

Бюджетное учреждение Чувашской Республики дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва №1 имени
олимпийской чемпионки В. Егоровой»

Рассмотрено на Тренерском Совете

БУ ДО «СШОР № 1 им. В. Егоровой»

протокол № 1 от «27» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор БУ ДО «СШОР № 1 им. В.
Егоровой»



М.Н. Андреев

20 23 г.

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

г. Чебоксары

2023 г.

Содержание

I.	Общие положения.....	3
1.1.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	6
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	8
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	10
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.....	16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	18
III.	Система контроля.....	26
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	26
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	28
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	28
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	32
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	32
4.2.	Учебно-тематический план.....	70
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	74
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	74
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	74
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	78
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	79

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «бег на короткие дистанции», «бег на средние и длинные дистанции», «спортивная ходьба», «прыжки», «метания», «многоборье» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября № 996 (далее – ФССП).

1.1. 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

2.2. Объем Программы

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

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

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

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

1) учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий и планируются на основе программных материалов, изложенных в данной программе.

2) учебно-тренировочные мероприятия:

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

	спортивным соревнованиям				
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	

3) спортивные соревнования:

Объем соревновательной деятельности

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	1	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

БУ ДО «СШОР № 1 им. В. Егоровой» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

4) самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

5) контрольные мероприятия;

6) инструкторская и судейская практика;

8) медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				До трех лет	Свыше трех лет		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-16		2-4	1-2
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							

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

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

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к	В течение года

		решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
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	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

	поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	-	-

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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План антидопинговых мероприятий.

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международн		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Сервис

	ым стандартом «Запрещенный список»)				по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	8. Ознакомление с процедурой взятия допинг-контроля				
Тренирово	1. Веселые	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в	Пример программы

Численный этап (этап спортивной специализации)	старты			год	мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	6. Ознакомление с процедурой взятия допинг-контроля				

Этап совершенствования спортивного мастерства,	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап высшего спортивного мастерства					

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.

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 проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В процессе инструкторской и судейской практики, обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей тренировки; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Обучающиеся должны научиться составлять комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, конспекты тренировочных занятий, план тренировочного сбора. Они должны уметь провести разминку по заданию тренера, обучить пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим техническим действиям и приемам бега, участвовать в судействе школьных соревнований в роли помощника тренера и судьи.

В тренировочном процессе для легкоатлетов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве судьи соревнований;
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы результатов соревнования; судейская записка; отчет главного судьи соревнований;
- изучение особенностей судейства соревнований по легкой атлетике.

План инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Месяцы											
	IX (сентябрь)	X (октябрь)	XI (ноябрь)	XII (декабрь)	I (январь)	II (февраль)	III (март)	IV (апрель)	V (май)	VI (июнь)	VII (июль)	VIII (август)

Тренировочный этап (спортивной специализации)												
Проведение тренировочного занятия. исправление ошибок у других спортсменов	+	+					+	+				
Составление плана (конспекта) тренировочного занятия	+	+	+		+	+						
Участие в составлении календаря соревнований			+									+
Участие в составлении положения							+	+	+			
Изучение правил соревнований по легкой атлетике				+	+	+						
Участие в судействе соревнований								+	+	+		
Проведение тренировочного занятия. исправление ошибок у других спортсменов	+	+					+	+				
Этап совершенствование спортивного мастерства												
Проведение тренировочного занятия, исправление ошибок у других спортсменов	+	+					+	+				
Составление плана (конспекта) тренировочного занятия	+	+	+		+	+						
Участие в составлении календаря соревнований			+									+
Участие в составлении положения соревнований							+	+	+			
Изучение правил соревнований по легкой атлетике				+	+	+						
Участие в судействе соревнований								+	+	+		
Этап высшего спортивного мастерства												
Проведение тренировочного занятия, исправление ошибок у других спортсменов	+	+	+			+	+					
Составление плана (конспекта) тренировочного занятия	+	+	+		+	+						

Участие в составлении календаря соревнований			+									+
Составление положений соревнований							+	+	+			
Изучение правил соревнований по легкой атлетике				+	+	+						
Участие в судействе соревнований								+	+	+		

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами – Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	- Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	- Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

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

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние

спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

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

Врачебный и биохимический контроль спортсменов, проходящих спортивную подготовку осуществляется на базе БУ «Республиканский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины». В зависимости от частных задач, контроль включает следующие мероприятия:

- углубленный медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта.
- углубленное комплексное биохимическое обследование (УКО), проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Этапный врачебный контроль (ЭВК) и этапное комплексное биохимическое обследование (ЭКО) проводятся не реже 3-4 раз в год на базе БУ «Республиканский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины».

Врачебно-педагогическое наблюдение, текущее биохимическое обследование (ТО), текущий врачебный контроль осуществляется отделением Центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, которое функционирует на базе БОУ СПО «Чебоксарское УОР (техникум)» и БУ «Республиканский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины» в соответствии с положением «О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом» (приказ Минздрава РФ «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и ЛФК» от 20.08.01 № 337). С целью учета состояния спортсмена на каждого обучающегося заполняется врачебно-контрольная карта, которая хранится в БУ «Республиканский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины».

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды.

Показатели и методы педагогического контроля

№ п/п	Виды педагогического контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной)	Показатели оценки	Методы педагогического контроля
-------	-------------------------------	---	-------------------	---------------------------------

		подготовки)		
1	Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками	• оперативный, • текущий, • этапный	• специализированная нагрузка; • координационная сложность нагрузки; • направленность нагрузки; • величина нагрузки;	• сбор мнений спортсменов и тренеров; • анализ рабочей документации тренировочного процесса; • педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований; • определение и регистрация показателей тренировочной деятельности; • тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др.
2	Контроль над физической подготовленностью	• этапный	• уровень развития физических способностей	
3	Контроль над технической подготовленностью	• текущий, • этапный	• объём техники; • разносторонность техники; • эффективность техники; • освоенность	

Применение восстановительных средств. Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления). Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1) естественные и гигиенические; 2) педагогические; 3) медико-биологические; 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс: 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц; 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин); 3) ультрафиолетовое облучение (по схеме); 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин); 5) обед; 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур.

Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими объемами не должны проводиться. Попытка выполнить упражнение с большим объемом может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления. К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и

напитки повышенной биологической ценности). Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки

Педагогические средства восстановления Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно: а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Медико-биологические средства восстановления Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок

обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке

Время, ч	Продукты
1-2	Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйца в смятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба речная отварная
2-3	Кофе и какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб пшеничный.
3-4	Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жареный, колбаса вареная, окорок.
4-5	Жареное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох, сельдь
6-7	Шпик, грибы

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для спортсменов при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

Первый завтрак - 5%

Зарядка Второй завтрак - 25%

Дневная тренировка Обед - 35%

Полдник - 5%

Вечерняя тренировка Ужин - 30%

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов С, души ниже 20 градусов С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 гр. С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15- л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр.С и относительной влажности 10 - 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 -100гр.С нежелательно, так как может вызвать 13 отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12. ..+15 гр.с)

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 -10 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22 - 26 гр.С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

5. Темп проведения приемов массажа равномерный.

