), силовая и специальная выносливость.

Для развития специальных физических качеств (координационных способностей, гибкости, скоростных и скоростно-силовых качеств, собственно-силовых способностей, силовой и специальной выносливости) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук юных спортсменок.

Наиболее эффективными средствами специальной физической подготовки являются те физические упражнения, которые сопряжены с элементами движений и целыми движениями из избранного вида спорта.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание. Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности скороходов и бегунов на средние и длинные дистанции. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая

подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.). К специальным средствам подготовки бегунов и скороходов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе. Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов и скороходов, выполняемые на тренажерах;
-специальные упражнения на гибкость.

Спортсмены должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП).
- Технику выполнения упражнений, последовательность.

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра (тренера), с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту).

Этап начальной подготовки 3 год

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов и скороходов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега и спортивной ходьбы. Спортивный результат в беге и ходьбе определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- «Пистолетики» (приседания на одной ноге у опоры);
- напрыгивания на возвышение (гимнастическую скамейку) на время;
- прыжки на скакалке;
- темповые подскоки с продвижением вперед, поочередной сменой ног и выносом бедра маховой ноги вверх;
- прыжки из упора присев;

- семенящий бег

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- канат с помощью «прямых» ног
- упражнения с отягощениями и резиновыми амортизаторами.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера:

-с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением,
- прыжки через барьеры па обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением,
-спрыгивание с небольшой высоты,
-выпрыгивание вперед-вверх,
- различные спортивные и подвижные игры

Упражнения СФП выполняются повторным, сопряженным, вариативным, игровым и соревновательным методами.

Спортсмены должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра,
с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Этап тренировочной подготовки 1, 2 года

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. Разминка.
2. Упражнения на гибкость.
3. Упражнения на быстроту.
4. Упражнения на прыгучесть.
5. Упражнения на координацию.
6. Упражнения на силу.
7. Упражнения на выносливость.
8. Наклоны вперед из различных исходных положений.
9. Шпагаты.
10. Махи ногами.
11. Стойки на руках.
12. Упражнения для развития специальной прыгучести.
13. Упражнения для улучшения техники разбега.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

- переворот в упор на время;
- поднимание ног на гимнастической стенке;
- напрыгивание на возвышение;
- бег скрестными шагами;
- бег с высоким подниманием бедра

Обучающиеся должны знать:
- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Освоение беговой техники мы начнем с выполнения следующих упражнений:

1) стоя на правой ноге, руки на поясе, сделаем свободные загребающие маховые движения левой ноги (затем повторим упражнение, поменяв ноги);

2) примем то же исходное положение, только правой рукой будем поддерживать снизу правую ногу, согнутую в колене и поднятую вперед под прямым углом к туловищу. Теперь отпустим руку, чтобы нога падала вниз, делала захлестывающее движение и по инерции выходила вперед (то же самое проделаем, поменяв ноги).

На первых тренировках выполняйте эти упражнения по нескольку раз. Следите за тем, чтобы все движения получались свободными. При этом туловище держите вертикально, слегка прогнувшись в пояснице.

Научившись правильно работать ногами на месте, переходите к беговым упражнениям. Попробуйте пробежать отрезки 30-40 м, держа руки на поясе и следя за правильным положением тела. Потом добавьте бег с захлестыванием голеней назад. Выполняя это упражнение, руки по-прежнему держите на поясе, а туловище слегка наклоните вперед.

В промежутках между беговыми упражнениями выполняйте движения для рук и плечевого пояса:

1) стоя на месте, руки прямые, туловище слегка наклонено вперед. Согните руки в локтевых суставах и сделайте несколько движений в разном темпе вперед-назад;

2) пробегите в легком темпе несколько отрезков 50-100 м, добиваясь ритмичной работы рук и ног.

Следовательно, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом. Специальными упражнениями являются:

1. Различные многоскоки.
2. Бег прыжками.
3. Семенящий бег.
4. Бег с высоким подниманием коленей.
5. Пяти - десятикратные прыжки и т. д.

Применяются специальные упражнения в большем объеме в подготовительном периоде, особенно в марте — апреле, и в меньшем объеме в соревновательном периоде.

Старт и стартовый разбег

В беге на короткие дистанции применяется *низкий старт*. По команде «На старт!» бегун быстро выходит вперед стартовых колодок и, опустившись на руки, ставит стопы ног на опорные площадки (сильнейшая нога впереди, слабейшая сзади). Проверив плотность упора ног, бегун опускается на колено сзади стоящей ноги, после чего руки ставит у линии старта примерно на ширине плеч.

По команде «Внимание!» бегун, разгибая ноги, плавно поднимает таз до уровня плеч или немного выше и, подавая плечи вперед, вес тела переносит больше на впереди стоящую ногу и на руки. В этом положении он сосредоточено ждет следующей команды. По команде «Марш!» или по выстрелу, энергично разгибая ноги, отрывая руки от опоры и делая ими быстрый взмах вперед-назад, сильно отталкиваясь ногами от колодок, бегун начинает стартовый разбег в сильно наклоненном положении. Основная задача при этом – как можно быстрее бежать со старта, что достигается увеличением длины и частоты шагов. Длина шагов при выходе со старта сначала небольшая (первый шаг 60-70 см), затем возрастает до нормальной (200-240 см) на 14-15-м шаге. Длина первых шагов бегуна со старта возрастает примерно так: 1-й шаг (от передней стартовой колодки) – 3,5 ступни; 2-й – 3,5-4; 3-й – 4-4,5;

4-й – 4,5-5; 5-й – 5-5,5 ступни. С увеличением шагов туловище постепенно принимает почти вертикальное положение с незначительным наклоном. Развив околопредельную скорость на 20-25-м метре, спортсмен продолжает бежать по дистанции. Время стартового разбега для спринтеров приблизительно одинаково – 5-6 сек.

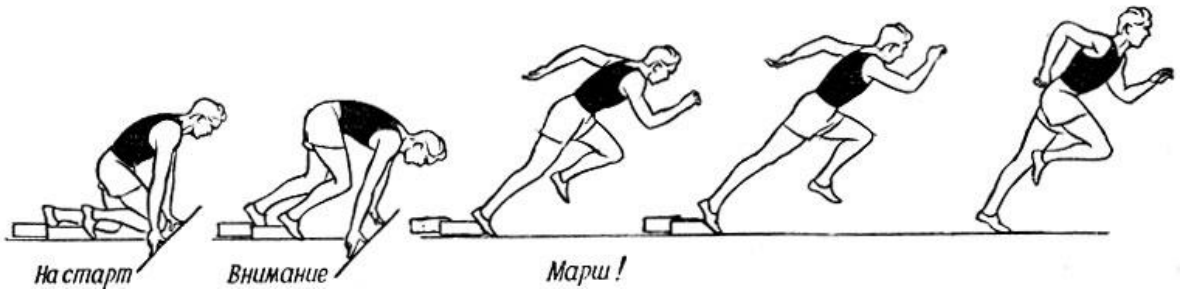
В беге на средние и длинные дистанции применяется *высокий старт*. При этом по вызову стартера или его помощника бегуны выходят на «линию сбора» (в 3 м от старта) для уточнения порядка расстановки. По команде «На старт!» все быстро выстраиваются перед линией старта в одну или несколько шеренг и занимают наиболее выгодное положение для начала бега при высоком старте. При этом одна нога (обычно сильнейшая) выставляется вперед носком по направлению бега, а другая отставляется на полшага назад, немного в сторону, носком, развернутым немного наружу, и с упором на внутреннюю часть, колени слегка согнуты. Плечи и руки опущены вниз, туловище прямое, тяжесть тела распределена на обе ноги.

По команде «Внимание!» бегуны наклоняются вперед, вес тела переносится больше на согнутую впереди стоящую ногу, таз подается вперед, руки сгибаются в локтях. Разноименная впереди стоящей ноге рука подается с плечом вперед, одноименная немного отводится локтем назад или свободно опускается вниз в полусогнутом положении.

Некоторые бегуны подают плечи вперед настолько, что для удержания равновесия опираются одной рукой о грунт и принимают так называемый *полунизкий старт*. Сильно отталкиваясь ногами, энергичным движением (взмахом рук вперед-назад-в стороны) по команде «Марш!» или по выстрелу спортсмены начинают бег. Как и в беге с низкого старта, первые шаги выполняются упругой постановкой ног как бы под себя при сохранении общего наклона. В дальнейшем длина шагов увеличивается, туловище выпрямляется, и бегун переходит на маховый шаг.

Согласно новым правилам, при высоком старте на дистанциях длиннее 400 м команда «Внимание!» не дается. В этом случае бегуны по команде «На старт!» занимают исходное положение для бега, как по команде «Внимание!»

Основная задача старта в беге на средние и длинные дистанции – выход вперед и захват места у внутренней бровки беговой дорожки. Для этого на первых же метрах надо развить достаточно высокую скорость.



Бег по дистанции

В технике бега как на короткие, так и на средние и длинные дистанции принципиального отличия нет. Но короткие дистанции пробегаются с большей скоростью,

что достигается более высоким темпом и длинным шагом за счет более мощного отталкивания.

Циклом движений бегуна является двойной шаг. Так, в течение двух шагов (правый и левый) части тела человека совершают все фазы движений. Затем из исходного положения начинается новый цикл. Основную работу при беге человека выполняют мышцы ног.

Правая нога, опускаясь сверху вниз , ставится на внешний свод передней части стопы недалеко от проекции о.ц.т. Это способствует уменьшению тормозного действия переднего толчка. При движении тела вперед правая нога проходит момент опорной вертикали. При этом под действием веса бегун опускается с передней части почти на всю стопу и немного сгибает колено в суставе, чем обеспечивается в дальнейшем отталкивание под наиболее острым углом за счет выпрямления во всех суставах.

От момента опорной вертикали и до отрыва ноги от грунта длится основная рабочая фаза, так называемый задний толчок. При этом бедро маховой (правой) ноги энергично выносится вперед-вверх, а голень расслабляется и опускается вниз-вперед, параллельно голени толчковой ноги. Параллельность голеней толчковой и маховой ноги является признаком хорошего отталкивания и согласованности рабочих движений бегуна.Закончив отталкивание под острым углом, бегун опорной ногой (правой) покидает грунт и становится на него уже маховой; при этом какое-то мгновение маховая нога остается еще прямой, после чего сгибается в коленном суставе, пятка движется как бы вверх, голень подтягивается к бедру, а бедро, в свою очередь, начинает движение вперед, а потом вперед-вверх. Движение ног повторяется.

С момента окончания заднего толчка и до касания стопой грунта впереди бегун находится в безопорном положении, в так называемой фазе полета. В полете он движется по инерции, и важно, чтобы в этот момент все мышцы, принимавшие участие в продвижении, были относительно расслаблены, не напряжены, смогли «отдохнуть» и приготовиться к следующей рабочей фазе. Для хорошей техники бега характерно чередование концентрации мышечных усилий в момент отталкивания и расслабление в фазе полета.

На кинограмме видно, что туловище бегуна держится прямо, с небольшим наклоном вперед, голова является как бы продолжением туловища, взгляд направлен вперед, плечи не напряжены и мягко опущены. Руки согнуты в локтевых суставах под прямым или более острым углом и свободно движутся обратно движению одноименных ног, в передне-заднем направлении. Кисти являются продолжением предплечья, пальцы мягко сведены в кулак. Движение рук по ритму и темпу происходит в полном согласовании с движением ног.

Бег на повороте (вираже) выполняется так же, как и на прямой части дистанции, но имеет некоторое отличие. Левая рука спортсмена движется строго вперед-назад локтем, немного прижатым к туловищу; правая рука движется наискось локтем, отведенным больше вправо. Лева нога ставится больше на внешнюю часть стопы, а правая – на внутреннюю и немного развернутой пяткой наружу, носком внутрь. Особое значение имеет наклон туловища. Обычно при этом бегун наклоняется больше или меньше (в зависимости от крутизны поворота и скорости) влево. Но такой наклон не способствует продвижению вперед и вызывает отклонение туловища назад, особенно при выходе из поворота. Поэтому наиболее правильным является наклон туловища вперед-влево (а не только влево), приблизительно под углом 35-45° к радиусу дуги поворота, что зависит от скорости бега и крутизны виража.

В беге, особенно на длинные дистанции, надо добиваться плавности и избегать больших вертикальных колебаний о.ц.т. тела, что будет способствовать уменьшению затрат энергии.

Обобщая все сказанное по технике, необходимо отметить следующее. Скорость бега, а следовательно и результат, определяется длиной и частотой шагов, сохранение которых на всей дистанции играет решающую роль. Поэтому бег должен быть ненапряженным, шаг – оптимально длинным; ступни ног нужно ставить с передней части стопы по одной линии, колени проносить ближе одно к другому. Отталкивание должно быть мощным, законченным и направленным не вверх-вперед, что будет вызывать большие вертикальные колебания о.ц.т., а вперед-вверх. Все мышцы ног в нерабочей фазе полета нужно по возможности полнее расслаблять, руки держать свободно и ненапряженно, но активно двигать вперед-назад. Туловище держится с незначительным наклоном вперед.

Финиширование

При беге по дистанции важно уметь сохранить скорость до конца, т.е. до пересечения вертикальной плоскости финиша. Ускорение, которое развивают некоторые бегуны перед финишем за счет умышленного снижения темпа на дистанции, говорит о неиспользованных возможностях.

Движения на последних метрах дистанции должны быть свободными. Не нужно замедлять бег перед финишированием. Лучший способ финиширования – быстрый бег через линию финиша.

Бегуну не следует начинать бросок на финише за 5-7 м. Иногда ранний бросок ведет к падению. Активные и частые движения руками позволяют лучше сохранить частоту шагов. Окончив дистанцию, бегун не должен резко останавливаться. Нужно продолжать бег по инерции и постепенно переходить на ходьбу.

Основные ошибки бегуна:

В высоком старте по команде «На старт!»

 Ошибка: Очень близко от стартовой линии поставлена толчковая нога.
Исправление ошибки: Отставить ногу от линии старта. Меньше наклоняться вперед.

 Ошибка: Слишком большой наклон вперед, плечи уходят за стартовую линию.
Исправление ошибки: Выпрямиться, чуть выше поднять голову вверх. Не следует слишком переносить вес тела вперед.

 Ошибка: Ноги излишне согнуты в коленях.
Исправление ошибки: Чуть выпрямить ноги, поднять выше голову и руки.

 Ошибка: Бегун отклоняется назад.
Исправление ошибки: Плечи подать несколько вперед, подбородок опустить ниже.

В высоком старте по команде «Марш!»

 Ошибка: Нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх.
Исправление ошибки: Стоп посылать вперед параллельно грунту. Продвигаться стопой вперед, а не вверх.

 Ошибка: Голова резко и быстро поднимается вверх.
Исправление ошибки: Опустить подбородок к груди.

 Ошибка: Слишком высоко поднимаются руки, напряжены плечи.
Исправление ошибки: Расслабить плечи, опустить кисти рук ниже пояса.

В низком старте по команде «На старт!»

 Ошибка: Большой прогиб спины.
Исправление ошибки: Голову опустить вниз.

 Ошибка: Руки слишком согнуты в локтевых суставах, широко расставлены.
Исправление ошибки: Руки держать параллельно.

 Ошибка: Слишком глубокий сед, проекция плеч далеко от стартовой линии.
Исправление ошибки: Туловище наклонить вперед, голову опустить вниз, ось от плеч вывести за стартовую линию.

 Ошибка: Голова поднята высоко, большой прогиб спины, проекция плеч слишком далеко за стартовой линией.
Исправление ошибки: Туловище отклонить назад, голову опустить.

В низком старте по команде «Внимание!»

 Ошибка: Таз поднят слишком высоко, ноги прямые и напряжены.
Исправление ошибки: Согнуть больше ноги, спину опустить почти параллельно земле.

 Ошибка: Слишком большая нагрузка на кисти рук, таз недостаточно поднят.
Исправление ошибки: Туловище отклонить назад, ось от плеч должна находиться за стартовой линией (в сторону бега).

В низком по команде «Марш!»

 Ошибка: Рано подняты руки вверх.
Исправление ошибки: Разогнуть руки в локтевом суставе.

 Ошибка: Слишком высоко поднято бедро в первом шаге.
Исправление ошибки: Стопу нести низко к земле.

 Ошибка: Резко и рано поднята голова.
Исправление ошибки: Подбородок опустить к груди.

 Ошибка: Обе руки одновременно отводятся назад на первом шаге.
Исправление ошибки: Низко нести руки к земле (полу), подбородок опустить к груди.

 Ошибка: Резкий подъем головы и выпрямление туловища на первых шагах стартового разгона.
Исправление ошибки: Пробегать под наклоненной планкой.

Во время бега

 Ошибка: Чрезмерный наклон туловища вперед или падающий бег.
Исправление ошибки: Согнуть больше руки в локтях. Поднять выше голову. Смотреть вперед на расстояние 10-15 м. Выше поднять бедро.

 Ошибка: Отклонение туловища назад, напряженный бег.
Исправление ошибки: Голову опустить ниже. Смотреть вперед, а не вверх.

 Ошибка: Во время бега руки напряжены.
Исправление ошибки: Согнуть руки в локтях.

 Ошибка: Низкий подъем бедра.
Исправление ошибки: Держать за концы небольшую круглую палочку длиной 30-40 см во время бега, что позволит увидеть правильную работу своего бедра.

 Ошибка: Слишком высокий подъем бедра, вследствие чего бегун топчется на месте и мало продвигается вперед.
Исправление ошибки: Опустить голову и руки несколько вниз, смотреть вперед на дорожку (10-15 м).

