

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа, г. Лысьва

Принята решением  
педагогического совета  
МБУОДОД ДЮСШ г. Лысьва

Утверждаю:  
Директор Перфилов В.В.

Протокол  
«\_\_»\_\_20\_\_г.

№\_\_от

Приказ №\_\_от «\_\_»\_\_20\_\_г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ  
СПОРТА:

«Легкая Атлетика» (Бег на средние и длинные дистанции)

Образовательная направленность: Предпрофессиональная подготовка в области  
ФКиС

Возраст: 9 лет и старше

Срок реализации: 11 лет

Составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду  
спорта «Легкая атлетика», утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от  
24.04.2013г № 220.

2017 г.

г. Лысьва

# 1. Содержание

|        |   |    |
|--------|---|----|
| 1..... | Пояснительная записка   |    |
| 4      |   |    |
|        | Структура системы многолетней подготовки .....  | 4  |
| 2..... | УЧЕБНЫЙ ПЛАН  |    |
| 9      |   |    |
|        | 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям ...                 | 9  |
|        | 2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства .....  | 11 |
|        | 2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения .....                     | 11 |
| 3..... | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ  |    |
| 18     |   |    |
|        | 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.....     | 19 |
|        | 3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта .....                                     | 20 |
|        | 3.1.2. Физическая подготовка .....  | 21 |
|        | 3.1.3. Избранный вид спорта .....   | 24 |
|        | Бег на короткие дистанции .....   | 24 |
|        | Бег на средние и длинные дистанции .....  | 26 |
|        | Группы начальной подготовки.....  | 27 |
|        | Специальные упражнения .....  | 28 |
|        | Прыжки в длину с разбега.....   | 29 |
|        | Специальные упражнения .....  | 29 |
|        | Тройной прыжок с разбега.....   | 29 |
|        | Прыжки в высоту с разбега .....   | 29 |
|        | Специальные упражнения .....  | 29 |
|        | Прыжки в длину с разбега.....   | 30 |
|        | Специальные упражнения. ....  | 30 |
|        | Тройной прыжок с разбега.....   | 30 |
|        | Специальные упражнения. ....  | 30 |
|        | Прыжки в высоту с разбега. ....   | 30 |
|        | Специальные упражнения. ....  | 30 |
|        | Прыжки в длину с разбега.....   | 30 |
|        | Специальные упражнения. ....  | 31 |
|        | Тройной прыжок с разбега.....   | 31 |
|        | Специальные упражнения. ....  | 31 |
|        | Толкание ядра .....   | 31 |
|        | Метание диска .....   | 31 |
|        | Метание копья.....  | 31 |
|        | 3.1.4. Психологическая подготовка .....   | 35 |
|        | 3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы .....                      | 37 |
|        | 3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.....  | 39 |
| 4..... | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  |    |
| 40     |   |    |
|        | 4.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся ..... | 43 |
|        | 4.2. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки .....                     | 43 |
| 5..... | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  |    |
| 45     |   |    |

|   |    |
|---|----|
| 5.4. Список используемой литературы .....   | 45 |
| 5.5. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе ..... | 46 |

## 2. Пояснительная записка

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Руководящий орган — Международная ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF), создана в 1912 году и объединяет 213 национальных федераций (на 2016 год). IAAF даёт следующее определение термину «лёгкая атлетика»: «соревнования на стадионе, бег по шоссе, спортивная ходьба, кросс и бег по горам (горный бег)».

Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике (далее — Программа) составлена в соответствии с Конституцией РФ, Конвенцией о правах ребенка, Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53 (ч.1), ст. 7598; 2013, №19. Ст. 2326), Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», Письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04–10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.1251, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2013г № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика», уставом МАУ ДО МО ДЮСШ.

Программа соответствует настоящим ФГТ и учитывает:

- требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях легкой атлетикой.

### **Структура системы многолетней подготовки**

**Целью** многолетней подготовки легкоатлетов в детско-юношеских спортивных школах является физическое воспитание, спортивная подготовка и физическое образование.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в легкой атлетике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных спортсменов. В таблице 1 указаны сроки освоения Программы.

**Таблица 1. Сроки освоения программы**

| № | Этапы подготовки                   | Нормативный срок освоения             |
|---|------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | Этап начальной подготовки          | Три года                              |
| 2 | Тренировочный этап                 | Начальная специализация<br>Два года   |
|   |                                    | Углубленная специализация<br>Три года |
| 3 | Этап спортивного совершенствования | Три года                              |

Срок обучения по программе — 11 лет.

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании разрешения врача-педиатра (предоставление справки) и результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном Минспорта России по согласованию с Минобрнауки России.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, является следующее: перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

ДЮСШ обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

- сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее — спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сентября текущего года по 31 августа следующего года;

- набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не позднее 20 сентября текущего года, так как начинается спортивный сезон с осени. Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее — учебный план), рассчитанным по дополнительным предпрофессиональным программам (в соответствии с федеральными государственными требованиями (ФГТ) к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам.

Многолетняя подготовка юных легкоатлетов — это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации), подразделяется на 2 раздела: начальная специализация и углубленная специализация.
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

**Этап начальной подготовки** — этап предварительной спортивной подготовки. Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;
- развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовых качеств, общей выносливости);
- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- первичный отбор способных к занятиям легкой атлетикой.

На этапе начальной подготовки должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности обучающихся.

**Тренировочный этап** — этап спортивной специализации.

Основные задачи **этапа начальной специализации** 1-го и 2-го годов обучения:

- всесторонняя общая и специальная физическая подготовка, закаливание организма
- развитие специальных способностей, необходимых для освоения основ техники всех видов легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- на базе разносторонней физической подготовки создание физиологических, морфологических и психологических предпосылок для углубленной специализированной подготовки в легкой атлетике;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- формирование коммуникативных навыков.

Основные задачи **этапа углубленной специализации** 3-го, 4-го и 5-го годов обучения:

- всесторонняя физическая подготовка, закаливание организма, повышение уровня общей физической подготовки;
- освоение и совершенствование техники всех видов легкой атлетики;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств;
- совершенствование навыков самостоятельных занятий;
- совершенствование коммуникативных навыков.
- дифференцированный, индивидуальный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от пола, возраста, индивидуальных особенностей занимающихся;
- повышение интенсивности занятий, а также использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших все нормативные требования. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Устанавливается определенная структура многолетней подготовки юных легкоатлетов (табл. 2).

Основные показатели работы спортивных школ по легкой атлетике — стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся, вклад в подготовку и выступление сборных команд страны; результаты выступлений в соревнованиях.

**Таблица 2. Структура системы многолетней подготовки. Наполняемость учебных групп, объем тренировочной нагрузки в неделю, минимальный возраст обучающихся на этапах подготовки**

| Этапы подготовки                              | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Кол-во часов в неделю | Наполняемость групп (чел) | Требования по спортивной подготовке   |
|---|--------------|------------------------------------|-----------------------|---------------------------|---|
| Этап начальной подготовки                     | 1-й год      | 9 лет                              | 6                     | 10 — 12                   | Выполнение нормативов по ОФП и СФП  |
|   | 2-й год      |                                    | 9                     | 10 — 12                   |   |
|   | 3-й год      |                                    | 9                     | 10 — 12                   |   |
| Тренировочный этап                            | 1-й год      | 12 лет                             | 12                    | 8 — 10                    | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП.<br>Выполнение третьего юношеского спортивного разряда.       |
|   | 2-й год      |                                    | 14                    | 8 — 10                    |   |
|   | 3-й год      |                                    | 16                    | 8 — 10                    |   |
|   | 4-й год      |                                    | 18                    | 8 — 10                    |   |
|   | 5-й год      |                                    | 18                    | 8 — 10                    |   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1-й год      | 17 лет                             | 24                    | 2 — 4                     | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП.<br>Выполнение спортивного разряда Кандидат в мастера спорта. |
|   | 2-й год      |                                    | 24                    | 2 — 4                     |   |
|   | 3-й год      |                                    | 24                    | 2 — 4                     |   |



### **3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план многолетней подготовки юных легкоатлетов — это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки легкоатлетов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики легкой атлетики, возрастных особенностей юных легкоатлетов, основополагающих положений теории и методики легкой атлетики, а также с учетом модельных характеристик подготовленности легкоатлетов высшей квалификации — как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с точки зрения решения задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, взяв за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики легкой атлетики, по каждому возрасту, рассчитываются объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

#### **2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям**

С учетом изложенных выше задач в таблице 3 изложен учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных легкоатлетов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки легкоатлетов по каждому возрасту с расчетом на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно — 6 недель занятий для спортивно-оздоровительных мероприятий и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных легкоатлетов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения. Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую и тактическую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Происходит:

- постепенный переход от освоения основ техники и тактики легкой атлетики к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- увеличение объема соревновательных нагрузок;
- повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