6. Растирания используют по показаниям и при - возможности переохлаждения.

7. После массажа необходим отдых 1 - 2 часа.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Суточная потребность организма спортсмена в витаминах

Витамины, мг	Тренировочный этап (углубленной специализации)	Этап спортивного совершенствования Высшего спортивного мастерства
С	150-200	210-250
В	3,4-3,8	4,0-4,9
В-2	3,8-4,3	4,6-5,6
В-6	6,0-7,0	8,0-9,0
В-12	0,005-0,006	0,008-0,010
РР	30-35	40-45
А	3,0-3,2	3,3-3,6
Е	10-20	20-40

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача

III. Система контроля

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

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. 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.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой БУ ДО «СШОР № 1 им. В. Егоровой», 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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	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	
			130	120	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 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				

3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	

			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя	см	не менее	

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

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

этап совершенствования спортивного мастерства

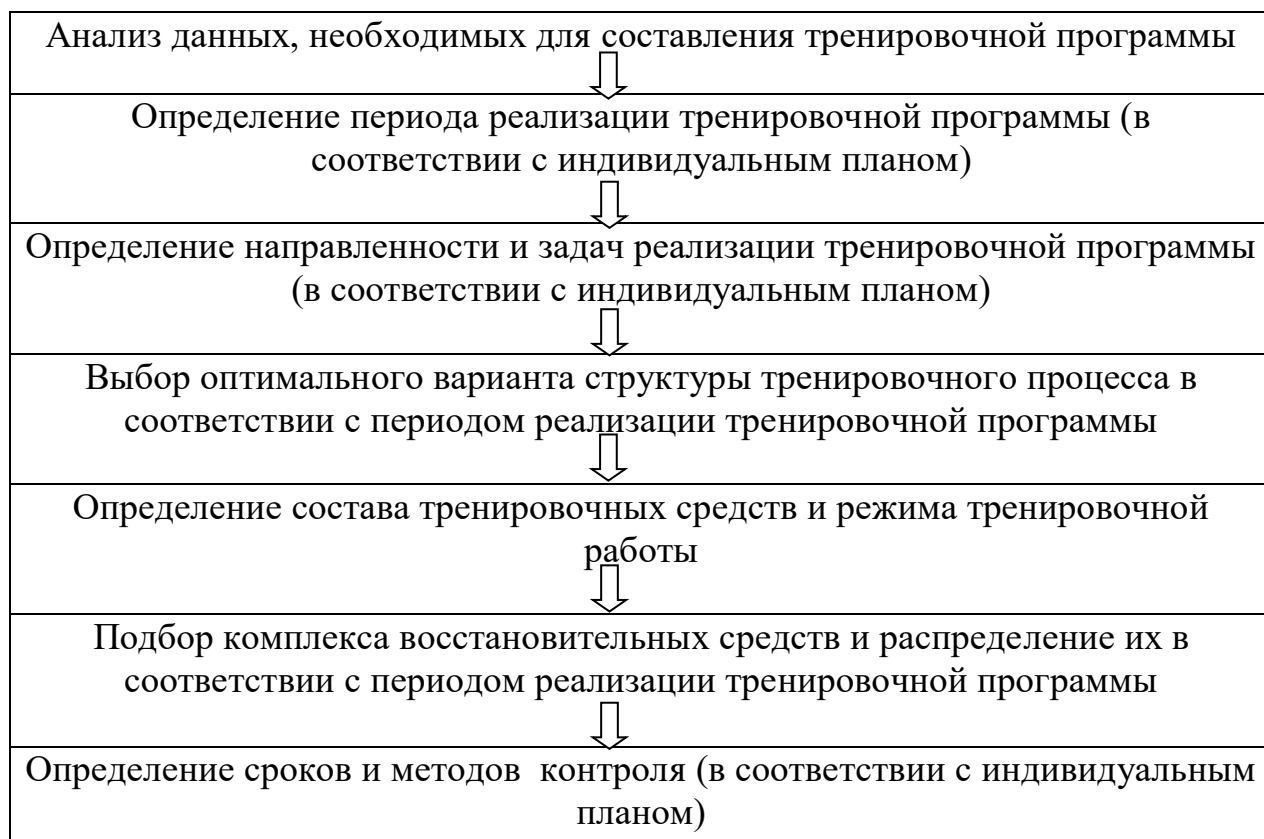
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена (особенно на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внутренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Схема разработки индивидуальных тренировочных программ представлена на рис.1.

Рис. 1. Схема разработки индивидуальных тренировочных программ



Успех реализации тренировочной программы обусловлен обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учётом специализации, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного процесса.

Рекомендации при разработке индивидуальных тренировочных программ:

- индивидуальная тренировочная программа разрабатывается на мезоцикл, с учётом индивидуального плана спортивной подготовки, основной направленности тренировочного процесса в мезоцикле;
- нагрузка определяется в соответствии с задачами периода годичной подготовки и с учётом основной направленности микроциклов;
- при разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объёмов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается тренировочные программы.

При построении индивидуальных тренировочных программ рекомендуется ориентироваться на задачи тренировочного процесса по основным разделам подготовки и нормативные требования Программы по виду спорта лёгкая атлетика.

Примерное содержание учебно-тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки

Разделы спортивной подготовки	Задачи учебно-тренировочного процесса	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Бег на короткие дистанции							
Общая физическая подготовка (час)	Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов посредством выполнения общеподготовительных упражнений	190	179	149	125	160	200
	Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учётом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений родственных видов спорта						
	Поддержание и повышение общего функционального уровня посредством выполнения общеподготовительных упражнений						

	Подготовка к максимальным нагрузкам с учётом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений Достижение необходимых приспособительных перестроек в организме посредством выполнения общеподготовительных упражнений Повышение аэробных возможностей организма посредством выполнения общеподготовительных упражнений при равномерном режиме работы Укрепление опорно-мышечного аппарата посредством выполнения скоростно-силовых упражнений						
Специальная физическая подготовка (час)	Совершенствование системы энергообеспечения соревновательной деятельности с учётом специфики спортивной дисциплины и соревновательной дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организме с учётом специфики соревновательной деятельности посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации	49	51	107	169	253	350