 Ошибка: Развертывание носков стоп наружу.
Исправление ошибки: Бежать по прямой линии, ставя носки внутрь. Медленный бег по скамейке.

Этап тренировочной подготовки 3 года

Основными принципами СФП легкоатлетов являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;

- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям;

- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств

Комплекс 1

1. И.п. – стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через скамейку: а) на месте; б) с продвижением вперед. На каждой ноге 50-100 скачков. Отталкивание преимущественно стопой. Выполнять в среднем темпе.
2. И.п. – глубокий присед, упор на носках, в руках гантели по 4-10 кг каждая или гриф штанги. Выпрыгивания. Повторить 8-12 раз. Не наклонять плечи вперед. Туловище прямое. Акцент на выполнении заключительной части отталкивания. Выполнять в среднем темпе с ускорением в момент выпрыгивания.
3. И.п. – стать на двух ногах, несколько согнутых в коленях. Прыжки с преодолением поочередно 4-8 барьеров, расположенных на расстоянии 90-120 см один от другого. Отталкиваться двумя ногами. Повторить 3 раза. При прыжке через барьер туловище держать прямо. Выполнять в среднем темпе.
4. И.п. – стать на возвышение 70-80 см. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину. Повторить на каждую ногу 7-8 раз. Акцент на согласованности работы толчковой и маховой ног. Выполнять в быстром темпе.

Комплекс 2

1. И.п. – стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мячи (6-10 шт.), расположенные на одной линии на расстоянии 80-110 см один от другого. Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Не «заваливать» плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами в соответствии с подготовленностью спортсмена. Выполнять в среднем и быстром темпе.
2. И.п. – выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута В каждой руке гантели 3-5 кг. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.
3. И.п. – основная стойка, ног в коленях несколько согнуты. Прыжки подряд на двух ногах с продвижением вперед. Повторить 8-10 прыжков. Обратить внимание на прямое положение туловища и согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.
4. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов быстрое отталкивание с ноги на ногу в последовательности: пол – мостик – тумба (40 см) – спинка коня – доставание подвешенного предмета рукой. Повторить 3-4 раза. Плечи не «заваливать». Выполнять в среднем и быстром темпе.
5. И.п. то же. С 2-6 беговых шагов прыжки в высоту с прямого разбега. Повторить 5-6 прыжков на каждой ноге. При переходе через планку ноги согнуть в коленях. Плечи не «заваливать». Выполнять в быстром темпе.

6. И.п. – стать лицом к гимнастической стенке, руками опереться о рейку на уровне головы. Отталкивание вверх двумя ногами. Повторить 15-20 раз. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.
7. И.п. – стать на носках на возвышении (20-30 см) с мешком песка (10 кг) на плечах. Спрыгивание назад-вниз на обе ноги с последующим возвращением в и.п. Повторить 15-25 раз. Основное внимание уделять активному отталкиванию и сохранению равновесия. Выполнять в среднем темпе.

Комплексы упражнений для развития силы

Комплекс 1

1. И.п. – основная стойка, штанга на плечах. Ходьба со штангой 30-60 кг: а) удлиненным шагом (20-50 м) – одни раз; б) в полуприседе боком (15-20 м) – один раз. Выполнять в медленном темпе.
2. И.п. то же, штанга 20-50 кг на плечах. По счету 1-2-3 – наклоны туловища вперед-вниз, на счет 4 – возвращение в и.п. Повторить 8-10 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе.
3. И.п. – основная стойка со штангой 20-50 кг на плечах. Первая часть – полуприсед с последующим выпрыгиванием вверх. Вторая часть – разгибание ног. Повторить 8-10 раз. Выполнять в среднем темпе.
4. И.п. – одна нога впереди, другая сзади. С 2-4 беговых шагов переворот вперед с последующим приземлением на одну ногу и удержанием в этом положении 3 сек. Повторить 6-8 раз на каждую ногу. Обратить внимание на согласованность толчка ногой и руками. Выполнять в быстром темпе.
5. И.п. – основная стойка на скамейке. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Прыжок со скамейки вперед с приземлением на согнутую в колене ногу и удержанием в этом положении до 1-2 сек. Повторить на каждую ногу 12-15 раз. При приземлении плечи не «заваливать», таз вывести вперед. Выполнять в быстром темпе.

Комплекс 2

1. И.п. – основная стойка, на плечах штанга 20-50 кг. Присесть со штангой до положения низкого седа, затем быстро встать. Повторить 8-10 раз. Обращать внимание на активное разгибание в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Выполнять в среднем темпе.
2. И.п. – стать на носки на краю гимнастической скамейки с отягощением 10-40 кг или с партнером на плечах: а) на счет 1 – подъем высоко на носки; на счет 2 – возвращение в и.п. Повторить 10-12 раз; б) подъем высоко на носки; держаться на носках 2-5 сек. Повторить 5-6 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе.
3. И.п. – ноги согнуты в коленях, руки отведены назад. Пятерной прыжок с места. Повторить 5-6 раз. Активное загребающее движение ногой. Выполнять в среднем и быстром темпе.
4. И.п. – основная стойка, партнер сидит на плечах. Медленно присесть в полуприсед, затем быстро разогнуть ноги с прыжком вверх. Повторить 8-10 раз. Выполнять в среднем темпе.

Упражнения специального бегового характера

1. Бег с высоким подниманием коленей в спокойном темпе и в наклоне.
2. Бег с высоким подниманием коленей в темпе.
3. Бег с захлестыванием голени попеременно правой и левой ногой на каждый шаг

(или на третий).
4. Бег «колесо».
5. Прыжки вперед — перекат — с пятки на носок.
6. Прыжки вперед за счет работы мышц стопы.
7. Бег прыжками.
8. Скачки на одной и двух ногах.
9. Имитация движений руками на месте, как в беге.
10. Семенящий бег.

Комплексы упражнений для развития быстроты

1. И.п. – низкий старт. Бег 30 м. Повторить 5-8 раз. Сосредоточить внимание на современном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе.
2. И.п. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 20 м (фиксировать время). Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе.
3. И.п. то же. Бег по наклонной дорожке 60-80 м. Повторить 3-6 раз. Следить за активностью работы рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.
4. И.п. – основная стойка. Ходьба с быстрым и высоким поднимание бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе.
5. И.п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 2 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе.
6. И.п. – основная стойка. Бег на месте 15 сек. Повторить 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.
7. И.п. – стать на одной ноге, боком к гимнастической стенке, держась за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. По команде преподавателя упражняющийся начинает движение бедром маховой ноги и тазом вперед, встречая при этом сопротивление партнера. Через 1 сек. сопротивление прекращается, и бедро хлыстообразным движением выносится резко вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Плечи не «заваливать» назад. Выполнять в среднем и быстром темпе.

Этап тренировочной подготовки 4-5 года

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений:

- бег на коротких отрезках с максимальными усилия-ми,
- упражнения на ускорение двигательной реакции,
- бег под уклон,
- бег с использованием световых или звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры.

Выносливость, как и быстрота - важнейшее качество, необходимое для любого легкоатлетического упражнения. Различают общую и спêциальную выносливость. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности. Такой работой может быть медленный бег, ходьба по пересеченной местности, многократное поднимание небольших тяжестей и т. д. Специальная выносливость - это способность выполнять спêцифическую работу без снижения ее эффективности в заданное время.

Как общая, так и специальная выносливость легкоатлета определяется его способностью бороться с утомлением. Утомление - результат не только мышечной работы, но и умственных напряжений, переживаний. Все это должно учитываться в учебно-тренировочном процессе.

Основные средства повышения общей выносливости легкоатлета

- длительный бег с умеренной скоростью,
- ходьба на лыжах,
- марш-бросок.

Развитие общей выносливости осуществляется преимущественно в подготовительном пêриоде. Так, например, объем бега с умеренной скоростью у современных бегунов на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде может достигать 120--160 км в неделю.

Средствами повышения специальной выносливости легкоатлета являются упражнения, в которых он специализируется, и упражнения, близкие по своему характеру к избранному виду легкой атлетики. Для спринтера специальная выносливость, т. е. способность удерживать скорость на всей дистанции, достигается однократным или повторным пробеганием различных коротких отрезков, вплоть до 400 м и более.

Тактическая подготовка

Наибольшую роль оно играет в спортивной ходьбе, беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и наименьшую там, где соревнования проходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). При прочих равных условиях победа на соревнованиях определяется в конечном счёте зрелостью тактического искусства.

Тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений - быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующего:

1. общих положений тактики;
2. сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетики;
3. способов, средств и возможностей тактики в специализируемых видах лёгкой атлетики;
4. тактического опыта сильнейших спортсменов;
5. практического использования элементов, способов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях (“тактические умения”);
6. сил противников, их тактической, физической и волевой подготовленности, тактических способов, вариантов и систем ведения соревнований с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этого спортсмен вместе с тренером разрабатывает тактику предстоящего соревнования с учётом конкретных условий и противников, выбирает наиболее целесообразную тактическую схему ведения состязания, подбирает варианты и способы решения отдельных задач, устанавливает график и т. п. После соревнования анализируется эффективность тактики, делаются выводы на будущее.

Главное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану:

- бег с определенным изменением скорости;
- начало прыжков с установленной высоты;
- перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств. Недостаточная быстрота и выносливость нередко препятствуют совершенствованию тактического мастерства. Например, бег в переменном темпе, весьма эффективный в

тактическом отношении, нельзя применить, если спортсмен не способен выдерживать многократные ускорения на протяжении 5 или 10 км. Прежде чем пытаться осуществлять задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена, решать задачи других видов подготовки.

Овладение тактикой следует проводить на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Комплексы упражнений для развития силы:

1. И.п. – стать на одну ногу, другую согнуть в колене. Скачки по наклонной плоскости вниз или по ступенькам стадиона: а) через одну ступеньку; б) через две ступеньки. Вариант «б» выполнять несколько медленнее. Повторить по 10-20 скачков через одну и две ступеньки. Выполнять в медленном темпе.
2. И.п. – стать на одну ногу, другую поставить сзади на носок. С небольшого разбега скачки вверх по ступенькам стадиона или в гору: а) на каждую ступеньку (15 прыжков); б) через одну ступеньку (10 прыжков). Акцентировать внимание преимущественно на отталкивании стопой. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе.
3. И.п. – сесть на скамейку, упор руками сзади. Подъем ног на 45°, руки в сторону. 10-15 сек. удерживаться в этом положении. Выполнять в среднем темпе.
4. И.п. – стать спиной к гимнастической стенке (барьеру). Согнутую в колене маховую ногу поставить сзади и упереться внешним сводом стопы в планку гимнастической стенки (барьера). Разгибание в тазобедренном суставе (6-8 сек.). Повторить 2-3 раза. Выполнять в изометрическом режиме.
5. И.п. – выпад с отягощением 10-40 кг на бедре впереди стоящей ноги. Пружинистые покачивания вверх-вниз. Повторить 15-20 раз. Таз должен быть выведен на впереди стоящую ногу. Выполнять в среднем темпе.
6. И.п. – ноги согнуты в коленях, прямые руки держат на весу штангу 20-40 кг. Поднять плечи и согнуть руки с выведением таза вперед и выходом на носки. Повторить 10-15 раз. Обращать внимание на заключительную часть упражнения. Выполнять в быстром темпе.

Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств:

1. И.п. – основная стойка на конце гимнастической скамейки. Отталкиваясь от скамейки, выполнить пятерной прыжок с ноги на ногу. Повторить 3-4 раза. Акцент на загребающем движении ногой. Выполнять в среднем и быстром темпе.
2. И.п. тоже, но скачками на одной ноге. Повторить на каждую ногу по 2-4 раза. Выполнять в среднем темпе.
3. И.п. – одна нога, согнутая в колене, на скамейке, другая, опорная, выпрямлена на земле. выпрыгивание вверх с разгибанием согнутой ноги и сменой положения ног. Повторить 12-15 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в быстром темпе.
4. И.п. – полуприсед. Разгибание ног и махом рук оттолкнуться вверх с последующим висом на перекладине. Повторить 8-12 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в быстром темпе.
5. И.п. – полуприсед, руки, опущенные вниз, держат набивной мяч. Выбросить мяч максимально вверх, поймать и вернуться в и.п. Повторить 12-20 раз. Спину держать прямо. В конце упражнения подняться на носки. Выполнять в быстром темпе.

6. И.п. – одна нога опорная, другая впереди. Попеременные подскоки с гантелями в руках с продвижением вперед. Повторить 2 раза (продвижение на 30-40 м). Обращать внимание на эффективное отталкивание стопой. Выполнять в среднем темпе.

Комплексы упражнений для развития быстроты:

1. И.п. – выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута. Быстрая смена положений ног. Повторить 8-10 раз. Выполнять в быстром темпе.
2. И.п. – левая нога (опорная) впереди, набивной мяч у внешнего свода стопы. Быстрое выбрасывание вперед-вверх набивного мяча. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Обращать внимание на своевременный выход тазом вперед. Выполнять в среднем и быстром темпе.
3. И.п. – высокий старт. Повторный бег на 40 м с ходу: а) с отягощением (пояс) 6-8 кг, повторить 2-3 раза; б) без отягощения, повторить 3-4 раза. При беге обращать внимание на активность движений рук и ног. Выполнять в максимальном темпе.
4. И.п. – маховая нога вперед, толчковая сзади на носке. Выталкивание на каждый третий и пятый шаг с акцентом на быстрой постановке ноги и активное загребающее движение. Повторить 2 раза (60-80 м). Туловище держать прямо. Выполнять в среднем и быстром темпе.
5. И.п. – низкий старт. Пробегание одного барьера (имитация прыжка) с приземлением в прыжковую яму или на гимнастические маты. Повторить 6-8 раз. Сосредоточить внимание на согласованности отталкивания толчковой ноги и движения маховой на барьер. Выполнять в быстром темпе.
6. И.п. – лечь на спину на гимнастической скамейке. Ноги прямые под углом 45 разведены в сторону. Быстрая смена положения ног. Повторить 10-20 раз. Выполнять в быстром темпе.
7. И.п. – стать у подвешенного предмета. По команде выполнить подряд 5 прыжков с отталкиванием двух ног, касанием предмета и фиксацией времени. Повторить 3-4 раза; то же, но с отталкиванием одной ноги. Повторить 3-4 раза; то же, но с отталкиванием одной ноги. Повторить по 2 раза на каждую ногу. Сконцентрировать внимание на быстроте разгибания ног в суставах и удерживании равновесия в момент приземления. Выполнять в максимальном темпе.

Комплексы упражнений для развития гибкости:

1. И.п. – сед на полу, ноги вместе. Наклоны вперед с помощью партнера. Повторить 15-20 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе.
2. И.п. – основная стойка. Наклон назад с выведением таза вперед и доставанием пальцами рук пяток ног. Повторить 8-10 раз. Таз вывести как можно больше вперед. Выполнять в среднем темпе.
3. И.п. – лечь на лопатки, ноги «в разножке». Партнер берет одной рукой ногу, второй – другую и прижимает их в противоположные стороны вниз. Выполнять медленно, до чувства болевого ощущения в мышцах. Повторить 10-12 раз.
4. И.п. – лечь животом на коня, ноги и таз опустить вниз. Между стопами зажат набивной мяч весом 1 кг. Руками держаться за спинку коня. Подъем ног назад-вверх до прогнутого положения. Повторить 8-10 раз. Акцентировать внимание на быстром подъеме ног вверх. Выполнять в быстром темпе.
5. И.п. – основная стойка. Штанга весом 20-40 кг на плечах. Пружинистые наклоны вперед к ногам. Повторить 10-12 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе.

6. И.п. – основная стойка. Перевернуться через голову с последующим переходом в «мост» и медленно подняться в положение основной стойки. Повторить 5-6 раз. Первую часть упражнения выполнять быстро, вторую – медленно и в среднем темпе.
7. И.п. – сесть спиной к гимнастической стенке, руками взяться за рейку на уровне головы. Одна нога согнута в колене, другая выпрямлена. Упираясь согнутой ногой о пол и разгибая ее, вывести таз на выпрямленную ногу вперед-вверх. Повторить на каждую ногу 8-10 раз. Опорная нога в конце упражнения должна выйти на носок. Выполнять в среднем и быстром темпе.

Упражнения для совершенствования техники бега:

1. Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой. Стремиться к четкому проталкиванию с максимальным выпрямлением голеностопного сустава.
2. Бег отталкиваясь стопой с одновременным быстрым выдергиванием согнутой маховой ноги вперед-вверх.
3. Бег высоко поднимая колени на месте и с продвижением вперед. Сочетать с оптимальным наклоном туловища, правильной работой рук и дыханием.
4. Бег с захлестыванием голени при опущенном бедре на месте и с продвижением вперед. Сочетать с расслаблением неработающих мышц, особенно плеч и рук.
5. Бег прыжками с ноги на ногу. Стремиться полностью выпрямить толчковую ногу, а маховую сильно сгибать в колене.
6. Бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги, как в момент вертикали при беге.
7. Беговые движения руками в сочетании с правильным дыханием.
8. Бег в гору, выполняя движения, как в упражнении 6.
9. Бег с горы по инерции. Движения выполнять, как в упражнении 6, сохраняя оптимальную длину шагов.
10. Пробегание 30-40 м с ускорением и последующим бегом по инерции.
11. Бег по прямой 60-80-100 м с изменением темпа бега по дистанции.
12. Бег по повороту (по часовой и против часовой стрелки) с наклоном туловища в сторону поворота.
13. Бег по повороту с выходом на прямую.
14. Бег по прямой с входом в поворот.
15. Бег на месте с опорой руками о гимнастическую стенку. Движения ногами выполнять, как в упражнении 6.
16. Спортивная ходьба с увеличением частоты шагов до максимума и постепенным переходом на бег по инерции.
17. Бег по пересеченной местности (до утомления).