**Таблица 3. Примерный учебный план по разделам подготовки, рассчитанный на 42 недели**

| этап   | начальная подготовка |      |     |      |     |      | тренировочный этап |      |     |      |     |      |     |      |     |      | совершенствования спортивного мастерства |      |      |      |
|--|----------------------|------|-----|------|-----|------|--------------------|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|--|------|------|------|
|  | 1                    |      | 2   |      | 3   |      | 4                  |      | 5   |      | 6   |      | 7   |      | 8   |      | 9  |      | 10   |      |
| год  | 1                    |      | 2   |      | 3   |      | 4                  |      | 5   |      | 6   |      | 7   |      | 8   |      | 9  |      | 10   |      |
| Количество часов в неделю                                    | 4                    |      | 6   |      | 6   |      | 9                  |      | 9   |      | 12  |      | 16  |      | 16  |      | 20                                       |      | 24   |      |
| Общая физическая подготовка                                  | 133                  | 79%  | 189 | 75%  | 189 | 75%  | 189                | 50%  | 189 | 50%  | 237 | 47%  | 316 | 47%  | 316 | 47%  | 168                                      | 20%  | 242  | 24%  |
| Специальная физическая подготовка                            | 0                    | 0%   | 0   | 0%   | 0   | 0%   | 57                 | 15%  | 57  | 15%  | 91  | 18%  | 121 | 18%  | 121 | 18%  | 277                                      | 33%  | 363  | 36%  |
| Техническая подготовка                                       | 25                   | 15%  | 43  | 17%  | 43  | 17%  | 83                 | 22%  | 83  | 22%  | 101 | 20%  | 134 | 20%  | 134 | 20%  | 227                                      | 27%  | 222  | 22%  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка       | 8                    | 5%   | 15  | 6%   | 15  | 6%   | 26                 | 7%   | 26  | 7%   | 45  | 9%   | 60  | 9%   | 60  | 9%   | 109                                      | 13%  | 111  | 11%  |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 2                    | 1%   | 5   | 2%   | 5   | 2%   | 23                 | 6%   | 23  | 6%   | 30  | 6%   | 40  | 6%   | 40  | 6%   | 59                                       | 7%   | 71   | 7%   |
|  | 168                  | 100% | 252 | 100% | 252 | 100% | 378                | 100% | 378 | 100% | 504 | 100% | 672 | 100% | 672 | 100% | 840                                      | 100% | 1008 | 100% |

## **2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства**

**Упражнения на гимнастических снарядах.** Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелезании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

**Акробатические упражнения.** Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 градусов и 360 градусов.

**Баскетбол.** Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Футбол.** Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Подвижные игры и эстафеты.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелезанием. Комбинированные эстафеты.

**Плавание.** Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

## **2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения**

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по легкой атлетике);
- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;

- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Построение годового цикла подготовки легкоатлетов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годовым циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Определение структуры и содержания годовых циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл (табл. 4).

Для этого этапа характерны включение соревновательной подготовки в виде участия обучающихся в различного рода турнирах. В годовом цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В январе и феврале — на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

На тренировочном этапе в группах начальной специализации начинается специализированная подготовка юных легкоатлетов. К этому времени юные спортсмены, пройдя многолетний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению легкой атлетики.

При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической и тактической (табл. 5, 6). В таблице 7 представлен примерный план-график для этапа совершенствования спортивного мастерства

На общеподготовительном этапе (июль) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах (с марта по октябрь) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1-м и 2-м годом обучения на этапе начальной специализации нет. Планы-графики составлены на основе задач, стоящих перед учебно-тренировочным этапом, научно-методических положений теории и методики легкой атлетики, с учетом принципа преемственности и возрастных особенностей легкоатлетов. В них просматривается увеличение общего объема тренировочной

работы, динамика соотношений отдельных видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и соревновательной.

**Таблица 4. Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа начальной подготовки**

| Разделы подготовки                                  | Периоды тренировок |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |                |         |        |         |        |         |      |        |     |      |                |        |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |
|---|--------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|----------------|--------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|
|   | 1 год обучения     |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 2 год обучения |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 3 год обучения |        |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |
|   | сентябрь           | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь       | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль           | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| Теория и методика физической культуры и спорта, час | 1                  | 1       | 1      | 1       | 1      | 1       | 1    | 1      |     |      |      | 1      | 1              | 1       | 2      | 1       | 1      | 1       | 1    |        |     |      | 1              | 1      | 1        | 2       | 1      | 1       | 1      | 1       |      |        |     |      |      |
| Физическая подготовка, час                          | 12                 | 14      | 11     | 14      | 9      | 14      | 10   | 13     | 7   | 16   | 0    | 14     | 17             | 16      | 16     | 13      | 17     | 15      | 17   | 12     | 15  | 0    | 16             | 14     | 17       | 16      | 16     | 13      | 13     | 15      | 17   | 12     | 15  | 0    |      |
| Общая физическая подготовка                         | 9                  | 10      | 7      | 10      | 6      | 10      | 6    | 9      | 4   | 12   | 7    | 10     | 12             | 11      | 11     | 10      | 12     | 10      | 12   | 9      | 10  | 13   | 10             | 11     | 10       | 11      | 10     | 8       | 10     | 10      | 9    | 10     | 13  |      |      |
| Специальная физическая подготовка                   | 3                  | 4       | 4      | 4       | 3      | 4       | 4    | 4      | 3   | 4    | 3    | 4      | 5              | 5       | 5      | 3       | 5      | 5       | 5    | 3      | 5   | 3    | 4              | 6      | 6        | 5       | 3      | 5       | 5      | 7       | 3    | 5      | 3   |      |      |
| Избранный вид спорта, час                           | 13                 | 11      | 14     | 12      | 16     | 12      | 25   | 12     | 18  | 10   | 0    | 6      | 24             | 21      | 22     | 23      | 24     | 21      | 23   | 21     | 26  | 24   | 0              | 8      | 24       | 21      | 22     | 23      | 24     | 25      | 23   | 21     | 26  | 24   | 0    |
| Техническая подготовка                              | 7                  | 7       | 7      | 7       | 7      | 7       | 7    | 7      | 7   |      | 4    | 13     | 13             | 12      | 13     | 12      | 13     | 12      | 13   | 12     | 13  | 4    | 13             | 13     | 12       | 13      | 12     | 13      | 12     | 13      | 12   | 13     | 4   |      |      |
| Тактическая подготовка                              |                    | 1       | 3      | 2       | 3      | 2       | 3    | 2      | 2   |      |      | 5      | 5              | 5       | 7      | 5       | 5      | 5       | 5    | 5      | 5   | 2    | 5              | 5      | 5        | 7       | 5      | 5       | 5      | 5       | 5    | 5      | 5   | 2    |      |
| Психологическая подготовка                          | 1                  | 1       | 1      | 1       | 1      | 1       | 1    | 1      | 1   |      |      | 1      | 1              | 1       | 1      |         | 1      | 1       | 1    | 1      | 1   |      | 1              | 1      | 1        | 1       |        | 1       | 1      | 1       | 1    | 1      |     |      |      |
| Спортивные и подвижные игры                         | 2                  | 2       | 1      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 2   | 1    |      | 2      | 2              | 2       | 1      | 2       | 1      | 2       | 2    | 2      | 2   | 2    | 2              | 2      | 2        | 2       | 1      | 2       | 1      | 2       | 2    | 2      | 2   | 2    | 2    |
| Инструкторская и судейская практика                 |                    |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |                |         |        |         |        |         |      |        |     |      |                |        |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |
| Участие в соревнованиях                             |                    |         | 2      |         |        | 2       |      |        | 2   |      |      |        | 3              | 3       | 3      | 3       |        | 3       |      |        |     |      |                |        | 3        | 3       | 3      | 4       | 3      |         |      | 3      |     |      |      |
| Итоговая и промежуточная аттестация                 | 3                  |         |        | 3       |        |         |      | 6      |     |      |      | 3      |                |         | 3      |         |        |         |      | 6      |     |      |                | 3      |          |         | 3      |         |        |         | 6    |        |     |      |      |
| Спортивно-оздоровительные мероприятия, час          |                    |         |        |         |        |         |      |        |     | 26   | 10   |        |                |         |        |         |        |         |      |        |     | 39   | 15             |        |          |         |        |         |        |         |      |        |     | 39   | 15   |
| Всего часов   | 26                 | 26      | 26     | 26      | 26     | 26      | 26   | 26     | 26  | 26   | 26   | 39     | 39             | 39      | 39     | 39      | 39     | 39      | 39   | 39     | 39  | 39   | 39             | 39     | 39       | 39      | 39     | 39      | 39     | 39      | 39   | 39     | 39  | 39   | 39   |