	Развитие и совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы, определяющих эффективность соревновательной деятельности в избранном виде спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата при выполнении соревновательных упражнений посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации						
Техническая подготовка (час)	Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений	43	46	112	162	253	337

Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	Совершенствование способности распределения сил на дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации	24	24	47	63	103	138
	Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации						
	Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена						
	Изучение тактики преодоления соревновательных дистанций сильнейшими легкоатлетами мира						
	Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с её спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена						
	Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях						
	Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и её основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования						
	Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований						
	Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях						
	Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний						
	Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства						

Участие в соревнованиях (час)		-	6	18	37	65	100
Инструкторская и судейская практика (час)		-	-	17	37	56	49
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование (час)		6	6	18	31	46	74

Примерное содержание учебно-тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки

Разделы спортивной подготовки	Задачи учебно-тренировочного процесса	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Бег на длинные дистанции, метания и прыжки							
Общая физическая подготовка (час)	Развитие общей выносливости посредством выполнения общеподготовительных упражнений, выполняемых в различных режимах	190	178	224	255	193	200
	Укрепление органов и систем, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности посредством выполнения общеподготовительных упражнений						
	Совершенствование способностей, являющихся фундаментом для различных направлений специальной подготовки в скоростно-силовых видах спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений						

	Укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование телосложения с учётом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений						
	Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учётом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений						
	Поддержание высокого уровня функциональной подготовленности посредством выполнения общеподготовительных упражнений						
	Восстановление функций организма и физическая реабилитация после специфических нагрузок, характерных для скоростно-силовых видов спорта						
Специальная физическая подготовка (час)	Совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы, характерных для скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации	46	49	54	99	286	406
	Достижение максимальной степени согласованности двигательной и вегетативных функций посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы)						
	Совершенствование точности и дифференциации движений с учётом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений						
	Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата посредством выполнения соревновательных упражнений						
	Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации						
	Совершенствование физиологических						

	функций необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством моделирования соревновательной ситуации Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации						
Техническая подготовка (час)	Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации Совершенствование технического мастерства с учётом индивидуальных особенностей спортсменов и условий соревновательной деятельности, специфичных для избранного вида спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации Достижение стабильности и оптимальной вариативности двигательных действий, составляющих основу соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации Формирование и совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений	46	49	82	130	211	259

	Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности						
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	Совершенствование способности распределения сил в процессе соревновательной деятельности посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации	24	24	58	67	107	133
	Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику соревновательной деятельности посредством моделирования соревновательной ситуации						
	Формирование и совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена						
	Изучение тактики соревновательной деятельности сильнейших легкоатлетов мира						
	Разработка индивидуальной тактической схемы соревновательной деятельности в соответствии с её спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена						
	Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях						
	Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и её основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования						
	Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований						
	Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях						
	Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции						

	психических состояний						
	Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства						
Участие в соревнованиях (час)		-	6	18	37	65	95
Инструкторская и судейская практика (час)		-	-	14	18	37	70
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование (час)		6	6	18	18	37	85

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

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

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

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

Продолжительность занятий различная – от 1 до 4 часов.

Основные занятия дополняются ежедневной утренней тренировкой - зарядкой, которая проводится с малой нагрузкой. Спортивные соревнования любого

масштаба также представляют собой важную форму занятий. В занятиях любой формы должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, затем основная работа и в заключении – снижение нагрузки.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки. В заключительной части занятия осуществляется приведения организма спортсмена в состояние, по возможности, близкое к дорабочему, создаются условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

Тренировочный микроцикл

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

Микроциклы бывают следующих типов:

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

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

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

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

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

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований.

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

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

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

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

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

1. изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях;
2. совершенствование техники при больших и максимальных усилиях;
3. воспитание быстроты в кратковременной работе;
4. воспитание силы в продолжительной работе;
5. воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня;
6. воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня;
7. воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности;
8. воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности;

9. воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней;
10. воспитание выносливости в работе большой мощности;
11. воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и воспитании быстроты.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вполне допустима и другая, более сложная, динамика содержания и нагрузки повторяемых микроциклов. Но складывается эта динамика на основе указанных сочетаний микроциклов. В построении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения того, что

запланировано. Необходимо постоянно вносить поправки в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и пр.

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

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

Тренировочный макроцикл

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

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

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

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

Подготовка бегунов

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

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

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

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

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

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

Этап углублённой специализации

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

Задачи подготовительного периода общеподготовительного этапа:

1. Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы в основном средствами ОФП.

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

Задачи специально-подготовительного этапа:

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

Задачи соревновательного периода:

1. Совершенствование техники спринтерского бега.
2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60, 100, 200 и 400 метров на 1-2%.
3. Повышение уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.
4. Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на средние и длинные дистанции.

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

Задачи второго подготовительного периода общеподготовительного этапа:

1. Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом, средствами ОФП.
2. Развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Задачи специально-подготовительного этапа:

1. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта
2. Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

Задачи раннего соревновательного этапа:

1. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.
2. Улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 2-3%

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

Задачи заключительного этапа годичного цикла (основных соревнований):

1. Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.
2. Улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлогодним.
3. Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

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

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

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

Общеподготовительный этап решает следующие задачи:

1. повышение уровня ОФП;
2. развитие общей и специальной выносливости;
3. развитие силовых, скоростно-силовых качеств.

Специально-подготовительный этап направлен на:

1. развитие скоростных качеств, гибкости;
2. развитие специальной выносливости.

Этап высшего спортивного мастерства. Подготовка бегунов в группах ВСМ осуществляется по индивидуальным планам. Круглогодичность тренировки во всех видах спорта - одно из определяющих условий эффективности подготовки спортсменов.

Круглогодичность означает, что одиннадцать месяцев в году спортсмен ведёт регулярную тренировку, а в двенадцатый снижает нагрузку – отдыхает. Круглогодичная тренировка носит волнообразный характер. В каждом году тренировки она претерпевает изменения, зависящие от биологических свойств организма и условий внешней среды.

Для достижения наилучших спортивных результатов необходимо приспособить организм атлета к определённым условиям внешней среды. Главным условием являются сроки соревнований – спортивный календарь. Спортсмен готовится достичь высшей спортивной формы в заранее известный день главного состязания и поддерживать её на протяжении определённого времени.