Упражнения для совершенствования техники низкого старта:

1. Бег с ускорением с высокого старта на 20, 30, 60 м.
2. Бег с ускорением с низкого старта с опорой на одну руку.
3. Бег с низкого старта с сопротивлением партнера или резинового амортизатора.
4. Выпрыгивание с колодок из положения глубокого приседа без команды и по команде.
5. Тройной прыжок с колодок с последующим бегом по инерции.
6. Удержание положения «Внимание!» на протяжении 5, 10, 15 сек. с последующим выбеганием из колодок.
7. Выполнение стартового ускорения по команде из положения сидя, лежа, стоя спиной к направлению бега.
8. Бег с низкого старта в гору.
9. Бег с низкого старта по отметкам, сохраняя оптимальный наклон туловища в разбеге.

Первая отметка на 4 стопы от передней колодки, каждый последующий шаг больше предыдущего на 0,5 стопы до 7 ступней.
10. Бег с низкого старта по отметкам через набивные мячи, поставленные между метками.
11. Бег с низкого старта с использованием одной колодки поочередно для левой и правой ноги.
12. Имитация беговых движений руками после отталкивания от гимнастической стенки и скамейки без команды и по команде.
13. Пробегание-30,40, 60 м с низкого старта по команде с последующим бегом по «инерции.
14. Бег с низкого старта по команде с финишированием на 20, 30, 40, 60 м.
15. Бег с низкого старта по команде с изменением интервала между командами «Внимание!» и «Марш!» от 1 до 6 сек. ;
16. Пробегание -40, 60 м с низкого старта на повороте,.
17. Бег с низкого старта с колодок, поставленных на 0,5 м сзади или впереди колодок равных по силе партнеров, с задачей убежать от них или догнать после команды «Марш!»

Упражнения для совершенствования техники финиширования:

1.Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50 м.
2. Пробегание с ходу 20, 30, 50 м с разной скоростью и наклоном туловища за ленточку при финишировании.
3. Пробегание 100, 200 м с изменением скорости бега по дистанции, ускорением на последних 30 м и финишированием.

При обучении и совершенствовании техники выполнения отдельных элементов и упражнений в целом целесообразно придерживаться следующей последовательности:

а) выполнение упражнений в облегченных условиях до тех пор, пока спортсмен сможет много раз выполнять его без ошибок; применять преимущественно в начале базового этапа;
б) выполнение изучаемого упражнения с большим количеством повторений (до утомления); применять преимущественно в конце базового периода; в) выполнение упражнения с соревновательной интенсивностью; применять преимущественно на этапе вхождения в спортивную форму и в соревновательном периоде.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

В плане годичной подготовки три тренировочных периода, каждый из которых имеет свои частные задачи.

Первый этап (общей подготовки). Повышение уровня общей, специальной физической подготовленности. Отработка элементов техники. С этой целью применяется много общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, пробегание длительных отрезков, игры, кроссы.

Второй этап (специальной подготовки). К концу этапа объем повышается до максимума. Увеличивается удельный вес скоростно-силовой подготовки.

Третий этап (вхождения в спортивную форму). Объем уменьшается. Интенсивность выполнения упражнений достигает максимума. Применяются групповые старты, прикидки, соревнования с равными по силе или более слабыми противниками. Ставится задача достижения запланированной скорости в беге с ходу и со старта на коротких отрезках (30, 60 м).

Четвертый этап (соревновательный). Задачи этого этапа: поддержание общей и специальной физической, технической, тактической, морально-волевой и интегральной подготовки. Проверяется и отрабатывается методика непосредственной подготовки к,

соревнованиям, ставятся задачи достижения стабильности запланированного результата в условиях соревнований.

В этапах весенне-летнего периода ставятся задачи, аналогичные задачам этапа осенне-зимнего периода с той лишь разницей, что уделяется больше внимания дальнейшему повышению скорости бега и на ее основе - скоростной выносливости на более длительных отрезках дистанции - 100, 200, 300, 400 м.

Спортсменам, специализирующимся в беге на 100 и 200 м, первые соревнования целесообразно проводить на более длинной дистанции - 400 или 200 м.

Каждый этап включает в себя несколько средних циклов, содержащих 2-6 малых (недельных) циклов, 1-4 с повышающейся нагрузкой, 1 -с пониженной. В зависимости от характера этапа можно выделить следующие типы малых циклов.

Периоды	Этапы	Кол-во недель в сдвоенных циклах подготовки	Кол-во недель в одноцикловом варианте подготовки
Осенне-зимний	-Втягивающий -Общеподготовительный -Специально-подготовительный	4 8 5	4 16
Зимний соревновательный	Восстановительно-поддерживающий	4 2	2
Весенне-летний	Общеподготовительный	4	
Летний соревновательный	-Специально-подготовительный -Развитие спортивной формы -Подготовка к основным стартам -Выступление после главного старта	5 4 7 6	12 4 5 6
Переходный		3	3

Первый вариант подготовки состоит из двух циклов: осенне-зимнего и весенне-летнего, каждый из которых делится на подготовительный и соревновательный периоды. Период включает этапы, характеризующиеся определенной направленностью.

Структура подготовки в беге на 400 м

Второй вариант подготовки (одноцикловый) направлен на более длительную подготовку к летнему соревновательному сезону. Необходимо периодически мёнять варианты подготовки, особенно для тех бегунов, которые долго входят в спортивную форму.

Каждый этап состоит из недельных циклов, с определенной направленностью по дням как в подготовительном периоде, так и в соревновательном (табл. 33). Обычно первые три недели идет постепенное увеличение или объема, или интенсивности, в четвертой неделе должно наблюдаться уменьшение объема на 30-50%, интенсивности - на 5-10%. Таким

образом, чередование объема и интенсивности носит волнообразный характер. Особое внимание надо обращать на построение недельного цикла. Необходимо проводить в неделю 1 или 2 ударных тренировки, которые отвечают главной задаче этапа. Все остальные тренировки должны носить характер подводящих к основной или восстановительных. Однообразие используемых средств, объема и интенсивности ведет к переутомлению, снижает эффект тренировочного процесса.

В приводимых недельных циклах содержатся основные средства подготовки. Комплексы круговой тренировки, специального бегового характера и силовой подготовки приводятся в конце главы.

Примерный недельный цикл тренировки в осенне-зимнем подготовительном периоде на втягивающем этапе

Понедельник. Утро. Легкий бег – 3-4 км, ОФП - 10 мин. Тренировка. Разминка: бег – 1-2 км, общеразвивающие упражнения – 10-15 мин. Специальные беговые упражнения – 8-12х40-80 м. Фартлек: 1 мин. быстрого + 1 мин. медленного бега, 4-5 повторений, 2-4 серии, скорость 70-80%. Интервалы отдыха между сериями- 10-15 мин.

Вторник. Утро. Легкий бег – 4-5 км, ОФП - 15 мин. Тренировка. Разминка. Круговая тренировка № 2 - 2 серии. Прыжковые упражнения -10-15 мин. Спортивные игры – 40-60 мин.

Среда. Кроссовый бег по пересеченной местности – 8-10 км (пульс до 150-170 уд/мин).

Четверг. Утро. Бег – 3-5 км, ОФП - 15 мин. Тренировка. Разминка. Специальные упражнения – 8-12 х 40-80 м. Ускорения – 2-3 х 80-100 м. Интервальный бег в гору 2-3-5 х 200 м, отдых – 1-5 мин., 2-3 серии со скоростью 80-90%, интервалы отдыха между сериями – 6-8 мин.

Пятница. Утро. Бег – 3-5 км, ОФП - 15 мин. Тренировка. Разминка. Упражнения с отягощениями в целях развития силовой выносливости. Круговая тренировка № 11-2 серии. Спортивные игры - 60 мин.

Суббота. Кроссовый темповый бег -18-10 км (пульс до 160-180 уд/мин).

Примерный недельный цикл тренировки в осенне-зимнем периоде на общеподготовительном этапе.

Понедельник. Утро. Легкий бег – 4-5 км. ОФП – 10-15 мин.

I тренировка. Разминка: бег – 1-2 км; общеразвивающие упражнения - 15 мин. Специальные упражнения- 8-12х60-80 м. Ускорения 4х80 м. Интервальный бег - 4х 150 м, отдых - 1 мин., 2-4 серии со скоростью 70-80%; интервалы отдыха между сериями – 6-8 мин.

II тренировка. Упражнения со штангой – 4-8 т или на тренажере- 6-10 т для развития силовой выносливости.

Вторник. Утро. Легкий бег – 3-5 км, ОФП – 10-15 мин.

I тренировка, Разминка. Специальные упражнения – 8-12х30 м. Ускорения – 3-4х60 м. Бег со старта из различных положений -10-12х30-50 м. Повторный бег - 3х80-100 м, отдых - 3 мин., 1-3 серии со скоростью бега 80-90%, интервалы отдыха между сериями -10-15 мин.

II тренировка. Круговая тренировка № 1-2-3 серии. Спортивные игры – 40-60 мин.

Среда. Разминка. Специальные упражнения-8-12х60 м. Ускорения - 3х100 м. Фартлек: 1 мин. быстрого в гору 2-3° + 1 мин. медленного бега, 4-6 повторений, 2-4 серии со скоростью 70-80%, отдых -10 мин. С 3-й недели: 5-6 х 1000 м, скорость 70-80%, интервалы отдыха- 4-5 мин.

Четверг. Утро. Легкий бег- 3—5. км. ОФП- 10-15 мин.

I тренировка. Разминка. Специальные упражнения – 8-12х60-80 м. Ускорения -3 х60 м. Повторный бег - 4х300 м, отдых 2-3 мин., 2-3 серии со скоростью 80-90%, интервалы отдыха между сериями -6 мин.

II тренировка. Упражнения со штангой -4-5 т или на тренажере 6-8 т для развития общей силы.

Пятница. Утро. Легкий бег – 3-5 км. ОФП – 10-15 мин.

I тренировка. Разминка. Специальные упражнения – 8-12 х 30 м. Ускорения - 3х60 м. Бег с ходу со скоростью 90-95% - 2-3 х 60 м. Бег со старта -4 х 30 м х 2-3 серии - на технику. Круговая тренировка №2- 1-2 серии.

II тренировка. Разминка. Специальные упражнения 8х50 м. Ускорения- 3х80 м. Повторный бег- 4Х200 м, отдых - 1,5-2 мин., 2-4 серии со скоростью 80-90%, интервалы между сериями 6мин.

Суббота. Разминка. Специальные упражнения- 8-12х60 м. Ускорения - 3 х 100 м. Повторный бег - 3 х 600 м, отдых - 3 мин., 2 серии со скоростью 70-80%, интервалы отдыха между сериями - 8 мин.

Направленность подготовки в недельном цикле

Дни	Подготовительный период			Соревновательный период		
недели	Основные задачи	Интенсив-ность в % к макс.	Объем, %	Основные задачи	Интенсив-ность в % к макс.	Объем, %
Поне дельник	Развитие силовой выносливости	70-80	70-90	Развитие специальной выносливости, совершенствование техники	80-90	90-100
Вторник	Развитие скорости, совершенствование техники старта	90-95	30-50	Совершенствование скорости	95-100	20-30
Среда	Развитие специальной выносливости, совершенствование техники	80—90	90-100	Развитие скоростной выносливости	90-95	50—60
Четверг	Развитие силовой выносливости	70-80	70-90	Развитие специальной выносливости или отдых	80-90	90—100
Пятница	Развитие скорости, совершенствование техники стартового разбега	90-100	20-30	Совершенствование скорости или разминка перед соревнованиями	90-95	20-30
Суббота	Развитие специальной выносливости	80-90	90-100	Развитие скоростной выносливости,	95-100	40-50
Воскре сенье	Совершенствование техники Отдых			Совершенствование техники или участие в соревнованиях		

Примерный недельный цикл тренировки в весенне-летнем периоде на общеподготовительном этапе

Понедельник. I тренировка. Разминка: бег- 1-2км, общеразвивающие упражнения- 10-15 мин. Специальные, упражнения-8х40-60 м. Ускорения -3 х80 м. Повторный бег (100 м в гору, 100 м под гору 2-3°) 4х200 м, отдых - 2 мин., 2-3 серии со скоростью 80-90%; интервалы отдыха между сериями- 10 мин.
II тренировка: Разминка. Специальные упражнения -8-12х60-120 м. Упражнения с набивными мячами 10-15 мин.
Вторник. I тренировка. Разминка. Специальные упражнения -6-10 х 30-40 м. Ускорения- 3-4х60 м. Старты на технику стартового разбега:4х40 м + 4х50 м + 4х60 м. Повторный бег - 80 м + 100 м + 120 м, отдых - 3 мин.,2 серии со скоростью 90-95%, интервалы отдыха между сериями- 15 мин.
II тренировка. Разминка. Упражнения на тренажере или со штангой – 8-12 т для развития силовой выносливости.
Среда. Разминка. Специальные упражнения - 8 х 80 м. Ускорения- 3 х 100 м. Темповый бег по пересеченной местности – 4-5х500 м со скоростью 85-90%, отдых -5 мин. Вечер. Бассейн или сауна.
Четверг. I тренировка. Разминка. Специальные упражнения - 8 х 60 м. Ускорения - 3х80 м. Повторный бег – 3-4х300 м, отдых-3 мин., 2 серии со скоростью 90%, интервалы отдыха между сериями - 6 мин.
II тренировка. Разминка. Специальные упражнения-12-16х40-150 м. Упражнения с набивными мячами 10-15 мин.
Пятница. I тренировка. Разминка. Специальные упражнения - 8х60 м. Ускорения – 3-4 х 60—80 м. Повторный бег в гору 2°-4х150 м, отдых -3-4 мин., 2 серии со скоростью 90-95%, интервалы отдыха между сериями – 10-15 мин.
II тренировка. Разминка. Упражнения на тренажере или со штангой -6-8 т также, как во вторник.
Суббота. Разминка. Специальные упражнения- 8х80-100 м. Ускорения -3х100 м. Темповый бег - 3-5 х 800 м со скоростью'80-90%, отдых -6 мин. Вечер. Бассейн или сауна.

Примерный недельный цикл тренировки в весенне-летнем периоде на специально-подготовительном этапе

Понедельник. I тренировка. Разминка. Специальные упражнения - 8 х 30-40 м. Ускорения - 3 х 80 м. Повторный бег - 4 х 150 м, отдых -2 мин., 2 серии со скоростью 80-90%, интервальный отдых между сериями - 8 мин.
II тренировка. Разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения – 12-16 х 30-120 м. Упражнения с набивными мячами- 15-20 мин.
Вторник. I тренировка. Разминка. Специальные упражнения -8х30-40 м. Ускорения-3х60 м. Старты 3 Х30 м + 3х50 м + 3 Х70 м, со второй недели бег с ходу 3 х 50 мили 2 х 100 м со скоростью 95-100%.
II тренировка. Разминка. Упражнения на тренажере – 4-6 т для развития специальной силы.
Среда. Разминка. Специальные упражнения - 8 х 60-80 м. Ускорения - 3 х 80 м. Повторный бег - 3 х350 м, отдых-3 мин., 2 серии со скоростью 50—90%, интервалы отдыха между сериями - 10 мин. Вечер. Сауна, бассейн.
Четверг. I тренировка. Разминка. Специальные упражнения - 8 х 40-50 м. Ускорения - 3 х 80 м. Повторный бег - 4 х 200 м, отдых - 2 мин., 2 серии со скоростью 80-90%, интервалы отдыха между сериями - 6 мин.

II тренировка. По плану понедельника.
Пятница. I тренировка. Разминка. Специальные упражнения - 8 х 30 м. Ускорения -3 х60 м. Передача эстафетной палочки или бег с ходу 30 + 60 м или 2-3 х 50 м или 2-3 х 80 м. Старты на технику отдельных частей бега 3х20м + 3х30м + 3х40м;
II тренировка. Разминка. Упражнения на тренажере для развития специальной силы – 4-6 т.
Суббота. Специальные упражнения - 8 х 50-70 м. Ускорения – 3-4 х 80 м. Темповый бег – 3-4х500 м со скоростью 90%, отдых-5 мин.

Примерный недельный цикл тренировки в переходном периоде

Понедельник. Спортивные игры – 40-60 мин.
Вторник. Плавание в бассейне – 20-30 мин.
Среда. Прогулка в лесу.
Четверг. Спортивные игры – 40-60 мин.
Пятница. Плавание в бассейне – 20 – 30 мин.
Суббота. Прогулка в лесу.
Воскресенье. Отдых.

Предсоревновательный этап является заключительным - пятым этапом подготовительного периода. На этом этапе осуществляется постепенный переход от больших по объему тренировочных нагрузок к высокоинтенсивным. Общий недельный объем бега составляет 80-90% от максимального. Объем бега в Смешанном режиме составляет у
бегунов на средние дистанции 10-15%, на длинные дистанции и 3000 м с/п до 30% от общего объема. Объем бега преимущественно в анаэробном режиме 8-12% для бегунов всех специализаций
Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега не только предупредит форсирование спортивной формы, но и будет способствовать формированию более экономной и эффективной техники бега. Заканчивается данный этап у бегунов на средние, длинные дистанции и 3000 м с/п участием в менее ответственных соревнованиях.

Соревновательный период состоит из четырех выраженных этапов, на каждом из которых должна изменяться психологическая установка спортсмена на соревнования. Если на первом тренировочном этапе он может участвовать в стартах для опробования различных вариантов тактики и способов подводки, то на втором отборочном и третьем этапе непосредственной подготовки он должен с полной мобилизацией психических и физических сил бороться за высокие результаты и призовые места в соревнованиях.