**Таблица 5. Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа (начальная специализация)**

| Разделы подготовки   | Периоды тренировок |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |                |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
|--|--------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
|  | 1 год обучения     |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 2 год обучения |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
|  | сентябрь           | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь       | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| <b>Теория и методика физической культуры и спорта, час</b> | 1                  | 1       | 1      | 1       | 2      | 1       | 2    | 1      | 1   | 1    |      |        | 1              | 1       | 2      | 1       | 2      | 1       | 2    | 1      | 2   | 1    |      |        |
| <b>Физическая подготовка, час</b>                          | 19                 | 22      | 20     | 20      | 17     | 21      | 19   | 22     | 18  | 18   | 0    | 14     | 24             | 27      | 21     | 25      | 18     | 22      | 21   | 26     | 22  | 20   | 0    | 14     |
| Общая физическая подготовка                                | 14                 | 15      | 14     | 15      | 14     | 14      | 14   | 15     | 12  | 13   |      | 10     | 17             | 19      | 15     | 19      | 12     | 15      | 16   | 19     | 16  | 14   |      | 10     |
| Специальная физическая подготовка                          | 5                  | 7       | 6      | 5       | 3      | 7       | 5    | 7      | 6   | 5    |      | 4      | 7              | 8       | 6      | 6       | 6      | 7       | 5    | 7      | 6   | 6    |      | 4      |
| <b>Избранный вид спорта, час</b>                           | 32                 | 29      | 31     | 31      | 33     | 30      | 31   | 29     | 33  | 33   | 0    | 18     | 35             | 34      | 37     | 36      | 40     | 37      | 39   | 33     | 38  | 39   | 0    | 22     |
| Техническая подготовка                                     | 18                 | 18      | 17     | 18      | 17     | 16      | 18   | 18     | 16  | 17   |      | 7      | 20             | 20      | 20     | 21      | 20     | 20      | 21   | 21     | 20  | 20   |      | 11     |
| Тактическая подготовка                                     | 6                  | 6       | 6      | 7       | 6      | 6       | 7    | 6      | 6   | 6    |      | 5      | 7              | 7       | 6      | 8       | 6      | 6       | 7    | 6      | 7   | 7    |      | 5      |
| Психологическая подготовка                                 | 1                  | 1       | 1      | 2       | 1      | 1       | 2    | 1      | 1   | 1    |      | 1      | 1              | 1       | 1      | 2       | 1      | 1       | 1    | 1      | 1   | 1    |      | 1      |
| Спортивные и подвижные игры                                | 4                  | 4       | 3      | 4       | 2      | 3       | 4    | 4      | 2   | 5    |      | 5      | 4              | 6       | 4      | 5       | 4      | 4       | 4    | 5      | 4   | 5    |      | 5      |
| Инструкторская и судейская практика                        |                    |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |                |         | 2      |         | 2      | 2       | 2    |        |     | 2    |      |        |
| Участие в соревнованиях                                    |                    |         | 4      |         | 4      | 4       |      |        | 4   | 4    |      |        |                |         | 4      |         | 4      | 4       | 4    |        |     | 4    |      |        |
| Итоговая и промежуточная аттестация                        | 3                  |         |        |         | 3      |         |      |        | 4   |      |      |        | 3              |         |        |         | 3      |         |      |        | 6   |      |      |        |
| <b>Спортивно-оздоровительные мероприятия, час</b>          |                    |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 52   | 20     |                |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 60   | 24     |
| <b>Всего часов</b>   | 52                 | 52      | 52     | 52      | 52     | 52      | 52   | 52     | 52  | 52   | 52   | 52     | 60             | 62      | 60     | 62      | 60     | 60      | 62   | 60     | 62  | 60   | 60   | 60     |

**Таблица 6. Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа (углубленная специализация)**

| Разделы подготовки   | 3 год обучения |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 4 год обучения |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 5 год обучения |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |   |
|--|----------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|---|
|  | сентябрь       | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь       | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь       | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |   |
| <b>Теория и методика физической культуры и спорта, час</b> | 2              | 1       | 2      | 1       | 2      | 1       | 1    | 2      | 2   | 2    | 2    |        | 2              | 2       | 2      | 2       | 2      | 1       | 2    | 2      | 1   | 1    |      |        | 2              | 3       | 2      | 3       | 2      | 1       | 2    | 2      | 2   | 2    | 2    |        | 1 |
| <b>Физическая подготовка, час</b>                          | 24             | 28      | 23     | 26      | 22     | 24      | 25   | 23     | 23  | 21   | 0    | 21     | 27             | 30      | 24     | 26      | 24     | 24      | 25   | 26     | 26  | 26   | 0    | 26     | 27             | 29      | 24     | 25      | 24     | 24      | 25   | 26     | 26  | 25   | 0    | 25     |   |
| Общая физическая подготовка                                | 16             | 20      | 16     | 19      | 15     | 17      | 17   | 16     | 16  | 14   | 0    | 14     | 18             | 21      | 16     | 18      | 16     | 17      | 17   | 19     | 18  | 17   |      | 17     | 18             | 20      | 16     | 17      | 16     | 17      | 17   | 19     | 18  | 16   |      | 16     |   |
| Специальная физическая подготовка                          | 8              | 8       | 7      | 7       | 7      | 7       | 8    | 7      | 7   | 7    |      | 7      | 9              | 9       | 8      | 8       | 8      | 7       | 8    | 7      | 8   | 9    |      | 9      | 9              | 9       | 8      | 8       | 8      | 7       | 8    | 7      | 8   | 9    |      | 9      |   |
| <b>Избранный вид спорта, час</b>                           | 43             | 40      | 44     | 44      | 45     | 44      | 45   | 44     | 44  | 46   | 0    | 21     | 49             | 46      | 52     | 50      | 52     | 53      | 51   | 50     | 51  | 51   | 0    | 22     | 49             | 46      | 52     | 50      | 52     | 53      | 51   | 50     | 50  | 51   | 0    | 22     |   |
| Техническая подготовка                                     | 25             | 25      | 25     | 25      | 23     | 25      | 26   | 25     | 23  | 25   |      | 11     | 28             | 28      | 27     | 27      | 26     | 28      | 29   | 28     | 26  | 26   |      | 11     | 27             | 28      | 27     | 27      | 25     | 28      | 29   | 28     | 25  | 25   |      | 11     |   |
| Тактическая подготовка                                     | 8              | 8       | 7      | 7       | 7      | 8       | 8    | 8      | 6   | 8    |      | 5      | 10             | 10      | 10     | 10      | 8      | 9       | 10   | 10     | 9   | 9    |      | 5      | 10             | 10      | 10     | 10      | 8      | 9       | 10   | 10     | 9   | 9    |      | 5      |   |
| Психологическая подготовка                                 | 1              | 1       | 1      | 2       | 1      | 1       | 3    | 1      | 1   | 2    |      |        | 1              | 2       | 1      | 2       | 2      | 2       | 2    | 1      | 1   | 2    |      | 1      | 1              | 2       | 1      | 2       | 2      | 2       | 2    | 1      | 1   | 2    |      | 1      |   |
| Спортивные и подвижные игры                                | 6              | 6       | 5      | 6       | 5      | 6       | 6    | 6      | 4   | 5    |      | 5      | 7              | 6       | 7      | 7       | 6      | 7       | 7    | 7      | 5   | 6    |      | 5      | 7              | 6       | 7      | 7       | 6      | 7       | 7    | 7      | 5   | 6    |      | 5      |   |
| Инструкторская и судейская практика                        |                |         | 2      |         | 2      | 2       |      |        |     | 2    |      |        |                |         | 3      |         | 3      | 3       | 3    |        |     | 2    |      |        |                | 3       |        | 3       | 3      |         |      | 2      |     |      |      |        |   |
| Участие в соревнованиях                                    |                |         | 4      | 4       | 4      | 2       |      | 4      | 4   | 4    |      |        |                |         | 4      | 4       | 4      | 4       |      | 4      | 4   | 6    |      |        |                | 4       | 4      | 4       | 4      |         | 4    | 4      | 6   |      |      |        |   |
| Итоговая и промежуточная аттестация                        | 3              |         |        |         | 3      |         |      | 6      |     |      |      |        | 3              |         |        |         | 3      |         |      |        | 6   |      |      |        | 3              |         |        |         |        |         | 6    |        |     |      |      |        |   |
| <b>Спортивно-оздоровительные мероприятия, час</b>          |                |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 69   | 27     |                |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 78   | 30     |                |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 78   | 30     |   |
| <b>Всего часов</b>   | 69             | 69      | 69     | 71      | 69     | 69      | 71   | 69     | 69  | 69   | 71   | 69     | 78             | 78      | 78     | 78      | 78     | 78      | 78   | 78     | 78  | 78   | 78   | 78     | 78             | 78      | 78     | 78      | 78     | 78      | 78   | 78     | 78  | 78   | 78   | 78     |   |