Тренировочные средства, используемые в занятиях начиная с тренировочного этапа

№ п/п	Тренировочное средство	Вариант	Период тренировочного макроцикла	Этап спортивной подготовки			
				Тренировочный этап до 3	Тренировочный этап	Этап спортивного совец	Этап высшего спортивн

				лет	свы ше 3 лет	рше нств ован ия	ого маст ерст ва
Соревновательная дисциплина: Бег на короткие дистанции. Соревновательные дисциплины: бег 60 м, бег 100 м, бег 200 м Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег на отрезках от 80 м с интенсивностью 96-100%(км)»							
1.	Бег 60 м по команде	Контрольный бег	п, с	+	+	+	+
		Состязательная форма	п, с	+	+	+	+
2.	Бег 3-4 x 30-50 м со старта повторно	Отдых между пробежками до полного восстановления	п, с	+	+		
		Отдых между пробежками 3-4 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин	п, с			+	+
3.	Челночный бег 30-50 м, 5-6 пробежек	1 серия	п	+	+		
		2 серия	п			+	+
4.	Бег 30-40 м по уклон 3-4 ⁰ повторно, отдых 3-5 мин		п, с	+	+	+	+
5.	Бег с тягой вперёд 40-50 м, повторно, с использованием резинового амортизатора или тяги через блок с помощью партнёра, 3-4 раза		п, с			+	+
6.	Бег с буксировкой покрышки автомобиля, 3-4 повторения по 40-60 м		п, с	+	+		
7.	Бег с высоким подниманием бедра (в высоком темпе) 30 + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений		п, с	+	+	+	+
8.	Бег с захлёстыванием голени назад (в высоком темпе) 30 + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений		п, с	+	+	+	+
9.	Семенящий бег (в высоком темпе) 30 + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений		п, с	+	+	+	+
10.	Бег скрестным шагом 40-60 м правым, левым боком вперёд + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений		п, с	+	+	+	+
11.	Эстафетный бег (приём, передача эстафеты) 3-4 раза по 50-60 м		с		+	+	+

Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег на отрезках от 80 м с интенсивностью 91-100%(км)»							
1.	Соревнования и контрольный бег 100 м, 150 м, 200 м	Контрольный бег	п, с	+	+	+	+
		В состязательной форме	п, с	+	+	+	+
2.	Переменный бег 3-6 х 100-150 м	1 серия	п, с	+	+	+	+
		2 серии, отдых между сериями 4-5 мин	п			+	+
3.	Бег 3-4 х 150 + 200 + +250 м повторно, отдых между повторениями 3-4 мин	1 серия	п	+	+	+	+
		2-3 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п			+	+
4.	Бег повторно 3-4 х 150-200 м в гору	Отдых 3-4 мин	п	+	+	+	+
		2 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п			+	+
5.	Бег с высокого старта 4-5 х 80 м, отдых 3-4 мин		п, с	+	+	+	+
6.	Бег 150-200 м с началом в 90% от максимума и с максимальной скоростью на последних 50 м	2-3 пробежки	п, с	+	+		
		4-5 пробежек	п, с			+	+
7.	Бег 150-200-300 м с изменениями скорости бега (скорость снижается на 15-20% на отрезках 20-30 м, затем восстанавливается)		п	+	+		
8.	Бег 40 м в подъём + 40 м вниз – 2-3 раза		п	+	+		
9.	Бег 80+100+120 м		п, с	+	+	+	+
10.	Бег на отрезках 300, 400, 500 м повторно	1-2 раза	п	+	+		
		3-4 раза	п			+	+
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Старты и стартовые упражнения до 40 (раз)»							
1.	Бег с низкого старта под команду или без команды	20-30 м, 5-6 стартов	п, с	+	+		
		20-40 м, 6-10 стартов	п, с			+	+
2.	Старты из различных положений (лёжа, стоя спиной к направлению бега и др.)		п, с	+	+		
3.	Бег с высокого старта 3-4 х 30-40 м		п, с	+	+		
4.	Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут, покрывало автомобиля), 5-6 х 30 м		п, с	+	+	+	+
5.	Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7 х		п, с	+	+	+	+

	20 м						
6.	Стартовое ускорение по отметкам 3-5 х 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)		п, с	+	+	+	+
7.	Старты на вираже, 4-5 х 40 м		с	+	+	+	+
8.	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнёра до отметки в 20 м, 4-5 х 20 м		с	+	+	+	+
9.	Выбегание со старта под планкой – тренер держит планку под таким углом, чтобы спортсмен отталкивался вперёд, а не вверх, 4-5 х 30м		п, с	+	+		
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90% и ниже»							
1.	Бег попеременный 6-8 х 100 м быстро через 50 м медленно		п, с		+	+	+
2.	Бег интервальный	2-3 х 300 м	п	+	+		
		3-4 х 400м	п			+	+
3.	Бег повторный 80+100+150+200 м, 2 серии		п			+	+
4.	Бег повторный 150+200+250+200+150 м, 1 серия		п	+	+		
5.	Бег повторный 5 х 200 м с высокого старта (меняя скорость бега каждые 30 м)		п, с	+	+		
6.	Бег 2-3 х 300 м, переменнo		п			+	+
7.	Бег 4-8 х 150 м, переменнo		п			+	+
8.	Бег 4-8 х 120 м, переменнo		п	+	+	+	+
9.	Бег 4-8 х 100 м, переменнo		п	+	+	+	+
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»							
1.	Прыжок в длину с места, 6-10 раз		п, с	+	+	+	+
2.	Тройной прыжок с места, 5-8 раз		п, с	+	+	+	+
3.	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз		п, с	+	+	+	+
4.	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз		п, с	+	+	+	+
5.	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки		п, с	+	+	+	+
6.	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4		п, с	+	+	+	+

	попытки на каждую ногу						
7.	Спрыгивание с возвышения с последующим прыжком вперёд, по 10 попыток на каждую ногу		п, с			+	+
8.	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперёд, 10-15 прыжков, 4-5 подходов		п, с			+	+
9.	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 7-10 кг на плечах, 8-10 попыток		п, с			+	+
10.	Подскоки вверх с отягощением, 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов		п, с			+	+
11.	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний		п, с	+	+	+	+
12.	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге		п, с		+	+	+
13.	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
14.	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди, и продвигаясь вперёд, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
15.	Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперёд, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
16.	Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полёте, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
17.	Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
18.	Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток		п, с		+	+	+
19.	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10-20 попыток		п, с		+		
20.	Прыжок в длину	С разбега 10-12 м, 5-6 попыток	п, с	+	+	+	+
		С полного разбега, 4-5 попыток	с	+	+	+	+