Если в подготовительном периоде программы подготовки средневиков, стайеров и бегунов на 3000 м с/п одинаковы, то в соревновательном они значительно различаются. Это объясняется спецификой соревновательных дистанций и количеством соревнований.

Тренировочные занятия средневиков проводятся с большей интенсивностью и уменьшенным общим объемом бега, с большей долей работы, связанной преимущественно с анаэробным энергообеспечением.

В соревновательном периоде применяются интенсивные, подводящие, втягивающие (после ответственных соревнований) и объемные микроциклы.

Прыжки в длину

Легкоатлетические прыжки по своей структуре относятся к смешанному виду, т.е. здесь присутствуют и циклические, и ациклические элементы движения.
Как целостное действие прыжок можно разделить на составные части:
- разбег и подготовка к отталкиванию — от начала движения до момента постановки толчковой ноги на место отталкивания;
- отталкивание — с момента постановки толчковой ноги до момента отрыва ее от места отталкивания;
- полет — с момента отрыва толчковой ноги от места отталкивания до соприкосновения с местом приземления;

- приземление — с момента соприкосновения с местом приземления до полной остановки движения тела.

Разбег и подготовка к отталкиванию.

Четыре вида прыжка (в высоту, длину, тройной прыжок, прыжок с шестом) имеют свои особенности в разбеге, но также имеют определенные общие черты. Основные задачи разбега — придать телу прыгуна оптимальную скорость разбега, соответствующую прыжку, и создать оптимальные условия для фазы отталкивания. Почти во всех видах прыжки имеют прямолинейную форму, кроме прыжка в высоту способом «фосбери-флоп», где последние шаги выполняются по дуге.

Разбег имеет циклическую структуру движения до начала подготовки к отталкиванию, в которой беговые движения несколько отличаются от движений в разбеге. Ритм разбега должен быть постоянным, т.е. его не следует менять от попытки к попытке. Обычно разбег соответствует таким физическим возможностям спортсмена, которые наблюдаются у него в данное время. Естественно с улучшением физических функций будет изменяться разбег, увеличиваться скорость, количество шагов (до определенного предела), но ритм разбега меняться не будет. Эти изменения связаны с двумя основными физическими качествами прыгуна, развивать которые следует параллельно - это быстрота и сила.

Начало разбега должно быть привычным, всегда одинаковым. Прыгун может начинать разбег или с места, как бы стартуя, или же с подхода до контрольной отметки начала разбега. Задача прыгуна в разбеге — не только набрать оптимальную скорость, но и точно попасть на место отталкивания толчковой ногой, поэтому разбег, его ритм и все движения должны быть постоянными.

Можно выделить два варианта разбега:

1) равноускоренный разбег
2) разбег с поддержанием скорости.

При равноускоренном разбеге прыгун постепенно набирает скорость, увеличивая ее до оптимальной на последних шагах разбега. При разбеге с поддержанием скорости прыгун почти сразу, на первых шагах, набирает оптимальную скорость, поддерживает ее на протяжении всего разбега, несколько увеличивая в конце на последних шагах.

Отличительные особенности последней части разбега (подготовка к отталкиванию) зависят от вида прыжка. Общая отличительная черта — увеличение скорости разбега и движений звеньев тела на этом отрезке разбега, так называемое набегание. В прыжках в длину с разбега и тройном прыжке с разбега при подготовке к отталкиванию происходит некоторое уменьшение длины последних шагов и увеличение их частоты. В прыжках с шестом при подготовке к отталкиванию происходит выведение шеста вперед и также увеличение частоты шагов с одновременным уменьшением длины шага.

Очень важно наиболее эффективно выполнить технику подготовки к отталкиванию последней части разбега. Скорость разбега и скорость отталкивания взаимосвязаны между собой. Необходимо, чтобы между последними шагами и отталкиванием не было никакой остановки или замедления движений, никакой потери скорости. Чем быстрее и эффективнее произойдет выполнение последней части разбега, тем качественнее будет выполнено отталкивание.

Отталкивание - основная фаза любого прыжка. Оно длится с момента постановки толчковой ноги на опору до момента ее отрыва от опоры. В прыжках эта фаза наиболее кратковременная и в то же время наиболее важная и активная. С точки зрения биомеханики отталкивание можно определить как изменение вектора скорости тела прыгуна при взаимодействии определенных усилий с опорой.

Фазу отталкивания можно разделить на две части:

1) создающую
2) созидающую.

Первая часть создает условия для изменения вектора скорости, а вторая реализует эти условия, т.е. созидает сам прыжок, его результат. Одним из факторов, определяющих эффективность перевода горизонтальной скорости в вертикальную, является угол постановки толчковой ноги. Во всех прыжках на место отталкивания нога ставится быстро, энергично и жестко, в момент соприкосновения стопы с опорой она должна быть выпрямлена в коленном суставе. Приближенно угол постановки толчковой ноги определяется по продольной оси ноги, соединяющей место постановки и ОЦМ с линией поверхности

В первой части отталкивания происходит увеличение сил давления на опору за счет горизонтальной скорости и стопорящего движения толчковой ноги, инерционных сил движений маховой ноги и рук; наблюдается снижение ОЦМ (величина снижения зависит от вида прыжка); выполняется растягивание напряженных мышц и связок, которые участвуют в последующей части.

Во второй, созидающей, части вследствие увеличения сил реакции опоры происходит изменение вектора скорости движения тела прыгуна; снижаются силы давления на опору, ближе к окончанию отталкивания; растянутые мышцы и связки передают свою энергию телу прыгуна; инерционные силы движений маховой ноги и рук также принимают участие в изменении вектора скорости движения. Все эти факторы создают начальную скорость вылета тела прыгуна.

Угол, образующийся вектором начальной скорости вылета тела прыгуна и горизонтом, называется углом вылета. Он образуется в момент отрыва толчковой ноги от места отталкивания. Приближенно угол вылета можно определить по продольной оси толчковой ноги, соединяющей точку опоры и ОЦМ (для точного определения угла вылета применяются специальные приборы).

Основные факторы, определяющие результативность прыжков, - начальная скорость вылета ОЦМ прыгуна и угол вылета. Начальная скорость ОЦМ прыгуна определяется в момент отрыва толчковой ноги от места отталкивания и зависит от:
- горизонтальной скорости разбега;
- величины мышечных усилий в момент перевода горизонтальной скорости в вертикальную;
- времени действия этих усилий;
- угла постановки толчковой ноги.

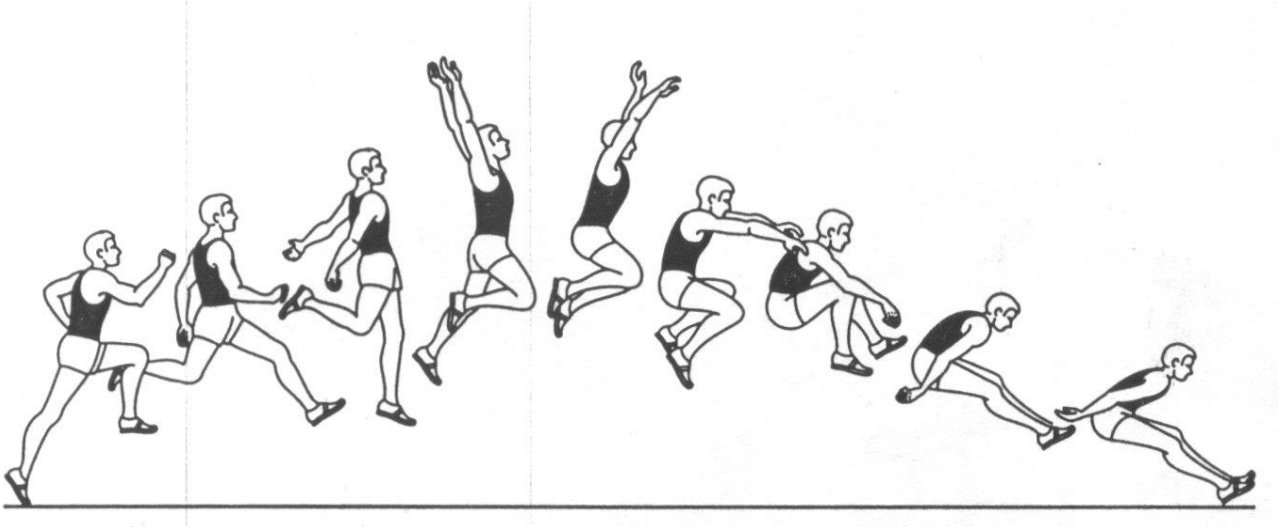
Полет.

Эта фаза целостного действия прыжка является безопорной, кроме прыжка с шестом, где полет делится на две части: опорную и безопорную. Необходимо сразу уяснить, что в фазе полета прыгун никогда Не сможет изменить траекторию движения ОЦМ, которая задается в фазе отталкивания, но сможет изменять положения звеньев тела относительно ОЦМ. Для чего прыгун выполняет различные движения руками, ногами, изменяет положение тела в воздухе? Зачем изучать технику полета? Ответы на данные вопросы заключаются в цели этой фазы прыжка. В прыжках в высоту спортсмен своими движениями создает оптимальные условия для преодоления планки. В прыжках с шестом в первой опорной части - это создание оптимальных условий для сгибания и разгибания шеста (для наиболее эффективного использования его упругих свойств). Во второй безопорной части - создание оптимальных условий для преодоления планки. В прыжках в длину - сохранение равновесия в полете и создание оптимальных условий для приземления. В тройном прыжке - сохранение равновесия и создание оптимальных условий для последующего отталкивания, а в последнем прыжке та же цель, что и в прыжках в длину.

Траекторию движения ОЦМ в полете нельзя изменить, но можно менять положения звеньев тела относительно ОЦМ. Так, в гимнастике, акробатике, прыжках в воду происходят различные вращения, но все они выполняются вокруг ОЦМ. Из биомеханики спорта известно, что изменения положений одних звеньев тела прыгуна вызывают диаметрально противоположные изменения в других дистальных звеньях. Например, если опустить руки, голову, плечи в момент перехода через планку в прыжках «фосбери» в высоту, то это облегчает поднятие ног; если поднять руки вверх в прыжках в длину, то такое действие вызовет опускание ног, сократив тем самым длину прыжка. Следовательно, движениями звеньев тела в полете мы можем или создать оптимальные условия полета, либо нарушить их и тем самым снизить результативность прыжка. А когда победителя и призеров в прыжках разделяют 1-2 см, то рациональная и эффективная техника движений в полете может сыграть решающую роль.

Приземление.

Каждый прыжок завершается фазой приземления. Цель любого приземления в первую очередь - создание безопасных условий спортсмену, исключающие получение различных травм. Тело прыгуна в момент приземления испытывает сильное ударное воздействие, которое приходится не только на звенья тела, непосредственно соприкасающиеся с местом приземления, но и на дистальные, наиболее удаленные от него звенья. Такому же ударному воздействию подвергаются и внутренние органы, что может привести к различного рода нарушениям их жизнедеятельности и заболеваниям. Необходимо снизить вредное воздействие этого фактора.



Здесь два пути: первый - улучшение места приземления; второй - овладение оптимальной техникой приземления.

Первый путь получил свое отражение в прыжках в высоту и с шестом. Сначала спортсмены приземлялись в песок, уровень которого был приподнят над поверхностью отталкивания, но все же приземляться было жестко, и спортсмен уделял много времени изучению безопасной техники приземления.

Первое - за счет приземления под более острым углом к поверхности и на большем пути. Постепенно уплотняя рыхлый песок, спортсмен замедляет движение вперед; чем больше впереди рыхлого песка, тем мягче приземление. Второе — за счет амортизирующего растягивания напряженных мышц, постепенно уступая воздействию силы тяжести и скорости тела, тем самым скорость гасится не резко, а постепенно. Вспомните общественный транспорт: резко затормозил водитель — все резко подались вперед, медленное торможение почти незаметно, мы не испытываем никаких трудностей.

Задача 1. Создать представление о технике изучаемого способа прыжка

Средства:
Объяснение деталей техники прыжка в длину. Демонстрация кинокольцовок, кинограмм и т.п. Показ техники прыжка с полного или среднего разбега.

Задача 2. Научить технике отталкивания.
Средства:
а) имитация движения рук и ног в отталкивании. И.п. - толчковая нога и разноименная ей рука впереди, маховая нога и другая рука сзади. Перенос веса тела на толчковую ногу с одновременным подъемом согнутой в колене маховой ноги и сменой положения рук;
б) и.п. - то же, только толчковая нога на скамейке, маховая внизу. Выпрямление толчковой ноги с одновременным подъемом маховой и сменой положения рук;
в) то же, но с отталкиванием вверх-вперед и приземлением на две ноги;
г) и.п. - стоя на расстоянии одного шага от скамейки, маховая нога впереди. 1. - шаг толчковой на скамейку, 2 - шаг маховой на более высокий (по отношению к скамейке) барьер или опору;
д) прыжок "в шаге" с двух-четырех шагов разбега с приземлением на маховую ногу;
е) то же с приземлением в положение выпада;
ж) отталкивание с двух-четырех беговых шагов с напрыгиванием маховой ногой на гимнастический снаряд;
з) прыжки "в шаге", отталкиваясь при медленном беге через один шаг и то же, отталкиваясь через два шага на третий.
Методические указания. На отталкивание нога ставится сверху на всю ступню. При завершении отталкивания толчковая нога должна полностью выпрямляться во всех суставах. Мах выполняется энергичным движением согнутой в коленном суставе ногой. Туловище необходимо удерживать в вертикальном положении.

Задача 3. Научить технике приземления.
Средства:
а) прыжок в длину с места толчком двух ног;
б) прыжок на возвышение с приземлением на две ноги;
в) прыжок в длину короткого разбега через препятствие;
г) прыжок в длину с шести-восьми беговых шагов в обозначенное место приземления.
Методические указания. Во время приземления стопы ног ставятся параллельно, на ширине плеч. В момент приземления необходимо аммортизационное сгибание ног во всех суставах до положения глубокого приседа. Для предотвращения падения назад нужно голову и плечи наклонить вперед-вниз с одновременным выведением рук вперед.

Задача 4. Научить сочетанию разбега с отталкиванием.
Средства:
а) прыжки "в шаге", отталкиваясь при быстром беге на каждый пятый шаг;
б) пробегание по разбегу шесть-восемь беговых шагов с обозначением отталкивания;
в) то же с разметкой последних шагов;
г) то же с прыжком;
д) прыжки в длину с короткого и среднего разбега.
Методические указания. Скорость в разбеге должна нарастать постепенно. Последний шаг несколько короче предпоследнего за счет активной постановки ноги на отталкивание "загребающим" движением. При обучении зона отталкивания должна быть увеличена до 40-50 см.

Задача 5. Научить движениям в полете.
Способ "согнув ноги"
Средства:

а) прыжок с места через препятствие с подтягиванием колен к груди;
б) прыжок с места на возвышение с приземлением в положение "сидя";
в) то же с шести-восьми беговых шагов;
г) прыжок с шести-восьми шагов разбега через препятствие, расположенное ближе к месту приземления;
д) прыжок с шести-восьми шагов разбега через два барьера, расположенных друг за другом;
е) прыжки в длину способом "согнув ноги" с различных по длине разбегов.
Методические указания. Для уменьшения вращательного момента вперед корпус в полетной фазе необходимо удерживать в вертикальном положении, чему способствует подъем рук вверх.

Способ "прогнувшись"
Средства:
а) имитация полетной фазы: прыжок вверх с подтягиванием стоп и легким прогибанием туловища;
б) имитация движения ног в висе на перекладине;
в) прыжок с пяти-шести беговых шагов с опусканием маховой ноги и отведением обеих ног назад;
г) то же, но в сочетании с движением рук вверх- в стороны;
д) прыжок в длину способом "прогнувшись" с двух-трех шагов разбега, отталкиваясь от возвышения;
е) прыжки в длину способом "прогнувшись" с различных по длине разбегов.
Методические указания. Прогибание туловища в полетной фазе осуществляется за счет активного движения таза вперед и отведения плеч назад.

Задача 6. Определить длину полного разбега.
Средства: а) бег с двумя-тремя наращиваниями скорости, имитирующей набегание;
б) разбег с шести-восьми беговых шагов с обозначением отталкивания;
в) пробежки по сектору с целью определения оптимального разбега.
Методические указания. При выполнении упражнений, имитирующих набегание, скорость наращивается за счет увеличения темпа движений. После разбега с обозначением отталкивания приземление осуществляется на маховую ногу с последующем пробеганием. Скорость разбега равномерно повышается до момента окончания отталкивания.

Задача 7. Совершенствование техники прыжка в длину в целом.
Средства:
а) бег в ритме разбега с обозначением отталкивания;
б) прыжки в длину с короткого, среднего и полного разбега осваиваемым способом.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

Для развития прыгучести кроме упражнений, перечисленных в разделе обучения технике прыжка в длину с разбега, могут быть использованы следующие упражнения.
1. Подскоки на правой и левой ноге поочередно с продвижением вперед и круговыми движениями рук вперед и назад.
2. Подскоки на левой и правой ноге поочередно со взмахом рук вниз и в сторону вынесенной вперед ноги («лезгинка» в медленном и быстром темпе).
3. Подскоки на двух ногах, сгибая ноги в полете вперед (на первый счет) коленями к груди и назад (на второй счет) прогибаясь. Это упражнение можно выполнять с опорой руками о гимнастическую стенку на уровне пояса, стоя лицом к стенке.
4. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед в глубоком приседе, ноги на ширине плеч, руки свободно.

5. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед в положении широкого выпада, смена ног производится в воздухе.
6. Подскоки на двух ногах со сгибанием прямых ног вперед («складываясь» в полете).
7. То же упражнение, но при сгибании ног в полете развести их в стороны.
8. Подскоки на двух ногах с поворотами влево и вправо на 180°, затем на 360.
9. Подскоки со сменой ног:
и. п. - стоя на правой ноге, левая сзади, 1 - подскок на правой ноге, левую - вперед, 2 - подскок на правой ноге с приземлением на левую, правая - назад (свободно); 3-4 - то же на левой ноге.
10. И. п.- основная стойка, подскоки с приседанием и поочередным вы- несением левой и правой ног вперед при выпрямлении («присядка»).
11. И. п.- глубокий присед на одной ноге, другая согнута вперед, выпри выпрямлении - смена ног прыжком.
12. Скачки на двух ногах с подтягиванием колен к груди и продвижением вперед. Следить за правильным отталкиванием (положением туловища, работой ног и пр.).
13. То же упражнение, но с преодолением препятствий - барьеров, установленных на расстоянии 1-2 метра друг от друга. Количество барьеров увеличивать постепенно, начиная с 2-3.
14. Подскоки на одной ноге со взмахом свободной ногой вперед-назад.
15. Подскоки на одной ноге в положении наклона туловища вперед, свободная нога согнута назад («ласточка»).
16. То же упражнение, но в положении наклона туловища назад, свободная нога согнута вперед.
17. Скачки на расстояние от 20 м и более на одной ноге с подтягиванием колена этой ноги к груди и махами свободной ноги вперед-назад.
18. То же упражнение, но с преодолением препятствий - набивных мя- чей, барьеров и др., расположенных на расстоянии 1,5 м один от другого, высотой на уровне 40 см и выше.
19. Скачки на одной ноге под уклон и на подъем.
20. Прыжки с отталкиванием двумя ногами, с широким разведением ног в полете в передне-заднем направлении, с поочередным выносом вперед левой и правой ноги.
21. И. п. - глубокий присед: 1 счет - прыжком (выпрямляясь вверх) ноги врозь (по возможности шире), руки в стороны, 2 счет - прыжком вернуться в и.п.
22. Прыжки на возвышение (плинт, скамейка, и др.), отталкиваясь двумя ногами от грунта и приземляясь в положении приседа.
23. И. п. - стоя левой ногой на скамейке (высотой 50-70 см) лицом к скамейке - прыжок вверх со сменой положения ног; отталкиваться ногой, стоящей на скамейке.
24. И. п. - стоя левым боком к скамье; левая нога на скамейке (высотой 50-70 см) правая нога на полу (земле), руки влево; махом правой ноги и рук, отталкиваясь левой ногой, - прыжок вверх; затем вернуться в и.п.
25. Прыжки со скакалкой в движении.
26. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» (на расстояние 50 м и более). Выполнять с ускорением.
27. То же упражнение, но с приземлением в стороны.
28. Прыжки с ноги на ногу скрестные.
29. Напрыгивание на стенку, дерево с поворотом влево и вправо, приземляясь на свободную ногу. 17
30. Прыжки «шагом», толкаясь (акцентируя толчок) только левой но- гой, затем только правой (колено поднимать высоко, руки двигаются со стороны толчковой ноги вперед-вверх одновременно с движением маховой ноги). Внешне упражнение выглядит, как хромающий бег.
31. Прыжки с полетом в «шаге»: через два беговых шага на третий - толчок. Толчок производится левой и правой ногой поочередно с приземлением на вынесенную вперед ногу.

32. Прыжки на препятствие «шагом». В качестве препятствия можно использовать барьер для бега на 3000 м с препятствиями.
33. Прыжки с разбега, отталкиваясь от пружинного и простого мости- ков: а) с полетом в «шаге» и приземлением на обе ноги; б) со сгибанием прямых ног в полете и наклоном туловища вперед к ногам (руки к носкам ног); в) с прогибом назад за счет опускания маховой ноги с разведением рук в стороны; г) с движением ног в полете как при беге «ножницы»; д) с принятием различных поз в воздухе, с поворотами и др.

Кроме вышеизложенных упражнений прыгуну в длину с разбега необходимо выполнять тройные прыжки с места и небольшого разбега, а также прыжки в высоту с прямого разбега.

Все эти упражнения следует выполнять во второй части урока и рекомендовать спортсменам, учащимся включать их в индивидуальные задания, выполняемые в конце занятия, или в домашние задания - сериями по 3-5 упражнений с постепенным увеличением объема (количества повторений и расстояния).

Наряду с развитием прыгучести и силы мышц ног следует обращать особое внимание на укрепление мышц спины и брюшного пресса, а также широко применять упражнения на расслабление и растягивание.

Примерные тренировки для легкоатлетов, специализирующихся в прыжках в длину с разбега.

1. Группа юношей и девушек 1 юношеского разряда.

Урок основного периода - на стадионе (длительность - 110-120 мин).
Основная задача урока - изучение техники и тренировка прыжка способом «согнув ноги».
Подготовительная часть - 25-30 мин.
Построение, рапорт, несколько строевых упражнений: ходьба в быстром темпе с переходом в медленный бег - 500-600 м. Общеразвивающие упражнение для мышц рук, ног туловища, на растягивание, силу и гибкость. Специальные упражнения прыгуна и бегуна, ускорения на вираже и прямой 2-4 раза по 30 м.
Основная часть - 45-50 мин.
Пять-шесть низких стартов по 20-25 мин. Прыжки в длину с места. Тройные прыжки в яму с песком. Прыжки с возвышения в яму с песком. Прыжки с пружинного мостика способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега с отработкой толчка и полета с неполного разбега (9-11 шагов) - 8-10 прыжков. Прыжки изучаемым способом с полного разбега (3-4 прыжка) с фиксацией результата. Метание или толкание ядра.
Заключительная часть - 5-10 минут.
Бег, подскоки и прыжки со скакалкой или игра в волейбол.

2. Группа 3 разряда.

Урок основного периода - на стадионе (длительность - 120-130 мин).
Основная задача урока - совершенствование скорости и точности разбега.
Подготовительная часть - 35 мин.
Построение группы, рапорт, ходьба спортивная с ускорением - 100 м и переходом в бег медленным темпом - 600-800 м. Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища, парные и одиночные. Упражнения на гибкость и координацию движений. Прыжковые упражнения, спринтерские упражнения, ускорения по 2-3 упражнения 3-4 раза на дистанции 30- 40 м.
Основная часть - 60-65 мин.
Техника низкого старта (в темпе разбега для прыжка) 5-6 раз по 25-30 м с целью уточнения длины разбега и контрольных отметок. Четыре-шесть прыжков с полного разбега, обращая внимание на высокое положение туловища прыгуна в конце разбега, точное попадание на контрольные отметки и быстрое отталкивание. Толкание ядра или метания. Упражнения со штангой в 40-50% от собственного веса (приседания, наклоны, подпрыгивания и др.) - для

мужчин. Прыжковые упражнения: прыжки «шагом» с ноги на ногу, бег с прыжками через 5 шагов, через 3 шага - 2 раза по 50 м. Бег с ускорением 1-2 раза по 120 м.
Заключительная часть - 15-20 мин.
Игра в баскетбол или ручной мяч - 10-15 мин. Медленная пробежка на дистанции 400 м и ходьба.

Специальные упражнения, применяемые прыгунами в тренировочных занятиях

1. Прыжки с ноги на ногу после быстрого разбега

В прыжках с ноги на ногу нужно приземляться и отталкиваться упруго, эластично, подобно резиновому мячу. Этого можно добиться умелым отталкиванием. При этом следует не забывать и о правильном положении ног при приземлении.
Помните:
- в полете маховая нога должна быть согнута под острым углом;
- перед приземлением голень выбрасывается вперед;
- с этого момента вся нога, начиная с бедра, опускается вниз-назад;
- нога касается грунта таким образом, чтобы она не «стопорила» следующего прыжка и сразу же снова двигалась вперед. Стопа пружинит и незначительно касается пяткой грунта;
- все это похоже на загребающее движение.

1. Многократные прыжки после 5 шагов разбега (6-8 раз). Приземляться необходимо в яму с песком.
2. Прыжки по ступенькам.
3. Прыжки через горизонтальные препятствия.
4. Прыжки через низкие препятствия с ноги на ногу.

2. Прыжки через широкие препятствия
Здесь самое главное - преодолеть препятствие резким прыжком и без остановки пробежать дальше. При этом следует обращать на такие технические детали:
- каждой серии прыжков должен предшествовать быстрый разбег;
- при отталкивании толчковая нога быстро ставится на грунт;
- маховая нога энергично поднимается до горизонтального положения, верхняя часть туловища находится в вертикальном положении;
- при приземлении маховая нога пружинит, чтобы можно было сразу же продолжить бег.

1. Прыжки по гимнастическим матам.
2. Прыжки через набивные мячи.
3. Прыжки «с острова на остров» или «с кочки на кочку».
4. Прыжки «через зоны».

3. Серия прыжков через двойные препятствия

1. Прыжки через два резиновых жгута.
2. Прыжки через ряды гранат. Расстояние между рядами 1,8-2 м, а между двумя препятствиями интервал в 3-5 шагов.
3. Прыжки через барьеры. Высота барьеров может увеличиваться или уменьшаться в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

4. Прыжки с контрольной линии после продолжительного разбега

1. Прыжки с установкой: при выполнении разбега смотреть вперед, а не на планку отталкивания.
2. Впрыгивание на возвышения (стопка гимнастических матов, конь и др.). Сначала прыгать с линии, удаленной от возвышения примерно на 1 м. Затем расстояние постепенно увеличивается. При этом стараться всегда прыгать на середину возвышения.

3. Прыжки с линии на линию (с резиновых ковриков). Расстояние должно быть таким, чтобы его можно было преодолеть только после быстрого разбега. В дальнейшем расстояние увеличивается.

Соревнования: парные прыжки

В этих соревнованиях принимают участие две команды. От каждой из них в парах выступает по прыгуну. Они одновременно делают разбег и отталкиваются от бруска. Кто прыгнет дальше - получает очко.

Ошибки и средства их исправления прыжков в длину с разбега

Ошибка
1. Растягивание последних шагов в разбеге и особенно последнего.
Исправление ошибки
Сокращение длины разбега с сохранением количества беговых шагов.
Ошибка
2. Нестабильность беговых шагов
Исправление ошибки
Разбег с применением контрольных отметок.
Ошибка
3. Быстрое начало разбега с замедлением скорости перед отталкиванием.
Исправление ошибки
Бег с наращиванием скорости, имитирующий набегание. Уточнить уровень скоростных возможностей.
Ошибка
4. Непопадание на брусок толчковой ногой.
Исправление ошибок
Многократное пробегание разбега с задачей точного попадания на место отталкивания.

Отталкивание

Ошибка
1. Отталкивание заканчивается неполным выпрямлением толчковой ноги.
Исправление ошибок
Прыжки в длину через препятствие.
Ошибка
2. Неправильная постановка толчковой ноги.
Исправление ошибки
Прыжки, отталкиваясь после 4-6 шагов разбега со скамейки или невысокой опоры. Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега через препятствие, проставленное далеко от места отталкивания.
Ошибка
3. Мах недостаточно согнутой в колене ногой.
Исправление ошибок
Прыжки "в шаге", поджимая голень маховой ноги к бедру.
Ошибка
4. Низкий подъем бедра маховой ноги.
Исправление ошибки
Прыжки с доставанием коленом маховой ноги предметов, подвешенных на различной высоте.
Ошибка
5. Пассивная работа рук.
Исправление ошибки

Прыжки с доставанием рукой предметов, подвешенных на различной высоте.

Полет
Способ "согнув ноги"

Ошибка
1. Потеря равновесия тела в полете с вращением вперед.
Исправление ошибки
При постановке ноги на отталкивание соблюдать вертикальное положение туловища.

Ошибка
2. Преждевременное подтягивание толчковой ноги к маховой после вылета "в шаге".
Исправление ошибки
Прыжки "в шаге" через один шаг; на третий; на пятый.

Ошибка
3. Недостаточная группировка перед приземлением.
Исправление ошибки
Прыжок в длину на возвышение.
Способ "прогнувшись"

Ошибка
1. Длительное сохранение положения "в шаге" в первой половине полетной фазы.
Исправление ошибки
Прыжок через препятствие с опусканием маховой ноги вниз после прохождения препятствия.

Ошибка
2. Раннее прогибание туловища в начале полетной фазы.
Исправление ошибки
Прыжок в длину через препятствие с прогибанием туловища над препятствием.
Приземление

Ошибка
1. Преждевременное опускание ног перед приземлением.
Исправление ошибки
Прыжок через препятствие небольшой высоты, расположенное на расстоянии половины длины полета.

Ошибка
2. Сильный наклон туловища и низкий подъем ног.
Исправление ошибки
Прыжок с короткого разбега на возвышение.

Ошибка
3. Падение назад, ближе следа, оставленного ногами.
Исправление ошибки
Прыжки с места с опусканием таза в след, оставленный ногами.

Тройной прыжок

Прыжок в длину характеризуется выполнением максимально быстрых движений с преодолением значительных внешних сопротивлений, и представляют единую,

организованную цепочку взаимосвязанных движений. Перемещения спортсмена происходят за счет внутренних сил напряжения (сокращения) мышц в сочетании с внешними силами взаимодействия с опорой. Эффективность техники прыжков в длину, тройным определяется следующими компонентами: разбегом, отталкиванием, полетом и приземлением.

Совершенствование техники движений связано главным образом с развитием двигательных качеств. Среди многих параметров движения начальная скорость полета является той характеристикой, которая закономерно изменяется с возрастом и ростом спортивного мастерства, имеет наиболее высокую корреляционную связь со спортивным результатом и может служить основным показателем техники. Ведущими качествами прыгуна являются: сила, быстрота, гибкость, ловкость, координация движений. Для их развития используются средства ОФП и СФП, различные прыжковые и беговые, гимнастические и акробатические упражнения.

Условно технику тройного прыжка делят на следующие части:

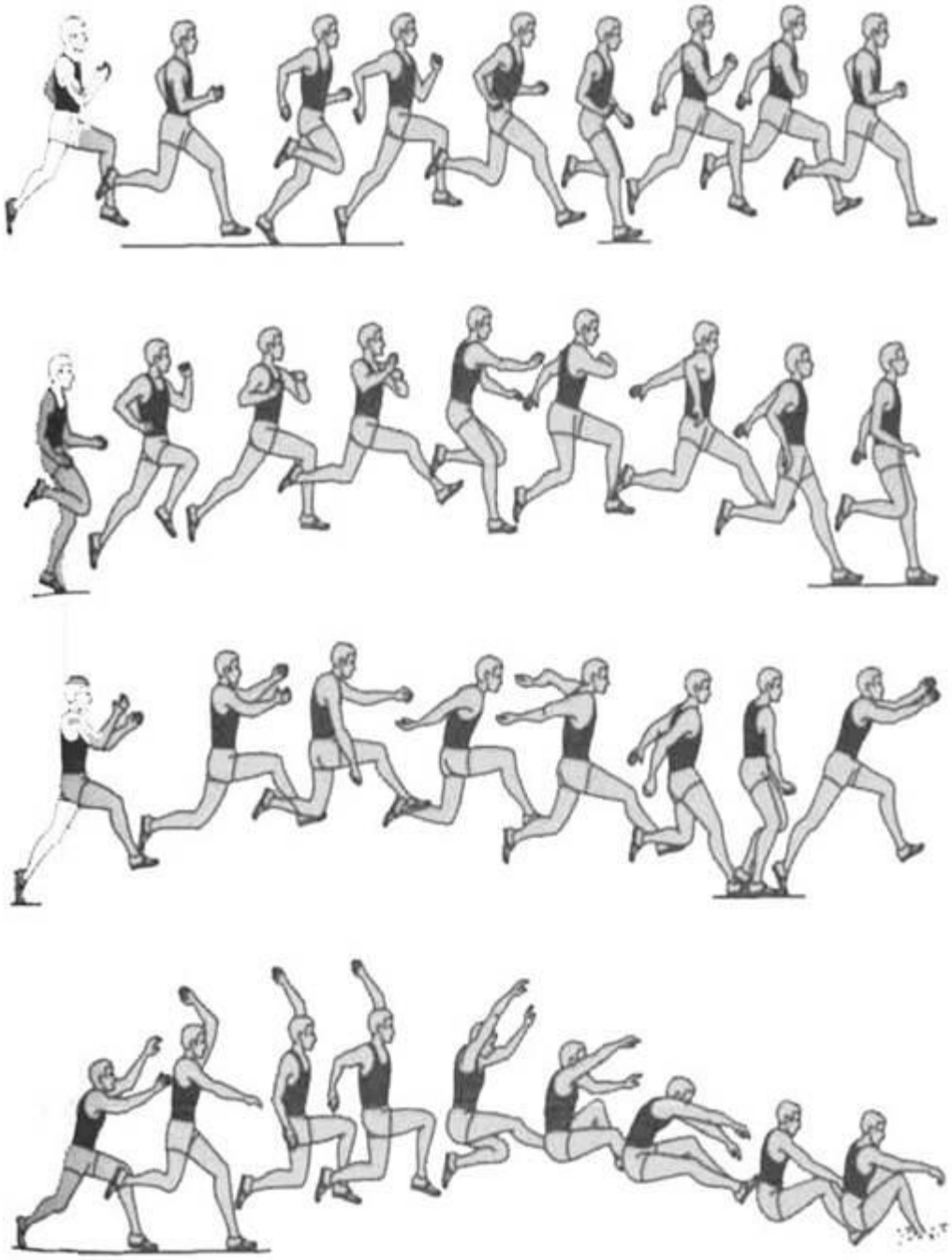
- разбег - первое отталкивание - «скачок»
- второе отталкивание - «шаг»
- третье отталкивание - «прыжок» - приземление,

Разбег.