**Таблица 7. Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа совершенствования спортивного мастерства**

| Разделы подготовки                              | 1 год обучения |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      | 2 год обучения |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 3 год обучения |        |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
|---|----------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|----------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|----------------|--------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
|   | сентябрь       | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август         | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль           | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Теория и методика физической культуры и спорта, | 3              | 3       | 3      | 3       | 3      | 3       | 3    | 3      | 3   | 3    |      | 3              | 3        | 3       | 4      | 3       | 3      | 3       | 4    | 3      | 3   |      |                | 3      | 3        | 3       | 4      | 3       | 3      | 4       | 4    | 4      | 3   |      |      |        |
| Физическая подготовка, час                      | 32             | 32      | 29     | 35      | 33     | 33      | 35   | 34     | 24  | 30   | 0    | 27             | 28       | 28      | 28     | 29      | 28     | 28      | 29   | 29     | 28  | 28   | 0              | 27     | 27       | 27      | 27     | 28      | 27     | 27      | 28   | 28     | 27  | 27   | 0    | 27     |
| Общая физическая подготовка                     | 16             | 15      | 16     | 16      | 15     | 16      | 16   | 16     | 10  | 14   | 0    | 14             | 10       | 10      | 10     | 10      | 10     | 10      | 10   | 10     | 10  | 10   |                | 14     | 9        | 9       | 9      | 9       | 9      | 9       | 9    | 9      | 9   | 9    |      | 14     |
| Специальная физическая подготовка               | 16             | 17      | 13     | 19      | 18     | 17      | 19   | 18     | 14  | 16   |      | 13             | 18       | 18      | 18     | 19      | 18     | 18      | 19   | 19     | 18  | 18   |                | 13     | 18       | 18      | 18     | 19      | 18     | 18      | 19   | 19     | 18  | 18   |      | 13     |
| Избранный вид спорта, час                       | 69             | 69      | 72     | 66      | 68     | 68      | 66   | 67     | 77  | 71   | 0    | 37             | 73       | 73      | 73     | 71      | 73     | 73      | 72   | 71     | 73  | 73   | 0              | 37     | 74       | 74      | 74     | 72      | 74     | 74      | 72   | 72     | 73  | 74   | 0    | 37     |
| Техническая подготовка                          | 30             | 30      | 30     | 30      | 28     | 30      | 30   | 30     | 28  | 30   |      | 18             | 30       | 30      | 30     | 30      | 28     | 30      | 30   | 30     | 28  | 30   |                | 18     | 28       | 29      | 28     | 29      | 27     | 29      | 28   | 29     | 26  | 29   |      | 18     |
| Тактическая подготовка                          | 20             | 21      | 20     | 20      | 22     | 22      | 20   | 21     | 20  | 20   |      | 10             | 23       | 24      | 19     | 23      | 25     | 25      | 24   | 24     | 16  | 21   |                | 10     | 23       | 24      | 22     | 23      | 25     | 25      | 24   | 25     | 18  | 21   |      | 8      |
| Психологическая подготовка                      | 2              | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 2   | 2    |      |                | 2        | 2       | 2      | 3       | 2      | 3       | 2    | 2      | 2   | 2    |                |        | 2        | 2       | 2      | 3       | 2      | 3       | 2    | 2      | 2   | 2    |      |        |
| Спортивные и подвижные игры                     | 8              | 8       | 8      | 8       | 7      | 8       | 8    | 8      | 7   | 5    |      | 5              | 8        | 8       | 8      | 8       | 8      | 8       | 9    | 8      | 7   | 5    |                | 5      | 10       | 9       | 8      | 9       | 9      | 9       | 10   | 8      | 6   | 5    |      | 5      |
| Инструкторская и судейская практика             | 2              | 2       | 4      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 4   | 4    |      | 2              | 2        | 2       | 4      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 4   | 4    |                | 2      | 2        | 2       | 4      | 2       | 2      | 2       | 2    | 4      | 6   |      | 2    |        |
| Участие в соревнованиях                         | 4              | 6       | 8      | 4       | 4      | 4       | 4    | 4      | 10  | 10   |      | 2              | 5        | 7       | 10     | 5       | 5      | 5       | 5    | 5      | 10  | 11   |                | 2      | 6        | 8       | 10     | 6       | 6      | 6       | 6    | 6      | 11  | 11   |      | 4      |
| Итоговая и промежуточная аттестация             | 3              |         |        |         | 3      |         |      |        | 6   |      |      |                | 3        |         |        | 3       |        |         |      |        | 6   |      |                |        | 3        |         |        |         |        |         | 6    |        |     |      |      |        |
| Спортивно-оздоровительные мероприятия, час      |                |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 104  | 40             |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 104            | 40     |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 104  | 40     |
| Всего часов                                     | 104            | 104     | 104    | 104     | 104    | 104     | 104  | 104    | 104 | 104  | 104  | 104            | 104      | 104     | 104    | 104     | 104    | 104     | 104  | 104    | 104 | 104  | 104            | 104    | 104      | 104     | 104    | 104     | 104    | 104     | 104  | 104    | 104 | 104  | 104  | 104    |

## 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет:

- содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;
- требования техники безопасности в процессе реализации программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Основной целью многолетней подготовки юных легкоатлетов является подготовка высококвалифицированных спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики легкой атлетики, основных концепций теории и методики легкой атлетики, модельных характеристик высококвалифицированных легкоатлетов и возрастных особенностей юных легкоатлетов.

Специализированные занятия по легкой атлетике начинаются с 12 лет. После окончания курса обучения в ДЮСШ спортсмены переходят в команды высших разрядов. Первых значительных успехов в легкой атлетике легкоатлеты достигают в возрасте 18–20 лет, а высших результатов достигают в возрасте 25–28 лет.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Успешная подготовка легкоатлета высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивных школах разрабатываются перспективные (на 2–4 года), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировки — это составление плана на ряд лет на основе многолетней тренировки легкоатлетов, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения мастерства юных легкоатлетов.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной Программы. При его составлении учитывается, что, начиная с учебно-тренировочной группы, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

Обязательным компонентом подготовки юных легкоатлетов являются **соревнования**. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, районные, городские, республиканские и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастов.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 12–13 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

### **3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки**

Требования в современной легкой атлетике настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Программа:

1. содержит следующие предметные области:
  - теория и методика физической культуры и спорта;
  - физическая подготовка;
  - избранный вид спорта;
  - специальная физическая подготовка.
2. учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:
  - вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных соревновательных режимов;
  - постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
  - большой объем соревновательной деятельности.

**Процесс многолетней тренировки юных легкоатлетов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:**

1. преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов;
3. постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется с ростом спортивного мастерства: в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;
4. непрерывное совершенствование в спортивной технике;
5. правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла;
6. строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
7. одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого (В. П. Филин, 1987).

### **3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

**Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки**

1. Физическая культура и спорт.
2. Обзор развития вида спорта.
3. Личная и общественная гигиена.
4. Понятие спортивной тренировки.
5. Врачебный контроль и самоконтроль.
6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
7. Единая всероссийская спортивная классификация (основные сведения о ЕВСК, классификация соревнований и их значение).
8. Физиологические основы спортивной тренировки.
9. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха.
10. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний
11. Сущность спортивной тренировки.
12. Основные виды спортивной подготовки.
13. Планирование и учет в процессе тренировки.
14. Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их организация и проведение.
15. Места занятий, оборудование и инвентарь.
16. Инструкторская и судейская практика.

17. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных стартов, психологическая подготовка.

18. Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.

19. Как стать сильным, быстрым, ловким (желательно присутствие родителей).

20. С чего начинали спортивные звезды (желательно присутствие родителей). Характеристика первоначальных результатов, роста, массы, динамики достижений по годам знаменитых спортсменов.

21. Ведение и анализ спортивного дневника.

### 3.1.2. Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов — единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимобусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

**Общая физическая подготовка** направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки (табл. 8).

**Таблица 8. Упражнения по общей физической подготовке**

|   |   |
|---|---|
| 1. Строевые упражнения.                     | Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну на два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.   |
| 2. Гимнастические упражнения без предметов. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.<br>Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.<br>Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Из различных исходных положений — наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.<br>Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.<br>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. |

|  |   |
|--|---|
| 3. Гимнастические упражнения с предметами. | <p>Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения па месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) — висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</p> <p>Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу-приседе.</p> <p>Упражнения с малыми мячами — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.</p> |
| 4. Акробатические упражнения.              | <p>Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.</p>  |
| 5. Подвижные игры и эстафеты.              | <p>Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.</p> <p>Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p>   |
| 6. Легкоатлетические упражнения.           | <p>Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.</p> <p>Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.</p> <p>Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.</p>  |
| 7. Спортивные игры.                        | <p>Футбол, ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).</p>  |
| 8. Лыжи.                                   | <p>Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км. на время.</p>  |
| 9. Плавание.                               | <p>Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Плавание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.</p>   |

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном легкоатлетическом виде. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения (табл. 9).

**Таблица 9. Упражнения по специальной физической подготовке**

|  |   |
|--|---|
| <p>1. Упражнения на развитие силы:</p>         | <p>- Упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;</p> <p>- Метание гири, ядра и других снарядов;</p> <p>- Различные прыжковые упражнения; парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т. д.).</p> <p>В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.</p> <p>Разминка обычная — легкоатлетическая; Метание набивных мячей;</p> <p>Упражнение с гирей: броски вверх одной рукой (5 подходов по 15–20 раз), двумя руками 10 подходов по 15 раз, выпрыгивание 5x10 раз;</p> <p>Упражнение со штангами:</p> <p>а) приседание со штангой 40–50 кг (10 приседаний, 10 подходов);</p> <p>б) рывки 10x10 подходов;</p> <p>г) толчки 10x10 подходов;</p> <p>е) подскоки 10x10 и т. д.;</p> <p>Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).</p> <p>В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать пол, возраст занимающихся и степень подготовленности.</p> |
| <p>2. Упражнения на развитие быстроты.</p>     | <p>С этой целью применяются в течение всего года:</p> <p>- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;</p> <p>- бег с хода тоже на коротких отрезках;</p> <p>- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии 150–160 см);</p> <p>- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т. д.;</p> <p>- максимальная работа рук;</p> <p>выполнение специальных беговых упражнений на частоту;</p> <p>различные прыжковые упражнения.</p>  |
| <p>3. Упражнения на развитие выносливости.</p> | <p>В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной — с максимальной. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.</p>  |
| <p>4. Упражнения для развития гибкости:</p>    | <p>- Различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;</p> <p>- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;</p> <p>- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т. д.</p>   |

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности, пол и биологический возраст легкоатлетов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

### **3.1.3. Избранный вид спорта**

#### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений; в этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, пола, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

#### **Бег на короткие дистанции**

Спринт — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр



включен гладкий бег на 30, 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров у мужчин и женщин.

На первом и втором 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.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. Необходимо ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения. Научить технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Специальные упражнения. Повторный бег 60–80 м (3–5 раз). Бег с ускорением на 50–80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. Бег с ускорением и бегом по инерции (60–80 м). Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30–40 м). Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30–40 м). Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40 — 50 м). Бег прыжковыми шагами (30–60 м). Движения руками (подобно движениям во время бега). Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6–8-й дорожках) по 50–80 м со скоростью 80–90% от максимальной. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50–80 м) в 3/4 интенсивности. Бег по кругу радиусом 20–10 м с различной скоростью. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80–100 м) с различной скоростью. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80–100 м) с различной скоростью. Выполнение команды «На старт!». Выполнение команды «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (5–6 раз). Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6–8 раз). Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20–30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6–8 раз).

Для юных бегунов на короткие дистанции, занимающихся **в тренировочных группах**, основными задачами станут: научить низкому старту и стартовому разбегу. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Научить низкому старту на повороте. Научить финишному броску на ленточку.