21.	Прыжки в высоту различными стилями, 10-15 попыток		п, с	+	+	+	+
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения»							
1.	Рывок толчок штанги, 2-3 серии	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п, с			+	+
		6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п		+	+	+
2.	Тяга штанги до пояса 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии		п		+		
3.	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	2-3 повторения с весом 95 % от максимального	п, с		+	+	+
		6-7 повторений с весом 80 % от максимального	п, с		+	+	+
4.	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов		п, с			+	+
5.	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии		п		+	+	+
6.	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии		п		+	+	+
7.	Жим штанги 40-90 кг лёжа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода		п		+	+	+
8.	Подъём на носки со штангой на плечах весом 50-70 кг, 10-15 раз, 2-3 подхода		п	+	+	+	+
9.	Подъём рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10 кг, 10-15 раз, 2-3 серии		п	+	+	+	+
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения»							
1.	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, круговые движения тазом (подготовительная часть) – всего 20-30 минут		п, с	+	+	+	+
2.	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего 20 мин		п, с	+	+	+	+

3.	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вверх, через голову назад, сбоку вперёд, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего 20 минут		п, с	+	+	+	+
4.	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку, 7-10 повторов, 2-3 серии, всего – 20 мин		п, с	+	+	+	+
5.	Упражнения на тренажёрах для мышц плечевого пояса. Повторный метод (до отказа), 3-5 подходов, отдых 3-5 минут – комплекс 20 минут		п, с	+	+	+	+
6.	Упражнения на тренажёрах для мышц ног. Повторный метод (до отказа), 3-5 подходов, отдых 3-5 минут – комплекс 20 минут		п, с	+	+	+	+
7.	Упражнения на тренажёрах для мышц туловища. Повторный метод (до отказа), 3-5 подходов, отдых 3-5 минут – комплекс 20 минут		п, с	+	+	+	+
8.	Лёжа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнёра, 10-15 повторений на каждую ногу, всего 30 минут		п	+	+		
9.	Подвижные игры, всего 30 минут		п	+	+		
10.	Эстафеты встречные, всего 30 минут		п	+	+		
11.	Спортивные игры, всего 30 минут	На площадке	п	+	+		
		На песке	п	+	+		
12.	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседания со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего 30 минут		п	+	+	+	+
13.	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 х 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего – 30 мин		п	+	+	+	+
14.	Круговая тренировка. Направленность – специальная		п	+	+	+	+

	выносливость. Челночный бег 6 х 40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6 х 40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4 х 10 барьеров + упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего – 30 мин						
15.	Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин		п, с	+	+	+	+
16.	Фартлек 15-20 мин		п	+	+		
Соревновательная дисциплина: - бег 400 м Группа тренировочных средств: - Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 % - Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 % - Старты и стартовые упражнения до 40 м «Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег» «Прыжковые упражнения (отталкиваний)» «Специальные силовые упражнения» «Общеподготовительные упражнения »							
Соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б Направление подготовки: группа тренировочных средств «Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)»							
1.	Барьерный бег на 60, 110 (100) м с/б	Соревнования в беге на 60 м с/б					
		Соревнования в беге на 110 (100) м с/б					
2.	1-5 барьеров со старта повторно, 3-5 раз		п, с	+	+	+	+
3.	7-8 барьеров со старта повторно, 3-4 раза		с	+	+	+	+
4.	11 барьеров со старта повторно, 2-3 раза		с		+	+	+
5.	2х6 барьеров + 2х8 барьеров + 2х6 барьеров повторно, 3-4 раза		п, с		+	+	+
6.	6х1 барьеров + 4х2 барьера + 4х3 барьера повторно, 3-4 раза		п, с		+	+	+
7.	5х2 барьера + 2х11 барьеров пониженной высоты повторно, 2-3 раза		с		+	+	+
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)»							
1.	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 0,3-0,5 м, 5х 6 барьеров		п, с	+	+	+	+
2.	Барьерный бег с чередованием 2		п, с	+	+	+	+

	барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз						
3.	Бег с пониженными барьерами: 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз		п, с	+	+	+	+
4.	Бег с барьерами через один шаг, 6 х 6 барьеров		п, с		+	+	+
5.	Бег сбоку толчковой ноги, маховой ноги, 1 шаг между барьерами, 6х6 барьеров		п, с		+	+	+
6.	Бег сбоку толчковой ноги, маховой ноги, 3 шага между барьерами, 6х6 барьеров		п, с	+	+	+	+
7.	Бег с барьерами с расстановкой на 200 м, 3-5 барьеров х 4 раза		п, с		+	+	+
Соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б Направление подготовки: группа тренировочных средств «Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)»							
1.	Барьерный бег 300 м с/б, 400 м с/б в состязательной форме		с	+	+	+	+
2.	Барьерный бег 60, 110 (100)м с/б в состязательной форме		п, с	+	+	+	+
3.	Преодоление 1 барьера, 5-6 раз		п, с	+	+	+	+
4.	Бег с 2-3 барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+	+	+
5.	Бег с 5 барьерами, 3-4 раза		п, с	+	+	+	+
6.	Бег с 7-8 барьерами, 2-3 раза		с	+	+	+	+
7.	Бег с 11 барьерами 1-2 раза		с		+	+	+
8.	Преодоление 1 барьера пониженной высоты, 5-6 раз		п, с	+	+		
9.	Бег с 2-3 барьерами пониженной высоты, 3-5 раз		п, с	+	+		
10.	Бег с 5 барьерами пониженной высоты, 3-4 раза		п, с	+	+	+	+
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)»							
1.	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5 м и пониженной их высотой, 5 барьеров, 3-5 раз		п, с	+	+		
2.	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5 м, 5 барьеров, 3-5		п, с	+	+	+	+

	раз						
3.	Бег сбоку толчковой ноги, 3 (5) беговых шага между 6-8 барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+	+	+
4.	Бег сбоку маховой ноги, 3 (5) беговых шага между 6-8 барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+	+	+
5.	Бег 2 барьера с укороченным расстоянием + 2 барьера с нормальным расстоянием между барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+		
6.	Бег 2 барьера с нормальным расстоянием + 2 барьера с укороченным расстоянием между барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+		
7.	Бег с расстановкой барьеров на 200 м с/б, 5-6 барьеров, 3-5 раз		п, с	+	+		
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %»							
1.	Соревнования и контрольный бег на 60, 100, 150 м	Контрольные тесты	п, с	+	+	+	+
		В состязательной форме	п, с	+	+	+	+
2.	Бег с соревновательной скоростью 70 м с длиной шагов, соответствующей количеству шагов между барьерами, 3-5 раз	Установить отметки	п, с	+	+	+	+
3.	Бег с соревновательной скоростью 150 м с длиной шагов, соответствующей количеству шагов между барьерами, 3-5 раз	Установить отметки	п, с	+	+	+	+
4.	Повторный бег, 10x100 м	1 серия	п	+	+	+	+
		2 серии	п	+	+	+	+
5.	Челночный бег, 6x50 м	1 серия	п, с	+	+	+	+
		2-3 серии	п, с			+	+
6.	Переменный бег, 5-7 x80 м через 80 м медленного бега		п, с	+	+	+	+
7.	Бег со старта	3-4 x 30-40 м, отдых до полного восстановления	п, с	+	+		
		Отдых 2-3 мин, 2-3 серии	п, с			+	+
8.	Бег с хода	3-4x 30-40 м, отдых до полного	п, с	+	+		