Длина разбега в тройном прыжке несколько меньше, чем в прыжках в длину. Скорость разбега достаточно высока и зависит от физической подготовленности прыгуна. Начало разбега такое же, как и в прыжках в длину. Можно начинать или с места (как с высокого старта), или с подхода (подбега), но с обязательным попаданием на контрольную отметку. Скорость разбега должна постепенно возрастать, набирая свое оптимальное значение к концу разбега. Необходимо добиться разбега, стабильности ритма и длины шагов, особенно последних, где происходит подготовка к первому отталкиванию. Перед отталкиванием нельзя менять структуру беговых шагов, стараться продвинуться вперед в ускоренном, стремительном темпе, как бы вбегая в прыжок.

Первое отталкивание.

Толчковая нога ставится на место отталкивания на всю стопу быстрым, но естественным беговым движением. Туловище выпрямлено или слегка наклонено вперед. Руки, согнутые в локтевых суставах под углом 90 - 100°, работают как в беге. Нога, почти выпрямленная в коленном суставе, ставится достаточно близко к проекции ОЦМ прыгуна, что создает эффективные условия для последующего отталкивания с минимальной потерей горизонтальной скорости. Маховая нога, сильно согнутая в колене, выносится активно вперед, толчковая нога полностью выпрямляется под углом отталкивания 62°. Прыгун как бы пробегает отталкивание, завершая его вслед движению ОЦМ.



«Скачок».

В этой полетной фазе необходимо, чтобы не увеличился угол вылета, который может привести к потери скорости, повысить траекторию полета, создавая тем самым отрицательные условия второму отталкиванию (перегрузка).

В первой трети полета прыгун сохраняет положение полета в «шаге», затем маховая нога опускается вниз, сгибаясь в колене, и продолжает движение бедром назад. Толчковая нога, одновременно с маховой, выводится коленом вперед, голень и бедро составляют угол примерно 90°. В последней части полета толчковая нога, выпрямляясь в колене, опускается вниз. Постановка ее на место отталкивания осуществляется широким «загребающим» движением на полную стопу. Необходимо помнить, что первое и второе отталкивания осуществляются одной и той же ногой. После активной постановки толчковой ноги на место второго отталкивания начинается фаза второго отталкивания. Руки в «скачке» могут работать разноименно, как в беге, а если происходит одноименная работа рук, то прыгун в момент первого отталкивания выводит две руки вперед, затем круговым движением вверх-

назад-вниз подготавливает их для махового движения во втором отталкивании. Туловище во время «скачка» держится вертикально, лишь ко второму отталкиванию слегка наклоняется вперед.

Второе отталкивание.

Нога ставится на опору почти прямая «загребающим» движением. Угол постановки ноги - около 70°, в момент постановки ноги на грунт активно выносится вперед бедро маховой ноги, помогая приблизить ОЦМ к вертикали и тем самым снизить потери скорости и воздействие тормозящих сил. Туловище занимает вертикальное положение. Активное движение бедра маховой ноги снижает угол отталкивания до 60°, соответственно снижается и угол вылета ОЦМ до 15°. В конце отталкивания несколько увеличивается наклон туловища вперед. Руки работают или разноименно, как в беге, или одноименно, т.е. обе руки выводятся активно вперед, помогая выполнить отталкивание.

Полетная фаза «шаг».

После второго отталкивания прыгун в полетной фазе занимает положение «шага», т.е. выполняет прыжок с ноги на ногу. Туловище несколько наклонено вперед. Маховая нога бедром выводится вперед до горизонтали, голень почти вертикально направлена вниз. Толчковая нога после завершения отталкивания слегка сгибается в коленном суставе, затем пятка приближается к тазобедренному суставу. Когда ОЦМ начинает опускаться вниз, то и маховая нога опускается вниз, выпрямляясь в коленном суставе. Ее постановка на опору осуществляется на полную стопу, «загребающим» движением. В момент постановки ноги на грунт бедро маховой ноги активно выводится вперед - вверх, начиная третье отталкивание.

Третье отталкивание должно выполняться активно и быстро, сохраняя оставшуюся горизонтальную скорость. Нога ставится почти прямой упруго и энергично, угол сгибания в коленном суставе должен быть минимальным - до 140°. Угол вылета достигает 65°, несколько больше, чем при «скачке», также больше и угол вылета ОЦМ - до 20°. Это достигается опережающими махами ногой и руками, направленными вперед и вверх.

«Прыжок» - завершающая полетная фаза в тройном прыжке выполняется так же, как и в прыжках в длину. Движения прыгуна в «прыжке» совпадают по технике с прыжками «согнув ноги», «прогнувшись» или «ножницы». Применение того или иного способа зависит от квалификации прыгуна и его координационных способностей. Единственное отличие от простого прыжка в длину - более кратковременная фаза полета.

При изучении техники тройного прыжка и применении специфических нагрузок необходимо помнить, что связки и суставы тренируются значительно медленнее мышц. Неправильное распределение нагрузки может привести к дисбалансу между быстрым развитием сил мышц и неподготовленностью связок.

Толкание ядра

Цель действий спортсмена в метаниях и толкании заключается в том, чтобы совершить активный разгон и вслед за этим оттолкнуть как можно дальше от себя снаряд, соблюдая при этом определенные правила. Уровень достижений спортсмена определяется скоростью вылета снаряда и оптимальным углом вылета по отношению к горизонту. Улучшение спортивных результатов в метаниях связано с постоянным совершенствованием ритма движений, с повышением скорости движения спортсмена уже в фазе предварительного разгона. Совершенствование техники движений связано главным образом с развитием двигательных качеств. Среди многих параметров движения начальная скорость вылета снаряда является той характеристикой, которая закономерно изменяется с возрастом и ростом спортивного мастерства, имеет наиболее высокую корреляционную связь со спортивным результатом и может служить основным показателем техники. Ведущими качествами метателей являются: сила, быстрота, гибкость, ловкость, координация движений.

Для их развития используются средства ОФП и СФП, различные прыжковые и беговые, бросковые, упражнения с отягощением, гимнастические и акробатические упражнения.

Толкание ядра выполняется одной рукой от плеча с разбега, ограниченно- го кругом (диаметр 213,5 см). По правилам соревнований перед толчком ядро находится у шеи и во время скачка рука не должна изменять этого положения. При толкании ядро нельзя отводить за линию плеч. По окончании толкания метатель должен остаться в кругу.

Наиболее распространенный способ толкания ядра (особенно у женщин) - скачок на ноге, одноименной толкающей руке.

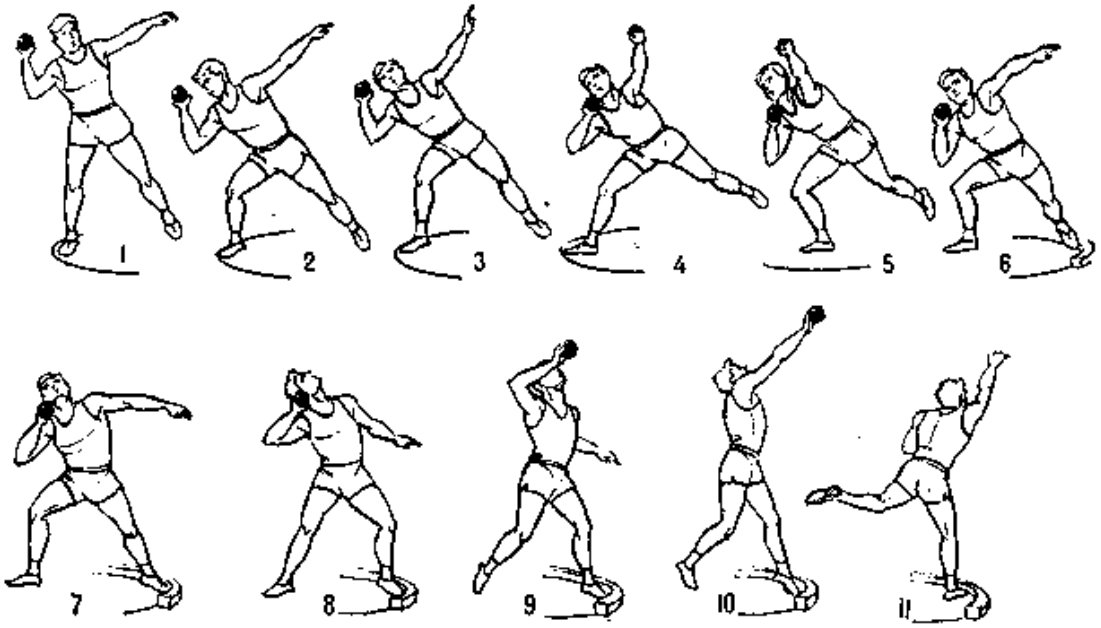
Толкание ядра состоит из следующих фаз:

разбег или скачок;

финальное усилие.

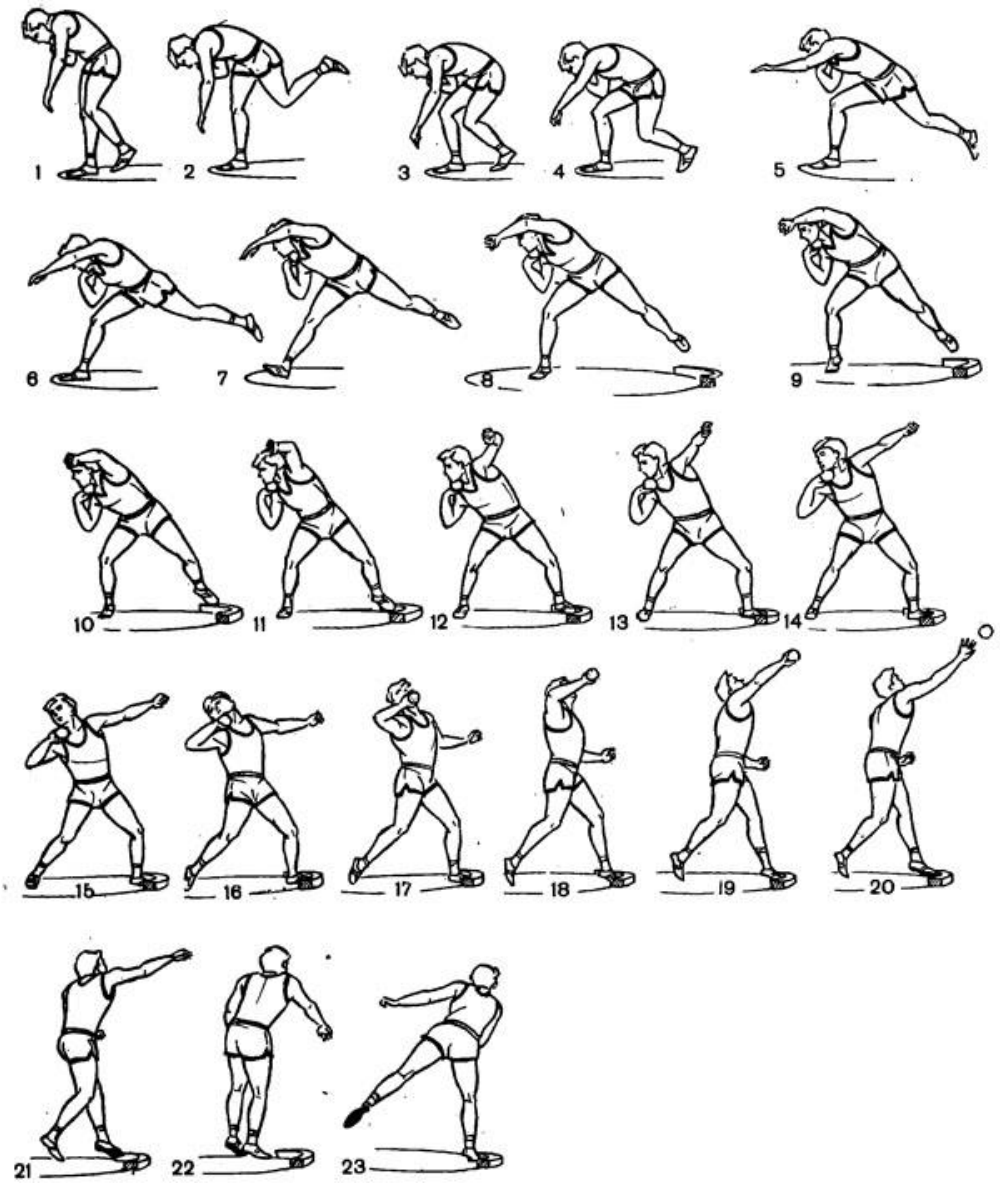
Под разбегом понимается фаза движений с начала маха левой ногой для скачка до момента приземления на правую ногу. Этот способ разбега позволяет развивать незначительную скорость перемещения тела с ядром из-за малой площади круга. Перед толканием ядро располагается на основаниях пальцев руки. Три средних пальца несколько раздвинуты, а мизинец и большой палец поддерживают его сбоку, то есть удерживают ядро от скатывания в процессе толкания. Ядро должно лежать на свободных пальцах, в подключичной впадине. Перед выполнением скачка ядро прижимается к шее сбоку от подбородка. Предплечье и плечо незначительно отведены вправо. Для того чтобы выполнить попытку, толкатель входит в круг и становится спиной к задней по направлению толкания части круга. Перед скачком правая нога ставится вплотную к обручу, левая нога отставляется назад на носок или ставится рядом. Взгляд направлен в сторону противоположную толканию. Левая рука свободно вытянута вперед-вверх.

При подготовке к скачку толкатель поднимается на носок правой ноги и, перенося на нее тяжесть тела, поднимает левую ногу назад-вверх в направлении толкания. Затем, наклоняясь вперед, он приседает на правой ноге, опускает согнутую левую ногу вниз или подводит ее к правой ноге. Сразу за этим делает мах левой ногой в направлении толкания, сопровождаемый отталкиванием правой ногой и последующим скачком. При взмахе левой ногой назад вес толкателя находится на правой ноге. По мере выведения левой ноги назад он перемещается в том же направлении, сохраняя опору на правой ноге, разведение бедер достигает максимума (120о и более). В этот момент толкатель уже находится в положении, характерном для начала финального усилия. Остается, оттолкнувшись правой ногой, подтянуть голень, то есть завершить скачок.



Скачок может выполняться и без предварительного отведения левой ноги назад. В этом случае мах ногой начинается одновременно с приседанием на правой ноге и наклоном

туловища . При таком выполнении скачка очень сложно избежать распространенной ошибки - преждевременного продвижения таза в круг.



Быстрый мах левой ногой позволяет легкоатлету с большей скоростью перемещаться по кругу и раньше опустить левую ногу на грунт, что весьма важно для активного своевременного финального усилия.

После скачка правая нога ставится на носок. Сохраняется исходное направление стопы, она может и слегка повернуться внутрь. Перед финальным усилием спортсмен должен пройти промежуточное положение. Оно характеризуется оптимальным наклоном туловища в направлении, противоположном толканию, и расположением веса тела на правой согнутой ноге, - все это позволяет удалить ядро от точки предполагаемого вылета. После скачка стопа левой ноги ставится с носка у сегмента примерно на ½ стопы слева от диаметра круга под острым углом вправо от направления толкания. Такое направление стопы сохраняется до окончания толчка ногой.

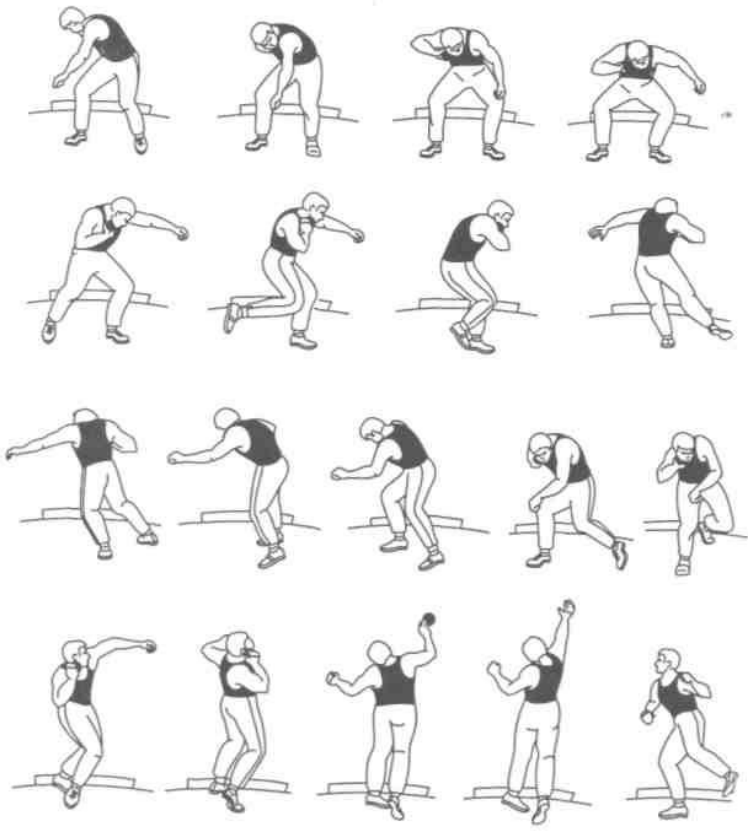
Финальное усилие

Скорость вылета ядра находится в прямой зависимости от длины пути. Поэтому толкатель должен концентрировать волевые усилия на выполнении толкания с наибольшим ускорением по наименьшему пути.