Специальные упражнения. Выполнение команды «На старт!». Выполнение команды «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8–12 раз). Начало бега по сигналу (по выстрелу). Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!». Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5–10 раз). Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2–3 шагов (5–10 раз). Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5–10 раз). Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6–12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2–3 шагов. Переменный бег. Бег с 3–6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50–80 м, 4–8 раз). Нарращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2–3 шагов (80–100 м, 3 — 6 раз). Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую. Установка колодок для старта на повороте. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот. Выполнение стартового ускорения на полной скорости. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2–6 раз). Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6–10 раз).

Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8–12 раз).

В процессе подготовки бегунов на короткие дистанции в **группах совершенствования спортивного мастерства** предусматриваются следующие задачи: Достижение высокого уровня работоспособности. Дальнейшее совершенствование техники и тактики бега в целом. Исправление индивидуальных технических ошибок.

Специальные упражнения. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др. Пробегание полной дистанции. Участие в соревнованиях и прикидках.

### **Бег на средние и длинные дистанции**

Бег на средние дистанции — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные. В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля, 2000 м, 3000 м, 3000 м с препятствиями (стипль-чез). Наиболее престижными, олимпийскими, являются дистанции на 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями.

Бег на 880 ярдов, или полмили — предок дистанции 800 м и имеет свои корни в соревнованиях в Соединённом Королевстве в 1830-х годах. Бег на 1500 м — три круга по 500 м стадиону, который был обычным явлением в континентальной Европе в 20 веке.

Бег на средние дистанций относится к упражнениям, выполняемым в зоне субмаксимальной мощности, где продолжительность работы равна 0,5–5 мин, находится на стыке между анаэробными и аэробными способностями организма. Участие различных источников энергообеспечения в упражнениях разной продолжительности не одинаково. Так, в беге на 800 м только 35% энергообеспечения осуществляется за счет аэробного обмена, а 65% — за счет анаэробного. В беге же на 1500 м эти показатели равны: 50% за счет аэробного и 50% за счет анаэробного. Последние характеризуют энергообеспечение высококвалифицированных легкоатлетов. Начинающим и бегунам низкой квалификации следует развивать преимущественно аэробные способности.

Бег на длинные дистанции — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на стадионе, объединяющая дистанции, к которым относят 2 мили (3218 метров), 5000 м (5 километров по шоссе), 10 000 м (10 километров) и реже — 15 километров (15 000 метров на стадионе), 20 километров (20 000 метров), полумарафон, 25 километров (25 000 метров), 30 километров (30 000 метров) и часовой бег. Классическими, олимпийскими, являются дистанции на 5000 и 10 000 метров.

Соревнования на дистанциях свыше 10 000 метров очень редко проводятся на стадионе, а чаще на шоссе. По классификации ИААФ подобные соревнования относятся к категории «пробегов» (бег по шоссе). Длина дистанций при беге по шоссе измеряется в километрах, на стадионе — в метрах.

**Группы начальной подготовки.** Создание правильного представления о технике бега. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение техники высокого старта, всестороннее физическое развитие детей, улучшение координации движений и гибкости, обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции, развитие общей выносливости. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.

Специальные упражнения. Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений. Повторный бег 40–150 м, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, специально подобранные подвижные и спортивные игры, эстафеты, групповой бег с высокого старта с последующим переходом на первую дорожку. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро

занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере. Равномерный кросс — 30–45 минут. Занятия другими видами лёгкой атлетики (прыжки, метания), туристические походы и пешие прогулки до 7 км.

**Тренировочные группы.** Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки. Ознакомление и обучение технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Обучение технике стартового разбега. Обучение технике бега с изменением ритма и скорости бега. Развитие общей физической подготовленности. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости. Приобретение соревновательного опыта.

Специальные упражнения. Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки. Бег с ускорением на 50–80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. Бег с ускорением и бегом по инерции (60–80 м). Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30–40 м). Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30–40 м). Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40–50 м). Бег прыжковыми шагами (30–60 м). Движения руками (подобно движениям во время бега). Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег. Повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега, переменный бег на отрезках. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6–8-й дорожках) по 50–80 м со скоростью 80–90% от максимальной. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50–80 м) в 3/4 интенсивности. Бег по кругу радиусом 20–10 м с различной скоростью. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80–100 м) с различной скоростью. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80–100 м) с различной скоростью.

### **Прыжки**

Прыжок в высоту с разбега — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.

Данная дисциплина требует от спортсменов прыгучести и координации движений. Проводится в летнем и зимнем сезоне. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1928 года.

Прыжок в длину — дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Тройной прыжок — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы.

Тройной прыжок с разбега у мужчин принадлежал к современной олимпийской программе ещё с самого начала проведения Олимпийских игр в 1896 году, причём на Олимпийских играх 1900 и 1904 годов соревнования также проводились в тройном прыжке с места. Первым современным олимпийским чемпионом в тройном прыжке у мужчин стал американец Джеймс Конноли. С 1996 года тройной прыжок также стал олимпийским видом и для женщин. Звание олимпийской чемпионки в тройном прыжке первой завоевала Инесса Кравец (Украина).

### **Группы начальной подготовки.**

Прыжки в высоту с разбега. Ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание», «фосбери-флоп». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеofilьмов, показ. Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой. Отталкивание вверх с махом прямой ногой стоя у гимнастической стенки. То же без поддержки в сочетании с работой рук. Обучение постановке ноги на толчок. Постановка ноги вперед с одного

шага в сочетании с замахом руками. То же с 2, 3 и 4 шагов. Обучение сочетанию отталкивания с разбегом. Выпрыгивания вверх с 1, 2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой. Обучение технике перехода через планку способами «перешагивание» и «фосбери-флоп» (для 12–13-летних мальчиков). Обучение приземлению. Обучение технике прыжка в высоту с разбега в целом. Прыжки через планку, постепенно повышая ее, с 1, 3, 5 и 7 шагов способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Участие в соревнованиях.

**Специальные упражнения.** Прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с отягощением (2–6 кг). Прыжки через гимнастические снаряды и различные препятствия на местности. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1–5 шагов, доставая ветки деревьев и другие предметы, подвешенные на различной высоте. Имитация перехода через планку «перешагиванием», способом «фосбери-флоп».

Прыжки в длину с места и с разбега. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Овладение подготовительными движениями при подготовке к толчку. Прыжки с места в длину на технику и на результат.

Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов и показ. Обучение технике отталкивания. Прыжки в «шаге» с места, с 1, 3, 5 шагов. Обучение отталкиванию в сочетании с разбегом. Прыжки в «шаге» с 5,7,9 шагов. Обучение технике прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с 1–15 шагов с группировкой в полете. Прыжки в «шаге» с 3–5 шагов с опусканием маховой ноги. То же со сменой ног в полете. То же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление. Обучение технике приземления. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя. Обучение технике прыжка в целом. Прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат. Участие в соревнованиях.

**Специальные упражнения.** Прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед — «лягушкой», сериями по 6–10 прыжков. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10–15 прыжков. То же с небольшим отягощением (гантели 400–800 г, набивные мячи 1–2 кг). Имитация группировки в полете в упоре на брусках и в виси: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Бег с ускорением на 20, 30, 40 и 50 м с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др.

Тройной прыжок с места (для мальчиков 12–13 лет). Ознакомление с техникой тройного прыжка с места. Обучение схеме прыжка по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании с прыжком в «шаге»; двойной прыжок в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги. Овладение тройным прыжком с места в целом. Участие в соревнованиях.

**Специальные упражнения.** Использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжкам в длину с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6–12 прыжков. «Скачки» сериями по 2–3 раза с переходом на другую ногу. Сочетания «скачка» и «шага» сериями по 4–6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями и др.

### **Тренировочные группы 1–2 годов обучения.**

Прыжки в высоту с разбега. Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» (девочки) и «фосбери-флоп» (юноши). Ознакомление и изучение техники прыжка способом «волна» (девочки) и «перекат» (юноши). Совершенствование ритма разбега в сочетании с выталкиванием вверх. Совершенствование техники перехода через планку изученным способом. Прыжки с 3, 5, 7 шагов через планку, постепенно поднимая высоту. Участие в соревнованиях по прыжкам в высоту с разбега.

**Специальные упражнения.** Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх с 3–5 шагов, доставая руками, головой и

маховой ногой подвешенные на различной высоте предметы. Выпрыгивание вверх из приседа на двух и на одной ноге с отягощением 8–12 кг. Запрыгивание на гимнастические снаряды (стол, конь и брусья) с 3–5 шагов в положение группировки над планкой. Имитация выхода в толчок у гимнастической стенки с поддержкой и без поддержки. Выполнение маха в сочетании с отталкиванием, стоя на месте и с 1–2 шагов с небольшим отягощением на маховой ноге и др.

**Прыжки в длину с разбега** Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, согласованности движений ногами и руками в фазе полета, группировки в приземлении и выхода после приземления. Изучение техники прыжка способом «прогнувшись» (юноши). Прыжки с 3–5 шагов в «шаге» с опусканием маховой ноги и с пробеганием вперед. То же, отталкиваясь от повышенной опоры. Прыжки с 5–7 шагов, отталкиваясь от повышенной опоры, в сочетании с полетом прогнувшись и с приземлением на обе ноги. Прыжки со среднего и оптимального разбега в целом на технику и на результат. Участие в прикидках и соревнованиях.

**Специальные упражнения.** Использование упражнений, рекомендуемых для бегунов на короткие дистанции и частично для прыгунов в длину с разбега предыдущей возрастной группы. Прыжки, вверх из приседа с выполнением положения прогнувшись. То же при спрыгивании с гимнастических снарядов (конь, козел). Прыжки в «шаге» через 1,2 и 3 шага сериями. Запрыгивание на гимнастические снаряды в «шаге» с разбега в 3–7 шагов с последующим соскоком прогнувшись и др.