		восстановления					
		3-4 х 30-40 м, отдых 2-3 мин, 2-3 серии, электронный хронометраж	п, с			+	+
9.	Бег с ускорением, 3-5 х 60 м		п, с	+	+	+	+
10.	Бег под уклон, 5-6 х 40 м		п, с	+	+	+	+
11.	Бег с тягой вперед, 5-6 х 40 м		п, с		+	+	+
12.	Бег по отметкам с длиной шага по дистанции, 4-5 х 100-150 м		п, с	+	+	+	+
13.	Бег с высоким подниманием бедра в высоком темпе, 4-5 х 60-80 м		п, с	+	+	+	+
14.	Бег с забрасыванием голени назад в высоком темпе, 4-5 х 60-80 м		п, с	+	+	+	+
15.	Семенящий бег в высоком темпе, 4-5 х 60-80 м		п, с	+	+	+	+
16.	Бег скрестным шагом правым или левым боком вперед в высоком темпе, 4-5 х 60-80 м		п, с	+	+	+	+
17.	Тренировка в эстафете 4х400 м	Прием эстафеты 4х30м	п, с	+	+	+	+
		Передача эстафеты 4х40м	п, с	+	+	+	+
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %»							
1.	Бег 5 х 150 - 200 м чередуя 50 м бег + 50 беговое упражнение		п	+	+	+	+
2.	Повторный бег 3-4 х 800 м отдых – медленный бег 3 мин		п			+	+
3.	Повторный бег 2- 3х1000 м, отдых – медленный бег 3 мин		п			+	+
4.	Бег 3-5 х 800 м, отдых 3-5 мин		п	+	+	+	+
5.	Бег 3-4 х 1000 м, отдых 3-5 мин		п	+	+	+	+
6.	Бег 600-400-200-400-600 м		п	+	+	+	+
7.	Бег 50, 100, 150, 200, 300, 350м		п	+	+	+	+
8.	Бег 3 х 300м, первые 50 м быстро, следующие 150 м свободно, последние 100 м быстро		п, с	+	+	+	+

9.	Бег 450 м: первые 200 м быстро, следующие 200 м свободно, последние 50 м быстро		п, с	+	+	+	+
Группа тренировочных средств: 1.Прыжковые упражнения (отталкиваний) 2.Специальные силовые упражнения 3.Общеподготовительные упражнения Спортивная дисциплина: Бег на средние и длинные дистанции Соревновательные дисциплины: бег 800 м, бег 1500 м Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности»							
1.	Соревнования на дистанции 1500 м	По графику («раскладке»)	с			+	+
		На реализацию тактической установки: бег в группе; возглавить забег; финишный спурт на последних 100 метрах; финишный спурт на последних 200 метрах и т.д.	с			+	
2.	Соревнования на дистанции 800 м	По графику («раскладке»)	с			+	+
		На реализацию тактической установки.	с			+	
3.	Соревнования на дистанции 1000 м	На максимальный результат	с		+	+	
		На заданный результат	с		+	+	
4.	Соревнования на дистанции 600 м, на заданный результат		с	+	+		
5.	Соревнования на дистанции 400 м, на максимальный результат		с	+	+		
6.	Соревнования в эстафетном беге 4х400м, на максимальный результат		п	+			
7.	Соревнования в эстафетном беге 600м+400м+200м, на максимальный результат		п	+			
8.	Контрольный бег на дистанции 1200 м,		п, с				+

	на заданный результат						
9.	Контрольный бег на дистанции 1000 м, на заданный результат		п, с			+	
10.	Контрольный бег на дистанции 800 м, на заданный результат		п, с			+	
11.	Контрольный бег на дистанции 600 м	На максимальный результат	с		+		
		На заданный результат	п	+	+		
12.	Контрольный бег на дистанции 400м	На максимальный результат	п		+		
		На заданный результат	п	+	+		
13.	Контрольный бег на дистанции 200 м	На максимальный результат	п	+			
		На заданный результат	с	+	+		
14.	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: 1200м + 300 м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 5 мин (1500м); 400м+200м+200м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 20 с, между 2-м и 3-м - 10 с (800 м)		с			+	+
15.	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: 600м+400 м+200 м, повторно, до 2 серий (для 1500м); 200м+400м+100м, повторно, до 2 серий (для 800 м)		с			+	+
16.	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м/200м, переменнo		п, с			+	+
17.	Бег с соревновательной скоростью 5-10х100м/100м, интервально		п, с			+	+
18.	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /350м, интервально		п, с		+	+	
19.	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /150м, переменнo		п, с		+	+	
20.	Бег субмаксимальной скоростью 6х150м/полное восстановление	С гандикапом	п, с				+
		За лидером	п, с			+	
		В состязательной форме	п, с			+	

		По виражу	п, с			+	
21.	Бег 5-10х100м или 200м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка		п, с	+	+		
22.	Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага, 5 повторений	Увеличение длины шага	п, с	+	+		
		Уменьшение длины шага	п, с	+	+		
23.	Бег 60 м с резким изменением параметров бегового шага, 5 повторений	Увеличение длины шага	п, с	+	+		
		Увеличение частоты шагов	п, с	+	+		
24.	Бег 5х100 м с высокого старта по виражу (30-40 м с максимальной скоростью + 60-70м свободно)		п, с		+		
25.	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м/полное восстановление	«Вход в вираж» (30+30м)	п, с	+	+		
		«Выход из виража» (30+30м)	п, с	+	+		
26.	Бег на 5х60м по прямой с высокого старта/до 3 серий		п, с	+	+		
27.	Специальные беговые упражнения 5х60м/до 3 серий		п	+	+		
28.	Специальные беговые упражнения 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений		п	+			
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме»							
1.	Соревнования в беге на 2 км, 3 км	На дорожке	+	+			
		На пересеченной местности	+	+			
2.	Контрольный бег на 3 км		п, с	+	+		
3.	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)		п		+	+	
4.	Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	Интервально	п			+	+
		Повторно	п	+	+		
5.	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м / 2 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10		п			+	+