При выполнении заключительной фазы следует раньше начинать финальное усилие, создавая предпосылки для передачи силы ядру по наибольшему пути. Для этого необходимо быстрее опускать левую ногу на опору, потому что активное финальное усилие возможно только в двухопорном положении. Левая нога, приземляясь на грунт, слегка поворачивается стопой влево по ходу метания. Затем она упирается в сегмент носком левой стопы, происходит скручивание туловища, плечо и предплечье образуют дугообразную систему, создающую тормозной эффект. За счет поворота правой стопы в момент ее приземления последовательно начинают поворачиваться голень, бедро и ось таза, создавая натяжение, идущее от стопы до предплечья левой стороны метателя. После растягивания мышц толкатель может быстро повернуть плечевой пояс и, разгибая правую руку, вытолкнуть ядро. Угол вылета снаряда составляет 38-40 о. К моменту вылета снаряда правая рука и левая нога находятся на одной вертикальной плоскости, расположенной по направлению полета ядра.

В заключительный момент толкания правое плечо обычно выше левого. Очень важно при выталкивании ядра заключительное подхлестывающее усилие мета- теля кистью и пальцами для сообщения снаряду ускорения. Положение головы спортсмена определяется его взглядом, который должен быть направлен вперед. После отталкивания правой ногой, заканчивающегося до вылета ядра, следует смена ног прыжком (торможение). Толкатели активно меняют положение ног прыжком и затормаживают движение тела вперед быстрым выставлением правой ноги вперед с упором в сегмент.

В настоящее время толкатели ядра (в основном мужчины) используют способ толкания ядра круговым махом.



В этом способе поворот выполняется из исходного положения стоя спиной к направлению толкания (как в метании диска). Фаза финального усилия в толкании ядра

способом кругового маха выполняется как после скачка, но при более значительном вращении тела по инерции, вызывающем обязательную смену ног прыжком.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТОЛКАНИЮ ЯДРА

Обучение технике толкания ядра связано с определенными трудностями из-за большого веса снаряда. В связи с этим целесообразнее начинать занятия с детьми в возрасте 9-11 лет. Во время их проведения следует обращать внимание на ОФП (общую физическую подготовку) учащихся. Для этого можно использовать следующие средства: упражнения с собственным весом, упражнения в парах, с набивными мячами (от 1 до 3 кг), элементы акробатики (стойка на лопатках, кувырки, мост, стойка на голове), эстафеты, подвижные игры («День и ночь», «Часовые и разведчики», «Перестрелка», «Два мяча»).

На этом этапе решаются задачи,

- развитие быстроты;
- развитие ловкости и координации;
- укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

В вводно-подготовительной части в этот период и в дальнейшем можно применять следующие ОРУ (общеразвивающие упражнения):

1. *Упражнения для пальцев кисти.*

1.1. Сгибание и разгибание пальцев (с надавливанием другой рукой).
1.2. Разведение пальцев, стоя, в положении «руки вперед», силой друг от друга.
1.3. Сгибание и разгибание пальцев, стоя, в положении «руки вперед», последовательно, начиная с мизинца.
1.4. Круговые движения в суставах пальцев.
1.5. Сгибание и разгибание кисти.
1.6. В упоре лежа передача тяжести тела с одной руки на другую, меняя положение кисти: вперед, внутрь, наружу (то же в упоре лежа на пальцах).
1.7. В упоре лежа переступая ногами вокруг кисти рук (то же вокруг ног).
1.8. Ходьба на руках в упоре лежа с поддерживанием ног партнером (то же на пальцах).

2. *Упражнения для предплечья и плечевого пояса.*

2.1. Круговые движения плечами.
2.2. Упор сидя сзади, упор лежа сзади, прогибание.
2.3. Выкруты в плечевых суставах, переводя палку назад (за спину).
2.4. Руки к плечам, поднятие локтей вверх, потом вниз.
2.5. Стоя руки в сторону ладони к низу, сгибание предплечья ладони внутрь.
2.6. Стоя лицом друг к другу, левая рука вперед, правая согнута, смена положений рук с сопротивлением.
2.7. Висение сзади на перекладине.

3. *Упражнения для туловища.*

3.1. Стоя, в положении «ноги врозь», наклон назад, руки на пояс.
3.2. Пружинящие наклоны вперед из положения стоя и сидя.
3.3. Стоя, в положении «ноги врозь», руки в стороны пружинящие наклоны влево и вправо.
3.4. Повороты туловища влево и вправо, руки к плечам за голову.
3.5. Круговые движения туловищем.
3.6. Прогибание в упоре стоя на коленях.

3.7. Стойка «ноги врозь» лицом друг к другу на расстоянии шага, взявшись за руки на уровне поясницы. Одновременные наклоны назад с возвращением.

4. Упражнения для ног и тазового пояса.

4.1. В положении выпада вперед пружинящие движения.
4.2. В положении приседания на одной ноге, другая - в сторону на пятку, не поднимая таза, перемещение тяжести тела на другую ногу.
4.3. В положении широкая стойка «ноги врозь», наклоны вперед.
4.4. Стоя у гимнастической стенки, хватом за рейку, взмахи ногами вперед, назад, в сторону.
4.5. Шпагат продольный.
4.6. Шпагат поперечный.
4.7. В положении стоя принять положение упор присев, далее упор лежа, упор присев и исходное положение.
4.8. Ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на внешней части стопы.
4.9. Круговые движения в коленных суставах. Круговые движения в голеностопных суставах.

5. Упражнения для шеи.

5.1. Наклоны головы вперед, назад, в сторону.
5.2. Поворот головы налево, направо.
5.3. Круговые движения головой.
5.4. Стойка на лопатках, сгибая ноги носками, коснуться пола. Обучение технике толкания ядра происходит в следующей последовательности: держание и выталкивание снаряда; толкание ядра с места; толкание ядра со скачка.

Задача 1. Рассказ и демонстрация преподавателем держания и выталкивания снаряда.

Задача 2. Обучение держанию и выталкиванию снаряда.

Подводящие упражнения:

1. Стоя сгибание пальцев рук силой, как бы удерживая ядро.
2. Передвижение в упоре лежа.
3. Стоя лицом друг к другу, выпад правой. Первый - руки прямые вперед, второй - руки согнуты в локтях ладонями к ладоням. Второй выпрямляет руки, первый оказывает сопротивление, затем наоборот.
4. В стойке «ноги врозь». Левой ладонью нажимать на кончики пальцев правой руки, отгибая их в тыльную сторону. Выполнять: без сопротивления (на растягивание); с сопротивлением (на обе руки).
5. «Ноги врозь», руки вперед, пальцы переплетены. Круговые движения кистями, не освобождая пальцев.
6. «Ноги врозь», руки согнуты в локтях, локти в стороны, ладони наружу. Попеременное разгибание рук вперед от себя.
7. В упоре лежа на согнутых руках, локти в стороны, кисти внутрь, выпрямляя руки принять положение «упор лежа».
8. Перебрасывание ядра из одной руки в другую усилиями пальцев на уровне головы.
9. Держа ядро в правой руке хватом сверху на уровне плеча, выпустить ядро из руки и сразу же поймать его опять хватом сверху.
10. Перебрасывание ядра из одной руки в другую из-за спины.
11. Подбрасывание ядра снизу вверх над собой одной рукой (ловить другой).

12. В положении стоя, «ноги врозь», ядро на груди (локти в стороны, ладони пальцами внутрь). Толкать ядро вперед (затем через высокий ориентир вверх).
13. Толкание ядра вниз на землю поочередно левой и правой рукой.
14. В положении стоя, «ноги врозь», лицом к сектору для толкания, ядро лежит в правой руке в надключичной впадине и прижато к шее, локоть в сторону. Выталкивание снаряда вперед (затем вверх) (то же левой рукой).
15. Стоя лицом к сектору толкания, левая нога впереди, правая - сзади, ядро в правой руке, локоть в сторону. Сгибая правую, а затем разгибая ее, вытолкнуть ядро вперед вверх (то же упражнение другой рукой).
16. Сидя на полу, ядро на груди локти в стороны, слегка наклонить туловище назад, а затем выполнить выталкивание снаряда вперед-вверх.

Задача 3. Рассказ и демонстрация преподавателем техники толкания ядра с места.

Задача 4. Обучение технике толкания ядра с места.

1. Стоя лицом на расстоянии одного шага от стены, отталкивание одной и двумя руками.
2. Ходьба на руках с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы.
3. Стоя спиной друг к другу, держаться за руки на уровне локтей, выполняя поочередные наклоны вперед.
4. Стоя в широкой стойке, держать руки за головой, выполняя наклоны влево и вправо.
5. Стоя в широкой стойке, поставить ноги врозь, руки - к плечам, выполнять приседание на левую ногу, исходное положение, на правую ногу, исходное положение.
6. Широкая стойка - «ноги врозь», набивной мяч (ядро) над головой. Приседание на правую ногу с наклоном туловища вправо, затем переход в исходное положение (то же в другую сторону).
7. Стоя лицом к сектору для толкания «ноги врозь», поставить ядро внизу, выполняя приседания, а затем, выпрямляя ноги, притупить к метанию ядра вперед.
8. Глубокий выпад правой в сторону, ядро в правой руке, левая рука поднята в сторону. Выпрямление из глубокого приседания.
9. Стоя левым боком к сектору для толкания, поставить левую руку в сторону, ядро в правой руке прижато к шее и лежит в надключичной впадине. Выполнить поворот влево, вытолкнуть ядро.
10. Толкание ядра с места (упрощенный вариант). Стоя боком к направлению толкания, «ноги врозь». Ядро в правой руке. Перенося тяжесть тела на правую ногу и сгибая ее в коленном суставе, начинать активное разгибание в тазобедренной области вперед-вверх (правую ногу разгибать к левому плечу). При разгибании упереться напряженной левой ногой и левое плечо подать вперед-вверх. Правое плечо не поднимать. По ходу этого движения правая сторона туловища разворачивается налево.
11. Толкание ядра с места. Стоя боком к направлению толкания, выполнить широкую стойку - «ноги врозь». Ядро в правой руке, перенося тяжесть тела на правую ногу, повернуть туловище вправо (спиной к сектору толкания).

Задача 5. Рассказ и демонстрация преподавателем кинограмм, видео с участием сильнейших спортсменов на соревнованиях различного уровня. Задача 6. Обучение технике толкания ядра со скачка.
Задача 6. Обучение технике толкания ядра со скачка.

Подводящие упражнения:

1. Встать в положение «ноги врозь», выполнять пружинящие отведения рук вверх-назад.
2. В упоре лежа выполнять поочередное поднимание рук в стороны, вперед, назад.

3. В упоре на коленях - опускание и поднимание туловища в плечевых суставах.
4. Упор лежа на предплечьях, локти в сторону. Одновременное разгибание и сгибание рук с возвращением в исходное положение.
5. Встать: «ноги врозь», руки внизу, пальцы сплетены. Круги руками влево и вправо.
6. Встать: «ноги врозь», пальцы сплетены за спиной. Рывки руками назад.
7. Широкая стойка - «ноги врозь», руки вверх, круговые движения туловища вправо и влево.
8. Встать: «ноги врозь», руки в стороны, наклон вперед с поворотом влево, коснуться правой рукой носка левой ноги (то же в другую сторону).
9. Встать: «ноги врозь», руки на пояс, повороты налево и направо.
10. Сесть: «ноги врозь», повороты туловища налево и направо, опираясь о пол руками за туловищем.
11. Глубокий выпад правой и левой ногой.
12. Встать: «ноги врозь», ядро в правой руке. Перебрасывание ядра из од- ной руки в другую вокруг туловища влево, затем вправо (360˚).
13. Стоя спиной к сектору, опустить ядро вниз, броски ядра назад.
14. Стоя левым боком к сектору, взять ядро в обе руки. Отвести ядро вправо-назад, а затем, поворачивая правую ногу и туловище налево, выпустить его в начале поворота.
15. Стоя в выпаде, правая нога впереди, ядро или набивной мяч за плечами. Подскоки.
16. Стоя согнувшись лицом к стенке и держась за нее руками, выполнять махи левой ногой в горизонтальной плоскости, не поднимая туловища.
17. Стоя в наклоне на правой ноге, руки за голову, скачки на правой ноге спиной вперед.
18. Стоя в наклоне спиной в направлении толкания руки за голову, вы- полнить шаг левой назад, ½ шага правой вовнутрь. Принять положение для толкания ядра с места.
19. Стоя на правой ноге в наклоне спиной в направлении толкания, левую ногу отвести назад, левую руку вытянуть вперед и подать ее партнеру. Выполнить мах левой в направлении толкания, выполнить отталкивание и скачок. Партнер удерживает левую руку толкающего, чтобы избежать преждевременного поворота туловища.
20. Толкание ядра со скачка из круга.

Задача 7. Совершенствование техники толкания ядра. Совершенствование техники толкания ядра в данном случае рассматривается при условии, что спортсмен ранее освоил общие основы техники метаний и в целом умеет толкать ядро с разбега (возможно, с техническими погрешностями).

Требования к выполнению специальных упражнений для совершенствования техники толкания ядра:

1. Спортсмену и тренеру необходимо иметь точное двигательное представление о выполняемом движении.
2. В разминке или тренировочном процессе предлагаемые упражнения выполняются в строго определенной последовательности.
3. Упражнения должны логично и последовательно объединяться друг с другом и моделироваться с тем, чтобы в конечном итоге была возможность выполнять целостное (соревновательное) движение.
4. Упражнения должны рассматриваться в свете единства формы и содержания.

Упражнение 1. Толкание ядра вниз на землю выполняется поочередно правой и левой рукой с целью разминки мышц и связок лучезапястного сустава, мышц и связок кисти и попадания в ось снаряда.

Упражнение 2. Из исходного положения, показанного на рисунке 7, спортсмен выталкивает ядро строго вверх. Установка - активно разгибать правую ногу с поворотом правого бедра наружу и внутрь и одновременной пронацией (вращением) правой руки с целью активной и согласованной передачи усилий ядру. Образно движение можно сравнить с вкручиванием в потолок шурупа с левосторонней резьбой в скоростно-силовом режиме.

Упражнение 3. Ядро выталкивается из более низкой посадки, чем в предыдущем упражнении, приближенной к исходному положению толкания ядра с места. Первоначально установка делается на «тягу» левой стопой с давлением на опору и переходом на разгибание ноги во всех суставах в направлении верх- ней точки левого плечевого сустава. Ядро выталкивается в одну плоскость с левой ногой, и акцент делается на ее быстром разгибании с попаданием в ядро, образуя одну линию.

Упражнение 4. Толкание ядра с места из классического исходного положения. Установка спортсмену - начинать работу левой ногой, как и в предыдущем упражнении, наслаивая на нее работу рук. У спортсмена должно создаваться ощущение, что он толкает ядро только за счет активной работы левой ногой с одновременным вращением плеч вокруг левого плечевого сустава.

Упражнение 5. Из исходного положения, как в 4-ом упражнении, начинается выполнение движений с установкой на активную работу стоп. Стопа левой ноги предельно быстро (с поворотом влево) опускается на пятку, правая стопа поднимается на свою переднюю часть стопы и работает в направлении движения голени, активно взаимодействуя с концентрированным разгибанием и по- воротом правой ноги в сторону метания.

Упражнение 6. Толкание ядра с места. Моделируется целостное выполнение финального усилия. Толчок начинается со стоп (как в предыдущем упражнении) при согласованном и активном разгибании ног в область левого плеча, как бы образуя воображаемый треугольник (как показано на рисунке), вокруг вершины которого выполняется вращение плеч. *Упражнение 7*. Вход в группировку выполняется с естественной ходьбы с учетом постановки левой ноги в центральную часть круга, а далее, шагая вперед с левой ноги на правую, необходимо как можно ближе поставить переднюю часть обода круга. Сгибая правую ногу, необходимо с одновременным сгибанием и подтягиванием левой ноги к правой создать устойчивое равновесие всех частей тела на вертикали опорной ноги.

Упражнение 8. После входа в группировку спортсмен безостановочно махом (маятникообразным движением) левой ноги на фоне разгибающейся правой разгоняет таз от плеч вдоль спины. После законченного отталкивания правой ногой голень подтягивается под таз с установкой как можно быстрее войти в двухопорное положение с безостановочным включением в работу стоп.

При выполнении упражнений целесообразно избирательно пользоваться ядрами различными по весу (от 4 до 8 кг), при этом необходимо учитывать спортивно-технический уровень подготовленности атлетов. Выполняются упражнения сериями, количество серий и повторений упражнений ориентировочно от 2-3 до 5-6 раз и более 9 (в зависимости от индивидуальных потребностей).