**Тройной прыжок с разбега.** Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Рассказ, анализ кинограмм, показ. Обучение технике отдельных частей прыжка: «скачку», прыжку в «шаге» и прыжку в длину и их сочетанию. Выполнение 1,2 и 3 «скачков» с 1–3 шагов; выполнение прыжка в «шаге» сериями по 3–4 прыжка с 1–3 шагов; выполнение прыжка в длину с разбега, толкаясь слабой ногой с 3–5 шагов; овладение сочетанием «скачок» - «шаг» с 3–5 шагов и сочетанием «шаг» - прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Выполнение всего прыжка в целом с 3, 5, 7 шагов разбега. Изучение техники отдельных частей тройного прыжка: «скачка», «шага», прыжка в длину и всего прыжка в целом с разбега в 3, 5 и 7 шагов. Определение длины, скорости и ритма разбега с учетом индивидуальных возможностей. Прыжки в целом со среднего и оптимального разбега. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование части упражнений, рекомендуемых для спринтеров и прыгунов в длину с разбега. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями от 6 до 10–12 сочетаний. Различные сочетания прыжков в «шаге» со «скачками», например: 2 «скачка» на правой, переход в «шаге» на левую, 2 «скачка» на левой и т. д. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями по 10–12 раз в гору и др.

#### **Тренировочные группы 3–4 годов обучения.**

**Прыжки в высоту с разбега.** Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техники перехода через планку и всего прыжка в целом. Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжках в высоту избранным способом с полного разбега на оптимальной скорости. Тактическая и психологическая подготовка. Участие в соревнованиях.

**Специальные упражнения.** Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Выполнение исходного положения перед толчком в сочетании с замахом руками с места, с 1, 2, 3 и 4 шагов. То же с выталкиванием вверх. Запрыгивание на гимнастическую стенку с 1–3 шагов в сочетании с махом прямой ногой. Имитация перехода через планку на гимнастической скамейке, коне и других снарядах. Запрыгивание на гимнастический стол, брусья с 3–5 шагов в положение над планкой. Прыжки с

3–5 шагов, доставая высоко подвешенные предметы головой, маховой ногой и руками, при толчке одной ногой. Выпрыгивание из приседа на двух и на одной ноге без отягощения и с отягощением. Прыжки с среднего разбега с подтягиванием толчковой

ноги через планку на различной высоте без поворота и с поворотом не наклоняя туловище. Прыжки через планку, отталкиваясь от повышенной опоры. Серии прыжков и прыжковых упражнений с небольшим отягощением (пояс 1–1,5 кг).

**Прыжки в длину с разбега.** Совершенствование техники отдельных фаз прыжка: ритма разбега в сочетании с отталкиванием, точности отталкивания, рациональных движений в полете, приземления и всего прыжка в целом способами «ножницы» и «прогнувшись». Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжке избранным способом. Тактическая и психологическая подготовка юного спортсмена. Участие в прикидках и соревнованиях.

**Специальные упражнения.** Использование упражнений спринтеров и рекомендуемых для прыгунов в длину предыдущей возрастной группы. Прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх-вперед без отягощения и с отягощением в виде гантелей (600–1000 г) и поясов от 1 до 3–5 кг. Прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды (плинт, конь, козел) с 3–7 шагов, отталкиваясь от грунта и от повышенной опоры с последующим соскоком «прогнувшись» или «ножницами». Прыжки в длину с разбега 5–9 шагов через препятствие (барьер, планка).

**Тройной прыжок с разбега.** Совершенствование техники отдельных фаз и всего прыжка в целом с учетом индивидуальных особенностей. Выявление и исправление ошибок. Определение оптимальной длины, скорости и ритма разбега. Прыжки в целом со среднего (18–20 м) и полного разбега (35–45 м). Подготовка и участие в соревнованиях. Тактическая и психологическая подготовка прыгуна. Участие в соревнованиях.

**Специальные упражнения.** Использование упражнений, рекомендуемых для прыгунов в длину и спринтеров. Серии прыжков в «шаге» и «скачков» на одной ноге (попеременно) без отягощения и с отягощением (гантели, пояс). Выполнение сочетаний «скачок» — «шаг» — «скачок» и т. д.

#### **Группы совершенствования спортивного мастерства.**

Учебно-тренировочный процесс в перечисленных группах направлен на совершенствование и тренировку в избранных видах легкой атлетики и многоборье.

Он осуществляется на основе глубокого овладения программным материалом предыдущих лет занятий на базе дальнейшего совершенствования общей и специальной физической подготовленности, технического мастерства, морально-волевых качеств, на основе современных научных данных о методике подготовки юных спортсменов.

**Прыжки в высоту с разбега.** Совершенствование и тренировка в прыжке избранным способом. Дальнейшее развитие качеств прыгучести, быстроты, гибкости и силы. Совершенствование ритма разбега в сочетании с толчком и техники перехода через планку. Прыжки со среднего и оптимального разбега через планку на максимальной высоте. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

**Специальные упражнения.** Использование упражнений, рекомендуемых ранее, обращая особое внимание на увеличение амплитуды движений, на ритм и интенсивность их выполнения. Прыжки в высоту с места без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на высокие снаряды с 5–7 беговых шагов. Прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов с 3–5 шагов маховой ногой, головой и руками. Выпрыгивание из приседа на одной ноге без отягощения и с отягощением. Выпрыгивание вверх, стоя толчковой ногой на повышенной опоре в сочетании с махом прямой ногой с отягощением в руках и на маховой ноге.

**Прыжки в длину с разбега.** Совершенствование техники отдельных фаз (разбег, толчок, полет и приземление) и тренировка в прыжке избранным способом.

Совершенствование скорости и ритма разбега в сочетании с толчком. Прыжки со среднего разбега, отталкиваясь от повышенной опоры, совершенствуя технику движений в полете. Прыжки с небольшого разбега, совершенствуя выбрасывание ног на приземление. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

**Специальные упражнения.** Использование упражнений, рекомендуемых ранее. Многократные прыжки в «шаге» с ноги на ногу и в сочетании с разбегом в 3–5 шагов без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды в шаге с 5–7 шагов без отягощения и с отягощением. Прыжки с малого и среднего разбега через далеко-высокие препятствия (барьер, планка, гимнастические снаряды). Прыжки в шаге в гору, под уклон и др.

**Тройной прыжок с разбега.** Совершенствование техники отдельных частей и соединений, ритма разбега и всего прыжка в целом. Тренировка в тройном прыжке в целом. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

**Специальные упражнения.** Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Многократные скачки на одной ноге сериями без отягощения и с отягощением. Повторное выполнение сочетаний «скачок» — «шаг», «шаг» — прыжок и прыжок, толкаясь слабой ногой с 5,9,11 беговых шагов без отягощения и с отягощением. Серии «скачков» в гору до 15–30 раз подряд. Прыжки с 5–7 шагов на постепенно повышающиеся гимнастические снаряды и др.

### **Метания**

**Толкание ядра** — соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда — ядра. Дисциплина относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов взрывной силы и координации. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

**Метание диска** — дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — диска, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов силы и координации движений. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1928 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

**Метание копья** — дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — копья, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов силы и координации движений. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1908 года, для женщин с 1932 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

На занятиях в группах начальной подготовки, где дальнейшее совершенствование предполагает специализацию в легкоатлетических метаниях, решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья и важнейших функциональных систем организма, гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая подготовленность, овладение основами техники общеразвивающих и специальных упражнений легкоатлетов, элементами техники различных легкоатлетических дисциплин, привитие интереса к специализации в избранном виде спорта, воспитание волевых качеств и дисциплинированности.

Следует помнить, что в предпубертатном периоде силовая тренировка со значительными отягощениями неэффективна ввиду низкого содержания в крови мужских половых гормонов, стимулирующих рост мышечной массы.

Для развития силовых качеств рекомендуются упражнения:

- прыжковой направленности с отягощениями не более 1/3–1/2 веса собственного тела;
- развития мышц брюшного пресса, спины, стопы.

Для метателей, обучающихся в тренировочных группах, основными задачами являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка; укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма средствами ОФП и СФП, развитие скоростно-силовых и силовых качеств, специальной быстроты, координации, ловкости; обучение и совершенствование видов метаний и других видов легкой атлетики; приобретение соревновательного опыта и теоретических знаний об особенностях тренировок в метании.

В процессе подготовки метателей групп совершенствования спортивного мастерства предусматриваются следующие задачи: дальнейшее укрепление здоровья; повышение функциональных возможностей организма; дальнейший рост уровня ведущих в каждой специализации физических качеств; совершенствование техники избранного вида метаний (ритмо-темповая структура, внутри- и межмышечная координация); расширение знаний по теории спортивной тренировки, изучение опыта подготовки сильнейших российских и зарубежных метателей; приобретение опыта самоконтроля и самоанализа тренировочного процесса; умение анализировать данные спортивного дневника; расширение опыта участия в соревнованиях (правила соревнований), увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок; воспитание психологической устойчивости в стрессовых ситуациях.

Обучение метателей в УТГ и ГСС охватывает два важных периода, которые согласно существующей физиологической периодизации соответствуют подростковому и юношескому возрасту. Каждый из них характеризуется своими особенностями, знание которых необходимо тренеру в ходе подготовки юных спортсменов.