	ммоль/л)						
6.	Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	Интервально	п			+	
		Повторно	п	+	+		
7.	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м / 2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)		п		+		
8.	Бег 5-10х1000м/1000-200м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	Переменно	п			+	+
		Интервально	п		+		
		Повторно	п	+			
9.	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	Интервально	п, с	+			
		Переменно	п, с	+			
10.	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	Интервально - 3-4 минуты (ЧСС 130-140 уд/мин)	п, с	+			
		Переменно – в паузе отдыха бег (ЧСС 140-150 уд/мин)	п, с	+			
		Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»					
1.	Темповый бег 5, 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)		п, с			+	+
2.	Переменный бег в непрерывном режиме 3 (5)х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)		п, с		+	+	
3.	Темповый бег 3 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)		п, с		+	+	
4.	Бег 3-5х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	Интервально	п, с			+	+
		Повторно	п, с	+	+		
5.	Бег 5-10х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	Интервально	п, с			+	+
		Повторно	п, с	+	+		
6.	Бег 10х400м/400м м.б. (со скоростью ниже	Переменно	п, с	+	+	+	
	соревновательной, ЧСС не более 180	Интервально	п, с			+	+

	уд/мин).						
7.	Бег 20х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	Переменно	п, с			+	+
		Интервально	п, с	+	+		
8.	Бег 10х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	Переменно	п, с			+	+
		Интервально	п, с	+	+		
9.	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 6-8-10 ускорений (переключений) по 100-150-200 м (без «закисления»)		п, с	+	+		
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»							
1.	Соревнования на дистанции 300-1500 м		п, с			+	+
2.	Бег 2х600м/полное восстановление (повторно)	С соревновательной скоростью	п, с				+
		С субмаксимальной скоростью	п, с			+	
3.	Бег с субмаксимальной скоростью 4х400м/ полное восстановление		п, с			+	+
4.	Бег с соревновательной скоростью 200м/200 м м.б. + 400м/400 м м.б. + 600м / 2-3 серии, интервально		п, с			+	+
5.	Бег 3-5х300м / полное восстановление	С соревновательной скоростью	п, с		+	+	+
		С субмаксимальной скоростью	п, с		+	+	
6.	Бег с субмаксимальной скоростью 4-8х150м/полное восстановление	С горы	п, с				+
		В гору	п, с		+	+	+
		На дорожке	п, с		+	+	
7.	Бег 6-10х400м / 400м м.б. с соревновательной скоростью	Интервально	п, с			+	+
		Повторно	п, с		+	+	
8.	Бег 6-10х200м/200м м.б. с соревновательной скоростью	Интервально	п, с			+	+
		Повторно	п, с	+	+		
9.	Бег с максимальной скоростью 5х60м / 2 серии	С высокого старта	п, с		+	+	+
10.	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м / 2 серии	С высокого старта	п, с		+	+	
		С ходу	п, с		+	+	
11.	Бег с максимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии	С высокого старта	п, с	+	+		

12.	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии	С высокого старта	п, с	+	+		
		С ходу	п, с	+	+		
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»							
1.	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.		п				+
2.	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.		п			+	+
3.	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.		п, с		+	+	+
4.	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.		п, с	+	+		
5.	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х60м/ до 3 серии		п		+	+	
6.	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50-100м /1-2 серии	В гору	п				
		По дорожке	п	+	+		
7.	Специальные беговые упражнения 5х50-100м / 2-4 серии	В гору	п	+	+		
		По мягкому грунту	п	+	+		
		По дорожке	п, с	+			
8.	Бег в естественно усложненных условиях 1-3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	По песку	п		+	+	
		По снегу	п		+		
9.	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км		п		+	+	
10.	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем		п	+	+		

	комплекса 1,5-2 км						
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»							
1.	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин		п		+	+	
2.	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин		п	+	+		
3.	Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»), перерывы между серией 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний)	Выполняются подряд 20 отталкиваний	п			+	+
		Выполняются подряд 10 отталкиваний	п	+	+		
4.	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	Приседания	п			+	+
		Полуприседы	п			+	+
		Выпрыгивания на опоре	п			+	+
		Нашагивания на опору	п			+	+
		Выпрыгивания на стопе		+	+		
		Подъем на стопе		+	+		
5.	Упражнения со штангой (на мышцы верхнего плечевого пояса, спины, рук), в подходе упражнения выполняются повторным методом (10-15 повторений), вес штанги – 20-25 кг, 3-5 подходов, отдых между подходами 5-7 мин, продолжительность комплекса	Жим лежа	п			+	+
		Жим сидя				+	+
		Толчок от груди				+	+

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

Подготовка метателей

Тренировочные группы начальной специализации. В первые два года обучения в группах начальной специализации (12-14 лет) продолжается выбор дальнейшей специализации в видах метания (диск, ядро, молот, копье), подготовка носит разносторонний характер, спортсмены должны овладеть основами всех видов метаний.

Для спортсменов 12-14 лет главное место в годичном цикле занимает **подготовительный** период, поэтому подготовка осуществляется на основе одноциклового планирования. Учебные и контрольные соревнования проводятся без специальной к ним подготовки и в основном в периоды школьных каникул. Продолжительность подготовительного периода составляет 29 недель, соревновательного - 19, а переходного - 4 недели. Подготовка начинается с сентября одновременно с началом учебного процесса. Летний соревновательный период длится до середины июня, и следующие 6 недель юные спортсмены проводят в оздоровительном лагере или работают по

индивидуальным планам. Впервые 2 года занятий объемы тренировочных нагрузок у девочек могут быть такими же, как у мальчиков, а в последующие годы на 7-10% меньше. В 12-13 лет силовая работа со штангой (жимы, рывки, приседания и др.) исключается у девочек всех специализаций и у мальчиков, подготовка которых ориентирована на метание копья.

Задача втягивающего этапа подготовительного периода:

1. Постепенное подведение организма юных спортсменов к выполнению специфической тренировочной работы.
2. Повышение объемов нагрузок.

Это осуществляется за счет средств ОФП. В течение 1 и 2 базовых этапов тренировочная работа направлена на:

- а) повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- б) развитие физических качеств;
- в) обучение элементам техники метаний, специальным упражнениям метателей другим видам легкой атлетики;
- г) формирование навыка соревновательного упражнения; обучение упражнениям,

заимствованным из тяжелой атлетики (рывок, подъем штанги на грудь и др.).

Задачи этапа зимних соревнований и в летний соревновательный период:

1. Реализация достигнутого уровня СФП в условиях соревнований.
2. Приобретение опыта выступлений в соревнованиях.
3. Совершенствование физической и технической подготовленности.

Задача переходного периода:

1. Восстановлении физического потенциала спортсмена и подготовка к очередному макроциклу.

Тренировочные группы углубленной специализации (14-17 лет) целесообразно строить исходя из сдвоенного годичного цикла, включающего два подготовительных, два соревновательных и один переходный периоды. Это позволяет более динамично распределить возрастающие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, создает условия для увеличения соревновательной подготовки в зимний период.