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта легкая атлетика, содержащих в своем наименовании: слово "бег" с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - Бег на короткие дистанции); слово "бег" с указанием дистанции более 400 м (далее - Бег на средние и длинные дистанции); слово "ходьба" (далее - Спортивная ходьба); слово "прыжок" (далее - Прыжки); слова "метание" и "толкание" (далее - Метания); слово "борье" (далее - Многоборье), определяются в Программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта легкая атлетика учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта легкая атлетика, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

С учетом специфики вида спорта легкая атлетика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-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 легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

6.1.Материально-технические условия реализации Программы

В ФССП установлена совокупность минимальных требований к материально-технической базе, обеспечивающей полноценную и эффективную реализацию Программы, к ним относятся:

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места(ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие тренажерного зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" и форм медицинских заключение о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица №12);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, Необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	20
2.	Брус для отталкивания	штук	На место для прыжков в длину	5
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
6.	Гири спортивные (16, 8, 10 и 12 кг)	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
7.	Грабли	штук	На место для прыжков в длину	2
8.	Колокол сигнальный	штук	На организацию	1

9.	Конус высотой 15 см	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	10
10.	Конус высотой 30 см	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	20
11.	Мат гимнастический	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	10
12.	Мяч для метания (140 г)	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	10
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	4
14.	Палочка эстафетная	штук	На организацию	10
15.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
16.	Рулетка (10 м)	штук	На организацию	3
17.	Рулетка (100 м)	штук	На организацию	2
18.	Рулетка (20 м)	штук	На организацию	1
19.	Рулетка (50 м)	штук	На организацию	3
20.	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя	2
21.	Скамейка гимнастическая	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	10
22.	Скамейка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	2
23.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
24.	Стартовые колодки	пар	На место проведения учебно-тренировочных занятий	10
25.	Стенка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	2
26.	Стойки для приседания со штангой	пар	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
27.	Электромегафон	штук	На организацию	1
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше трех лет), этапов совершенствования спортивного мастерства для спортивных дисциплин «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»				
28.	Штанга с комплектом дисков (5,10,15,20,25 кг)	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»				
29.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	На организацию	3
30.	Препятствие для бега (5 м)	штук	На организацию	1
31.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	На организацию	1
Для спортивной дисциплины «метания», «многоборья»				
32.	Буфер для остановки ядра	штук	На организацию	1
33.	Диск массой 1,0 кг	штук	На организацию	10

34.	Диск массой 1,5 кг	штук	На организацию	6
35.	Диск массой 1,75 кг	штук	На организацию	6
36.	Диск массой 2,0 кг	штук	На организацию	6
37.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	На организацию	3
38.	Копье массой 400 г	штук	На организацию	10
39.	Копье массой 500 г	штук	На организацию	10
40.	Копье массой 600 г	штук	На организацию	10
41.	Копье массой 700 г	штук	На организацию	10
42.	Копье массой 800 г	штук	На организацию	10
43.	Круг для места метания диска	штук	На организацию	1
44.	Круг для места метания молота	штук	На организацию	1
45.	Круг для места толкания ядра	штук	На организацию	1
46.	Молот массой 3,0 кг	штук	На организацию	10
47.	Молот массой 4,0 кг	штук	На организацию	10
48.	Молот массой 5,0 кг	штук	На организацию	10
49.	Молот массой 6,0 кг	штук	На организацию	10
50.	Молот массой 7,26 кг	штук	На организацию	10
51.	Ограждение для метания диска	штук	На организацию	1
52.	Ограждение для метания молота	штук	На организацию	1
53.	Рукоятка для молота	штук	На организацию	20
54.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	На организацию	1
55.	Снаряд для метаний (имитатор копья)	штук	На организацию	10
56.	Трос для молота	штук	На организацию	20
57.	Ядро массой 3,0 кг	штук	На организацию	10
58.	Ядро массой 4,0 кг	штук	На организацию	10
59.	Ядро массой 5,0 кг	штук	На организацию	5
60.	Ядро массой 6,0 кг	штук	На организацию	5
61.	Ядро массой 7,26 кг	штук	На организацию	5
Для спортивных дисциплин «прыжки», «многоборье»				
62.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	На организацию	1
63.	Измеритель высоты установки планки для	штук	На организацию	1

	прыжков с шестом			
64.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	На организацию	1
65.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	На организацию	1
66.	Планка для прыжков в высоту	штук	На организацию	5
67.	Планка для прыжков с шестом тренировочная эластичная	штук	На организацию	5
68.	Покрышки непромокаемые для мест приземления при прыжках с шестом	штук	На организацию	1
69.	Рогульки для подъема планки при прыжках с шестом	пар	На организацию	2
70.	Сектор для прыжков в высоту	штук	На организацию	1
71.	Стойки для прыжков с шестом	пар	На организацию	1
72.	Яшки для упора шеста	штук	На организацию	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
3.	Молот в сборе	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
5.	Ядро	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой
(в соответствии с Приложением № 11 к ФССП по виду спорта
«легкая атлетика»)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
4	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Обувь для метания диска и молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
6	Обувь для толкания ядра (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Перчатки для метания молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	3	1
8	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

9	Шиповки для бега на короткие дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Шиповки для бега с препятствиями «стипль-чеза» (для соответствующих спортивных дисциплин)		на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
12	Шиповки для метания копья (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13	Шиповки для прыжков в высоту (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15	Шиповки для спортивной дисциплины «многоборье»	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

6.3. Сетевая форма реализации программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы, применяется сетевая форма
взаимодействия с использованием сторонних организаций, осуществляющих образователь ную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

Использование сетевой формы взаимодействия на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной организацией и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и или направленность), а также

объем ресурсов используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

6.4. Иные условия реализации программы

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

7. Информационно-методические условия реализации Программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1	**Базовые виды спорта : легкая атлетика** : учебное пособие / С. Е. Войнова [и др.] ; М-во спорта, туризма и молодежной политики РФ, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2010. - 212 с. : ил. - Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 206-209. - 65 р.
2	**Губа, В.П.** Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2009 – 276 с.
3	**Ершов, В.Ю.** Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Текст] : учебно-методическое пособие / В. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки : [б. и.], 2013. - 142, [1] с. : ил. - ISBN 978-5-350-00282-9 : 60 р.
4	**Жилкин, А.И.** Теория и методика легкой атлетики [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки 050100 - Педагогическое образование (профиль "физическая культура") / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - Москва : Академия, 2013. - 463, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 460-461. - ISBN 978-5-7695-9602-5 : 823 р.
5	**Зеличенок В.Б** Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М. Терра-спорт, 2000.
6	**Ильин И.С.** И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004.

7	**Кобринский, М.Е.** Кобринский, М.Е., Юшкевич, Т.П., Конников, А.Н. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский, Т.П. Юшкевич, А.Н. Конников. – Мн.: Тесей, 2005.
8	**Курбатов О. В.** Совершенствование разбега в горизонтальных прыжках / О. В. Курбатов, А. Л. Оганджанов, Н. Н. Чесноков, Е. М. Тер-Аванесов // Легкая атлетика. – 2005. – № 11-12. – С. 21-23.
9	**Лахов В.И.** В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004.
10	**Легкая атлетика.** Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 88с.
11	**Легкая атлетика** [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - Москва : Физическая культура, 2010. - 440 с. : ил. - Гриф УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта. - Библиогр.: с. 436-437. - ISBN 978-5-9746-0116-3 : 700 р.
12	**Локтев С.А.** С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007.
13	**Мирзоев О.М.,** Мирзоев О.М., Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов.- Москва, «Физкультура и спорт», «СпортАкадемПресс», 2005.
14	**Никитушкин В.Г.** В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004.
15	**Никулина, Ж.В.** Толкание ядра: некоторые аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов специальности 022300 "Физическая культура и спорт", бакалавров направления 521900 "Физическая культура" / Ж. В. Никулина, В. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки : [б. и.], 2012. - 203 с. : ил. - Библиогр.: с. 186-198. - ISBN 978-5-350-00275-1 : 120 р.
16	**Оганжанов, А.Л.** Оганжанов, А.Л. педагогические технологии индивидуальной подготовки квалифицированных легкоатлетов прыгунов : автореф. дис. … д-ра пед. наук / Оганжанов А.Л. – М., 2007. – 50 с.

17	**Озолин, Э.С.** Спринтерский бег / Э. С. Озолин ; Моск. регион. Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М. : Человек, 2010. - 175 с. : ил. - (Б-ка легкоатлета). - Библиогр.: с. 175. - ISBN 978-5-904885-13-7 : 200 р.
18	**Полищук В.Д.** Полищук В.Д., Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов, Киев, «Олимпийская литература», 2009.
19	**Попов,В.Б.** 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов ; Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ ; Всерос. федерация легкой атлетики. - Изд. 2-е, стереотип. - М. : Человек, 2012. - 219 с. : ил. - (Б-ка легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-47-2 : 250 р.
20	**Киселев Ю. Я.** Психическая готовность спортсмена, пути и средства достижения, Ю. Я. Киселев, Москва, «Советский спорт»,2009.
21	**Озолин, Э.** Некоторые особенности скоростно-силовой подготовки // Легкая атлетика. – 2006. – № 12. – С. 14-1**6.**
22	**Пьянзин А.И.** А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004.
23	**Роб Слимейкер** Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007.
24	**Сафронов, Е.Л.** Легкоатлетические прыжки [Текст]: учебное пособие / Е. Л. Сафронов ; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма ; Кафедра теории и методики легкой атлетики ; [Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург]. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2011. - 83,[1] с.
25	**Седых, Л.А.** Первые шаги к успеху [Текст] : пособие для начинающих тренеров по спринту и барьерному бегу : учебно-методическое пособие / Л. А. Седых, Т. Л. Ворохобко, М. А. Самсонов ; [Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург]. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2011. - 83,[1] с. : ил. - № 878414 с дарств. надписью авт. - Прил. 1 электрон. опт. диск (CD-R). - ISBN 978-5-905064-09-8 : 75 р.
26	**Селуянов В.Н.** В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007.
27	**Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика** [Текст] : учебно-методическое пособие для слушателей курсов повышения квалификации / Министерство спорта Российской Федерации ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта ; под общ. ред. А. А. Петрова. - Великие Луки : [б.

	и.], 2014. - 135 с. : ил. - Библиогр. в конце ст. - ISBN 978-5-350-00289-8 : 65 р.
28	**Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика** [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / Г. В. Грецов [и др.] ; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 287, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 284-286. - ISBN 978-5-4468-1295-0 : 600 р.
29	**Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика** [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / Г. В. Грецов [и др.] ; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - Москва : Академия, 2013. - 288 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 284-286. - ISBN 978-5-7695-8433-6 : 500 р.
30	**Ушаков А.А.** А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005.

Перечень Аудиовизуальных Средств, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку
1. Видеозаписи тренировок и мастер-классов;
2. Теле- и видео-трансляции Чемпионатов и Кубков России, Европы, Мира, Олимпийских игр.

перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

http://www.rusathletics.com
http://sflaspb.ru
http://runners.ru
http://www.trackandfield.ru
http://alaspb05.wix.com/ala2005#!welcome/mainPage
http://mir-la.com
http://runnersclub.ru/news

список литературных источников, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1	**Базовые виды спорта : легкая атлетика** : учебное пособие / С. Е. Войнова [и др.] ; М-во спорта, туризма и молодежной политики РФ, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2010. - 212 с. : ил. - Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 206-209. - 65 р.

2	**Ершов, В.Ю.** Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Текст] : учебно-методическое пособие / В. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки : [б. и.], 2013. - 142, [1] с. : ил. - ISBN 978-5-350-00282-9 : 60 р.
3	**Жилкин, А.И.** Теория и методика легкой атлетики [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки 050100 - Педагогическое образование (профиль "физическая культура") / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - Москва : Академия, 2013. - 463, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 460-461. - ISBN 978-5-7695-9602-5 : 823 р.
4	**Легкая атлетика** [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - Москва : Физическая культура, 2010. - 440 с. : ил. - Гриф УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта. - Библиогр.: с. 436-437. - ISBN 978-5-9746-0116-3 : 700 р.
5	**Никулина, Ж.В.** Толкание ядра: некоторые аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов специальности 022300 "Физическая культура и спорт", бакалавров направления 521900 "Физическая культура" / Ж. В. Никулина, В. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки : [б. и.], 2012. - 203 с. : ил. - Библиогр.: с. 186-198. - ISBN 978-5-350-00275-1 : 120 р.
6	**Полищук В.Д.** Полищук В.Д., Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов, Киев, «Олимпийская литература», 2009.
7	**Попов,В.Б.** 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов ; Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ ; Всерос. федерация легкой атлетики. - Изд. 2-е, стереотип. - М. : Человек, 2012. - 219 с. : ил. - (Б-ка легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-47-2 : 250 р.
8	**Киселев Ю. Я.** Психическая готовность спортсмена, пути и средства достижения, Ю. Я. Киселев, Москва, «Советский спорт»,2009.
9	**Пьянзин А.И.** А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004.
10	**Роб Слимейкер** Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007.
11	**Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в**

	избранном виде спорта: легкая атлетика [Текст] : учебно-методическое пособие для слушателей курсов повышения квалификации / Министерство спорта Российской Федерации ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта ; под общ. ред. А. А. Петрова. - Великие Луки : [б. и.], 2014. - 135 с. : ил. - Библиогр. в конце ст. - ISBN 978-5-350-00289-8 : 65 р.
12	**Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика** [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / Г. В. Грецов [и др.] ; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 287, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 284-286. - ISBN 978-5-4468-1295-0 : 600 р.
13	**Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика** [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / Г. В. Грецов [и др.] ; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - Москва : Академия, 2013. - 288 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 284-286. - ISBN 978-5-7695-8433-6 : 500 р.

Перечень Аудиовизуальных Средств, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку
1. Видеозаписи тренировок и мастер-классов;
2. Теле- и видео-трансляции Чемпионатов и Кубков России, Европы, Мира, Олимпийских игр.

перечень Интернет-ресурсов, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

http://www.rusathletics.com
http://sflaspb.ru
http://runners.ru
http://www.trackandfield.ru
Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru)
Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)

Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта

1	**Акмеев, А. С.** Акмеев, А. С. Планирование и классификация интенсивности тренировочных нагрузок высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 3 (35). – С. 7-9.
2	**Базовые виды спорта : легкая атлетика** : учебное пособие / С. Е. Войнова [и

	др.] ; М-во спорта, туризма и молодежной политики РФ, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2010. - 212 с. : ил. - Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 206-209. - 65 р.
3	**Германов, Г.Н.** Тренировочное задание как первичная единица микроструктуры спортивной тренировки / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 29-34.
4	**Германов, Г. Н.** Современные тенденции развития европейского бега на средние и длинные дистанции и их реализация в подготовке российских бегунов / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2010. – № 8 (66). – С. 27-36 ; № 9 (67). – С. 20-28.
5	**Германов, Г.Н.** Технологическое решение вопросов индивидуализации спортивной подготовки бегуний на 400 метров в УТГ и ГСС СДЮСШОР при использовании модельных тренировочных заданий / Г.Н. Германов, Т.В. Крохина, О.А. Швачун // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12 (70). – С. 41-49.
6	**Любарская, Э. В.** Повышение специальной выносливости бегунов на 800 метров средствами и методами скоростно-силовой направленности / Э. В. Любарская, В. Д. Дашинорбоев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 5 (27). – С. 57-65.
7	**Попова, И. Е.** Особенности региональной гемодинамики у легкоатлетов-бегунов на средние дистанции / И. Е. Попова, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 2 (60). – С. 104-112.
8	**Сафронов, Е.Л.** Легкоатлетические прыжки [Текст]: учебное пособие / Е. Л. Сафронов ; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма ; Кафедра теории и методики легкой атлетики ; [Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург]. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2011. - 83,[1] с.
9	**Седых, Л.А.** Первые шаги к успеху [Текст] : пособие для начинающих тренеров по спринту и барьерному бегу : учебно-методическое пособие / Л. А. Седых, Т. Л. Ворохобко, М. А. Самсонов ; [Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург]. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2011. - 83,[1] с. : ил. - № 878414 с дарств. надписью авт. - Прил. 1 электрон. опт. диск (CD-R). - ISBN 978-5-905064-09-8 : 75 р.

Годовой учебно-тренировочный план (примерный)

Приложение 1

№ 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 трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»							
1.	Общая физическая подготовка	75-79	72-77	29-38	18-25	18-23	16-21
2.	Специальная физическая подготовка			22-29	26-33	26-35	26-35
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2 - 4	2-6	3-7	3-8
4.	Техническая подготовка	12-17	13-18	24-30	25-31	28-35	26-36
5.	Тактическая подготовка	5-8	5-8	6-9	9-11	11-13	12-15
6.	Теоретическая подготовка						
7.	Психологическая подготовка						
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2-4	2-6	2-6	2-4
9.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6
Общее количество часов в год							

Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»							
1.	Общая физическая подготовка	75-79	72-77	50-60	41-51	20-25	17-23
2.	Специальная физическая подготовка			12-15	15-19	25-36	29-38
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	1 - 4	2-6	5-7	5-10

4.	Техническая подготовка	12-17	13-18	15-22	20-25	22-28	16-22
5.	Тактическая подготовка	5-8	5-8	6-9	7-12	11-14	16-20
6.	Теоретическая подготовка						
7.	Психологическая подготовка						
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	2-4	2-5	2-6
9.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6
Общее количество часов в год							

Для спортивных дисциплин многоборье							
1.	Общая физическая подготовка	75-82	72-80	41-55	33-44	18-30	10-15
2.	Специальная физическая подготовка			20-34	20-31	31-43	32-48
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	1- 4	2-6	3-6	4-8
4.	Техническая подготовка	12-15	13-21	15-26	21-26	23-28	21-28
5.	Тактическая подготовка	5-8	5-10	6-10	8-12	8-12	12-16
6.	Теоретическая подготовка						
7.	Психологическая подготовка						
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-4	2-6	2-6	2-6
9.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6
Общее количество часов в год							

Календарный план воспитательной работы

Приложение 2

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и	В течение года

		укрепления иммунитета);	
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; -	В течение года

План антидопинговых мероприятий

Приложение 3

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки*	1.Веселыестарты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза вгод
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение насайте РУСАДА[1]		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза вгод
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренераи родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе РУСАДА	1-2 раза вгод

Учебно-тренировочный	1.Веселые старты	«Честнаяигра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год

этап (этап спортивной специализации)	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	**Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе РУСАДА**	По назначению
	4.Семинардля спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	**Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе РУСАДА**	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС»	**Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе РУСАДА**	1-2 раза в год

* Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Приложение 4

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

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

этап (этап спортивной специализации)	личностных качеств		физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных

			соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная

			гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.