### **Многоборье**

Легкоатлетические многоборья — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводится в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило, не менее 30 минут). При проведении отдельных видов (табл.10) существуют поправки, характерные для многоборья:

- в беговых видах разрешено сделать один фальстарт (в обычных беговых видах дисквалифицируют после первого фальстарта);
- в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки;
- с определёнными условиями разрешено использование ручного хронометража, если стадион не оборудован автоматическим.

Многоборцев мужчин иногда называют рыцарями многих качеств. Соревнования по многоборьям входят в программу Олимпиад и проводятся в летнем и зимнем сезоне.

**Таблица 10. Виды многоборья**

| Вид многоборья             | 1 день                            | 2 день                               | Возраст участников |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| <b>Мужчины на стадионе</b> |                                   |                                      |                    |
| десятиборье                | 100 м, длина, ядро, высота, 400 м | 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м | с 18 лет           |
| восьмиборье                | 100 м, длина, ядро, 400 м         | 110 м с/б, высота, копье, 1000 м     | 14–17 лет          |



|                            |                                    |  |           |
|----------------------------|------------------------------------|--|-----------|
| шестиборье                 | 100 м, длина, ядро                 | 110 м с/б, диск, шест                  | 14–19 лет |
| пятиборье                  | Длина, копьё, 200 м, диск, 1500 м  |  | с 14 лет  |
| четырёхборье               | 60м, высота или длина              | Мяч, 800 м                             | 12–15 лет |
| троеборье                  | Бег, прыжок, метание по выбору     |  | 12–19 лет |
| <b>В помещении</b>         |                                    |  |           |
| семиборье                  | 60 м, длина, ядро, высота          | 60 м с/б, шест, 1000 м                 | с 18 лет  |
| шестиборье                 | 60м, длина, ядро                   | 60 м с/б, высота, 1000м                | 14–17 лет |
| пятиборье                  | 60 м, длина, ядро, высота, 1000 м  |  | с 14 лет  |
| троеборье                  | Бег, прыжок, ядро                  |  | 12–19     |
| <b>Женщины на стадионе</b> |                                    |  |           |
| десятиборье                | 100 м, диск, шест, копьё, 400 м    | 100 м с/б, длина, ядро, высота, 1500 м | с 18 лет  |
| семиборье                  | 100 м. с/б, высота, ядро, 200 м    | Длина, копьё, 800 м                    | с 14 лет  |
| Четырёхборье               | 60 м, высота (длина)               | Мяч, 800 м                             | 12–14     |
| троеборье                  | Бег, прыжок, метание по выбору     |  | 12–19     |
| <b>В помещении</b>         |                                    |  |           |
| пятиборье                  | 60с с/б, высота, ядро, длина, 800м |  | с 14 лет  |
| троеборье                  | Бег, прыжок, ядро                  |  | 12–19     |

**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 (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30, 60, 100 м, прыжков в длину и высоту. Определяются сроки сдачи контрольных и переводных нормативов по программе общей физической подготовки.

В первые два года занятий юных многоборцев в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, так же определяется спортивная специализация. В подготовке юных многоборцев 3–5 годов обучения должны решаться следующие задачи: повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся; укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно — сосудистой системы в основном средствами ОФП; дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности; развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости; совершенствование техники спринтерского бега, прыжка в длину, толкание ядра; улучшение спортивного результата прошлого сезона.

Структура годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства остается той же, что при подготовке в учебно-тренировочных группах. Увеличивается объем специальных учебно-тренировочных нагрузок и объем силовых и скоростно-силовых упражнений, а также количество соревнований. Особое внимание на данном этапе подготовки уделяется совершенствованию техники видов легкой атлетики, исправлению индивидуальных технических ошибок.

### **Бег с барьерами**

Бег с барьерами (барьерный бег) — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в спринтерских видах бега, по ходу которого спортсменам необходимо преодолевать барьеры. Не путать с бегом с препятствиями.

Правила барьерного бега соответствуют правилам легкоатлетического спринта. Атлеты на дистанции барьерного бега бегут каждый по своей дорожке. L-образные (если смотреть сбоку) барьеры расположены через равные интервалы и так чтобы ножки барьера смотрели в направлении старта (чтобы минимизировать вероятность травмы). Для опрокидывания барьера должна быть приложена сила не менее 3.6 кг.

Подготовка юных бегунов на барьерные дистанции ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена. Особое место в системе подготовки юного барьериста должны занять наряду со скоростными силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

**Группы начальной подготовки.** На первом и последующих годах обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

**Тренировочные группы.** На первом и втором годах обучения в ТГ главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки и увеличение времени, отводимого на техническую подготовку.

На третьем году подготовки в ТГ увеличивается время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышается объем соревновательных нагрузок.

Четвертый год обучения в ТГ характерен достаточно высоким уровнем подготовленности учащихся. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технического и тактического мастерства. При распределении объемов и средств тренировки основное внимание сосредоточивается на технической и специальной физической подготовке.

**Группы совершенствования спортивного мастерства.** Основной принцип тренировочной работы — специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Периодизация тренировочного процесса по своей структуре приближается к построению тренировки высококвалифицированных взрослых спортсменов. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований и включает периоды, этапы, мезоциклы. Распределение учебного материала по видам подготовки в годичном цикле предусматривает на фоне общего увеличения количества часов значительное повышение объема специальной физической и технической подготовки и увеличение объема соревновательной нагрузки.

### 3.1.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена — это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярное информирование юного спортсмена со стороны тренера о его достижениях, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок и соревновательной деятельности, вызывает изменения в организме обучающегося, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевы ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий. Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и

памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение методов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий — методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

- На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.

- К занятиям по легкой атлетике допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.
- При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- Во время метаний необходимо быть особенно внимательным.
- Занятия по легкой атлетике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.
- В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения легкоатлетических занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий:

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на беговой дорожке или спортивной площадке.

Требования безопасности во время занятий

- Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- Осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- При групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- В сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- Находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- После броска идти за снарядом только с разрешения тренера-преподавателя, не производить произвольных метаний;
- При метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- Не передавать снаряд друг другу броском;
- Не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.
- Требования безопасности в аварийных ситуациях.
- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы.

Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

- При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий:

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

### **3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т. п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т. п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т. п.).

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных легкоатлетов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с Программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин специальной направленности.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения — 2 академических часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах (1, 2, 3 годов обучения) — 3 часов;
- в тренировочных группах 4, 5 годов обучения и в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю — 4 часов, при двухразовых тренировках в день — 3 часов.

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения программного материала по предметным областям: теории и методики физической культуры и спорта, общей и специальной физической подготовке, техническое мастерство, а также требует выполнения спортивного разряда.

По итогам приемных экзаменов на отделение «Легкая атлетика» в группы начальной подготовки зачисляются обучающиеся, минимальный возраст которых достиг 9 лет (табл. 11).

**Таблица 11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

| Развиваемое физическое качество           | Контрольные упражнения (тесты)       | Юноши               | Девушки             |
|---|--------------------------------------|---------------------|---------------------|
| <b>Бег на короткие дистанции</b>          |                                      |                     |                     |
| Скоростные качества                       | Челночный бег 3х10 м                 | не более 9,5 с      | не более 9,8 с      |
| Скоростно-силовые качества                | Прыжок в длину с места               | не менее 135 см     | не менее 125 см     |
|   | Прыжки через скакалку в течение 30 с | не менее 30 прыжков | не менее 40 прыжков |
| <b>Бег на средние и длинные дистанции</b> |                                      |                     |                     |
| Скоростные качества                       | Прыжок в длину с места               | не менее 130 см     | не менее 125 см     |
|   | Прыжки через скакалку в течение 30 с | не менее 25 прыжков | не менее 30 прыжков |
| Выносливость                              | Челночный бег 3х10 м                 | не более 9,9 с      | не более 10 с       |
| <b>Прыжки</b>                             |                                      |                     |                     |
| Скоростные качества                       | Челночный бег 3х10 м                 | не более 9,5 с      | не более 9,8 с      |
| Скоростно-силовые качества                | Прыжок в длину с места               | не менее 135 см     | не менее 125 см     |
|   | Прыжки через скакалку в течение 30 с | не менее 30 прыжков | не менее 40 прыжков |
| <b>Метания</b>                            |                                      |                     |                     |
| Скоростные качества                       | Челночный бег 3х10 м                 | не более 9,7 с      | не более 10 с       |
| Скоростно-силовые качества                | Прыжок в длину с места               | не менее 130 см     | не менее 125 см     |
|   | Прыжки через скакалку в течение 30 с | не менее 28 прыжков | не менее 35 прыжков |
| <b>Многоборье</b>                         |                                      |                     |                     |
| Скоростные качества                       | Челночный бег 3х10 м                 | не более 9,7 с      | не более 10 с       |
| Скоростно-силовые качества                | Прыжок в длину с места               | не менее 130 см     | не менее 125 см     |
|   | Прыжки через скакалку в течение 30 с | не менее 28 прыжков | не менее 35 прыжков |

В таблицах 12, 13 представлены нормативы для зачисления спортсменов на тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства.