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

На этапе базовой подготовки (12 недель) обеспечивается повышение функциональных возможностей основных систем организма, способствующих

дальнейшему росту ОФП и СФП с акцентом на развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

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

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

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

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

1. Реализация достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности.
2. Приобретение соревновательного опыта.
3. Выявление реакции спортсменов на «сбивающие» факторы.
4. Определение погрешности техники в условиях соревнований.

Выявление недостатков позволит провести коррекцию технической подготовки.

Задачи втягивающего этапа второго подготовительного периода:

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

В ходе второго базового этапа (10 недель) необходимо обеспечить:

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

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

К задачам периода основных соревнований (9 недель) относятся:

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

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

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

Группы спортивного совершенствования мастерства. Спортивная подготовка осуществляется на основе сдвоенного годичного цикла и характеризуется значительным увеличением объемов и интенсивности тренировочных нагрузок специальной направленности, постепенным (из года в год) снижением объема ОФП и возрастанием соревновательной практики.

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

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

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

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

Соревновательный период (5 недель) - метатели устраняют имеющиеся недостатки в технике, настраиваются на достижение запланированного

результата. На период основных соревнований ставятся задачи: полной реализации достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств, временных характеристик и ритма соревновательного упражнения, сохранения спортивной формы.

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

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

Подготовка прыгунов

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

Задачи для этапа начальной подготовки:

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

Годичный цикл подготовки бегунов состоит из двух полуциклов.

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

Этап начальной специализации. Это переходный этап от новичка и общей подготовки прыгуна к выбору определенных предпочтений (прыжка в

длину, в высоту, тройного прыжка или прыжка с шестом). Обычно на этом этапе легкоатлеты начинают определяться с выбором своей будущей специализации. Как правило, этот выбор падает на дисциплину, которая получается и нравится лучше других.

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

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

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

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

Тренировочный год в подготовке прыгунов принято делить на:

- подготовительный период, который может быть поделен на две или три части в зависимости от этапа подготовки прыгуна и поставленных задач.

- **предсоревновательный период** (специальный), который может быть разделен на две части (зимняя и весенняя) в зависимости от важности зимних и летних соревнований.

- **соревновательный период**, который также может быть поделен на две части, если прыгун намерен зимой участвовать в важных для себя соревнованиях.

- **восстановительный** (переходный) период.

Задачи подготовительного периода:

1. Развитие быстроты.
1. Развитие взрывной силы.
2. Развитие ловкости.
3. Улучшение технической подготовленности.

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

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

Соревновательный период. Данных периодов также может быть два.

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

Это в основном регулируется с помощью общего объема тренировочных нагрузок, объема скоростной работы, режима тренировок и отдыха. Например, при длительном перерыве между соревнованиями можно нагрузиться скоростной и взрывной работой, работой над скоростной и прыжковой выносливостью, активно поработать над исправлениями технических ошибок и т.д.

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

Восстановительный или переходный период

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

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного	$\approx$ 120/180		

	года обучения:			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного

	инвентарь по виду спорта			инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	$\approx$ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx$ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx$ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx$ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx$ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx$ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx$ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx$ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx$ 60/106	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	$\approx$ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствования	$\approx$ 1200		

ен- ствование спортив ного мастерс тва	ания спортивного мастерства:			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения

				восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение 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 мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий	восстановительных мероприятий
--	--	--	---	-------------------------------

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание»

и «толкание» (далее – метания), слово «борьбе» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

- Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

- В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

1. место для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега;
2. место (ямы) для приземления;
3. место 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;
4. тренировочный спортивный зал;
5. тренажерный зал;
6. раздевалки, душевые;
7. медицинский пункт, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;
8. оборудование и спортивный инвентарь:

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Таблица № 2

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки и		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 парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки	пар	на	-	-	2	1	2	1	3	1

	легкоатлетическое		обучающегося								
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетическое	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеа»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

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.

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Для решения определенных выше задач в спортивной школе имеются необходимые условия: профессионально подготовленный коллектив, хорошая и постоянно развивающаяся учебно-материальная база, достаточно стабильные результаты деятельности спортивной школы. БУ ДО «СШОР № 1 им. В. Егоровой» укомплектована тренерско-преподавательскими кадрами. Тренерско-преподавательский коллектив стабилен. Средний возраст тренеров-преподавателей составляет 50 лет.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «легкая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку в БУ ДО «СШОР № 1 им. В. Егоровой» должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

-непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;

- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;

- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды спортивной школы обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;

- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;

- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;

- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;

- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт спортивной школы в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых Программах, Федеральных стандартах спортивной подготовки, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности по спортивной подготовке и др.

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность по спортивной подготовке, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности по спортивной подготовке;

- планирование образовательной деятельности по спортивной подготовке и ее ресурсного обеспечения;

- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;

- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности по спортивной подготовке;

- мониторинг здоровья обучающихся;

- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;

- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), тренеров-преподавателей, органов, осуществляющих управление в сфере образования и спорта, общественности), в том числе с применением дистанционных технологий;

– дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность по спортивной подготовке с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

В целях обеспечения реализации образовательной программы по спортивной подготовке в спортивной школе формируется методический кабинет.

С целью создания широкого, постоянного и устойчивого доступа всех участников образовательных отношений к любой информации, связанной с реализацией дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, достижением планируемых результатов, спортивной школой обеспечивается функционирование школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе глобальной) сети.

Перечень информационного обеспечения:

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт Министерства просвещения РФ [Электронный ресурс]. URL: <https://edu.gov.ru>
- Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики [Электронный ресурс]. URL: <https://obrazov.cap.ru>
- Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Чувашской Республики [Электронный ресурс]. URL: <https://sport.cap.ru>
- Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики [Электронный ресурс]. URL: <https://rusathletics.info>
- Официальный сайт научно-теоретических журналов «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru>
- Официальный сайт Российского антидопингового агентства "РУСАДА". [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/education/online-training/>

Нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12 .2007г. № 329-ФЗ
3. Приказ Минспорта России «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022г. № 634.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 996.
5. Устав и локальные акты АУ «СШОР № 3» Минспорта Чувашии.

Методическое обеспечение:

1. «Подготовка легкоатлета: современный взгляд» И. А. Тер-Ованесян, 2000г.
2. «Теория и методика физического воспитания» Матвеев Л.П. 2004 год.
3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.

4. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008.
5. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- 2-е изд., стер.- М.: Академия, 2005
6. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.
8. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л.Оганджанов.- М.: Физическая культура, 2005.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.
10. Пьянзин А.И.Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004.
11. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007.
12. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции.- М.:СпортАкадемПресс, 2001.
13. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2007.
14. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского.- М.: Академия, 2013.
15. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.
16. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.
17. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006.