**Таблица 12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

| Развиваемое физическое качество    | Контрольные упражнения (тесты)          | Юноши                  | Девушки                |
|------------------------------------|---|------------------------|------------------------|
| <b>Бег на короткие дистанции</b>   |   |                        |                        |
| Скоростные качества                | Бег 60 м с высокого старта              | не более<br>9,3 с      | не более<br>10,3 с     |
| Скоростно-силовые качества         | Прыжок в длину с места                  | не менее 190 см        | не менее 180 см        |
|                                    | Бег 150 м с высокого старта             | не более<br>25,5 с     | не более<br>27,8 с     |
| Спортивный разряд                  | Третий юношеский спортивный разряд      |                        |                        |
| Бег на средние и длинные дистанции | Прыжок в длину с места                  | не менее 170 см        | не менее 160 см        |
| Скоростные качества                | Бег 60 м с высокого старта              | не более 9,5 с         | не более 10,6 с        |
| Выносливость                       | Бег 500 м                               | не более<br>1 мин 44 с | не более<br>2 мин 01 с |
| Спортивный разряд                  | Третий юношеский спортивный разряд      |                        |                        |
| <b>Прыжки</b>                      |   |                        |                        |
| Скоростные качества                | Бег 60 м с высокого старта              | не более<br>9,3 с      | не более<br>10,5 с     |
| Скоростно-силовые качества         | Прыжок в длину с места                  | не менее 190 см        | не менее 180 см        |
|                                    | Тройной прыжок с места                  | не менее<br>5 м 40 см  | не менее<br>5 м 10 см  |
| Спортивный разряд                  | Третий юношеский спортивный разряд      |                        |                        |
| <b>Метания</b>                     |   |                        |                        |
| Скоростные качества                | Бег 60 м с высокого старта              | не более 9,6 с         | не более 10,6 с        |
| Скоростно-силовые качества         | Прыжок в длину с места                  | не менее 180 см        | не менее 170 см        |
|                                    | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | не менее<br>10 м 00 см | не менее<br>8 м 00 см  |
| Спортивный разряд                  | Третий юношеский спортивный разряд      |                        |                        |
| <b>Многоборье</b>                  |   |                        |                        |
| Скоростные качества                | Бег 60 м с высокого старта              | не более 9,5 с         | не более 10,5 с        |
| Скоростно-силовые качества         | Прыжок в длину с места                  | не менее 180 см        | не менее 170 см        |
|                                    | Тройной прыжок с места                  | не менее<br>5 м 30 см  | не менее<br>5 м 00 см  |
|                                    | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | не менее<br>9 м 00 см  | не менее<br>7 м 00 см  |
| Спортивный разряд                  | Третий юношеский спортивный разряд      |                        |                        |

**Таблица 13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

| Развиваемое физическое качество  | Контрольные упражнения (тесты) | Юноши | Девушки |
|----------------------------------|--------------------------------|-------|---------|
| <b>Бег на короткие дистанции</b> |                                |       |         |

|                                    |                             |                     |                     |
|------------------------------------|-----------------------------|---------------------|---------------------|
| Скоростные качества                | Бег 60 м с высокого старта  | не более 7,3 с      | не более 8,2 с      |
|                                    | Бег 300 м с высокого старта | не более 38,5 с     | не более 43,5 с     |
| Скоростно-силовые качества         | Прыжок в длину с места      | не менее 190 см     | не менее 180 см     |
|                                    | Десятерной прыжок с места   | Не менее 25 м 00 см | Не менее 23 м 00 см |
| Спортивный разряд                  | Кандидат в мастера спорта   |                     |                     |
| Бег на средние и длинные дистанции |                             |                     |                     |
|                                    | Прыжок в длину с места      | не менее 240 см     | не менее 200 см     |
| Скоростно-силовые качества         | Бег 60 м с высокого старта  | не более 8,0 с      | не более 9,0 с      |
| Выносливость                       | Бег 2000 м                  | не более 6 мин 00 с | не более 7 мин 10 с |
| Спортивный разряд                  | Кандидат в мастера спорта   |                     |                     |
| Прыжки                             |                             |                     |                     |
| Скоростные качества                | Бег 60 м с высокого старта  | не более 7,4 с      | не более 8,4 с      |
| Скоростно-силовые качества         | Прыжок в длину с места      | не менее 250 см     | не менее 220 см     |
|                                    | Полуприсед со штангой       | не менее 80 кг      | не менее 40 кг      |
| Спортивный разряд                  | Кандидат в мастера спорта   |                     |                     |
| Метания                            |                             |                     |                     |
| Скоростно-силовые качества         | Бег 60 м с высокого старта  | не более 7,6 с      | не более 8,7 с      |
|                                    | Прыжок в длину с места      | не менее 260 см     | не менее 220 см     |
| Силовые качества                   | Рывок штанги                | не менее 70 кг      | не менее 35 кг      |
| Спортивный разряд                  | Кандидат в мастера спорта   |                     |                     |
| Многоборье                         |                             |                     |                     |
| Скоростные качества                | Бег 60 м с высокого старта  | не более 7,7 с      | не более 8,8 с      |
| Скоростно-силовые качества         | Прыжок в длину с места      | не менее 250 см     | не менее 210 см     |
|                                    | Тройной прыжок с места      | не менее 7 м 60 см  | не менее 7 м 00 см  |
| Силовые качества                   | Жим штанги лежа             | не менее 70 кг      | не менее 25 кг      |
| Спортивный разряд                  | Кандидат в мастера спорта   |                     |                     |

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Цель контроля — обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации Программы. Утверждение контрольных нормативов определяются педагогическим советом в соответствии с учебной программой, рабочей программой тренера-преподавателя и утверждаются приказом директора. В группах совершенствования спортивного мастерства при оценивании результата развития и достижений воспитанников учитывается также выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта.

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения программного материала по предметным областям: теории и методики физической культуры и спорта, общей и специальной физической подготовке, техническое мастерство, а также требует выполнения спортивного разряда.

#### **4.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Упражнения по общей и специальной физической подготовке выполняются в форме. Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований легкой атлетики. Бег выполняется с высокого старта. Время на старте фиксируется по началу движения. Если выполняется 2–3 попытки, записывается лучший результат.

Прыжок в длину с места — прыжок с места толчком двумя ногами.

3-х кратный прыжок в длину с места: первый толчок двумя ногами, последующие — толчком одной ноги, последний прыжок — приземление на обе ноги; оценка по лучшему результату из трех попыток.

Челночный бег — вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. Длина дистанции может значительно различаться, обычно находится в пределах от 10 до 100 м. Количество повторов также может быть различно. На конечном отрезке спортсмен должен оббежать препятствие (столб) или коснуться ногой земли за размеченной линией.

Прыжки через скакалку производятся на двух ногах. В течение 30 секунд подсчитывается количество раз.

Бросок набивного мяча массой 3 кг выполняется двумя руками снизу-вперед. Дается 3 попытки, лучший результат записывается.

Десятикратный прыжок с ноги на ногу: старт прыжком в длину с места приземление на одну, последующие — толчком одной ноги, приземление на счет десять на две ноги; оценка по лучшему результату из трех попыток.

Полуприсед со штангой: необходимо опускаться примерно до того момента, пока угол в коленных суставах будет примерно 100–110 градусов. При этом необходимо держать спину прямой и слегка прогнутой в пояснице, ноги на ширине плеч. Подсчитывается количество раз.

#### **4.2. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки**

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- **В области теории и методики физической культуры и спорта:**
  - ◆ история развития избранного вида спорта;
  - ◆ место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  - ◆ основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
  - ◆ основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила легкой атлетики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике; федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике; общероссийские антидопинговые

правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- ◆ необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- ◆ гигиенические знания, умения и навыки;
- ◆ режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- ◆ основы спортивного питания;
- ◆ требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- ◆ требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
- **В области общей и специальной физической подготовки:**
  - ◆ освоение комплексов физических упражнений;
  - ◆ развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;
  - ◆ укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
- **В области избранного вида спорта:**
  - ◆ овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;
  - ◆ приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
  - ◆ повышение уровня функциональной подготовленности;
  - ◆ освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - ◆ выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике.
- **В области других видов спорта и подвижных игр:**
  - ◆ умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
  - ◆ умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;
  - ◆ умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
  - ◆ навыки сохранения собственной физической формы.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.4. Список используемой литературы

1. Берестовская А. Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. — М., 1992.
8. Гужаловский А. А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
9. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В. П. Легкая атлетика: Критерии отбора. — М.: Терра-спорт, 2000. — 240 с.
10. Зеличенок В. Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. — М., 1998. — 116с.
11. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте. — Киев: Здоровья, 1990. — 60 с.
12. Ивочкин В. В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. — М.:ВНИИФК, 2003. — С.86–89.
13. Креер В.А., Радчич И. Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов- прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. — М.: ВНИИФК, 1995.38 с.
14. Королев Г. И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. — М.: Мир атлетов, 2003. — 417 с.
15. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003.
16. Майфат С.П., Малафеева С. Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. — Екатеринбург, 2003. — 131 с.
17. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт,1977. — 271 с.
18. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. — М.: Физическая культура, 2010. — 240с.
19. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. — М.: Физическая культура, 2010. — 208с.
20. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. — М., 1995.
21. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
22. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г. Н. Легкая атлетика для юношества. — М.: 1999.
23. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. — 2001. -№ 5. — С. 27–42.
24. Травин Ю. Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. — М., 1995.-91 с.
25. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

26. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д. Л. Костил. — Киев. Олимпийская литература, 2001
27. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. — М.: Советский спорт, № 1, 2003
28. Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т. д.; съемки учебно-тренировочных занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.

### **5.5. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе**

1. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - Министерство спорта Российской Федерации
2. [www.olympic.ru/](http://www.olympic.ru/) - Олимпийский Комитет России
3. [www.olympic.org/](http://www.olympic.org/) - Международный Олимпийский Комитет
4. [www.iaaf.org/](http://www.iaaf.org/) - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. [www.european-athletics.org/](http://www.european-athletics.org/) - Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. [www.rusathletics.com/](http://www.rusathletics.com/) - Всероссийская федерация легкой атлетики