

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа имени В.А. Сухарева»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«СПШ имени В.А. Сухарева»
И.В. Козловский

Принята решением педагогического совета
Протокол №4 от 24.06.2026г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 г. № 1016;

примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 22.11.2023 года № 855

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Составители:

Пронченкова О.А. тренер-преподаватель
Мартыненко Н.В., заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Программу реализуют:

Тренерско-преподавательский состав отделения легкая атлетика

Рославль, 2026 год

Содержание

1. Общие положения	4
1.1. Нормативное обеспечение Программы.....	4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящим спортивную подготовку	6
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	9
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	19
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения.....	21
восстановительных средств.....	21
3. Система контроля	22
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	22
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	23
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	23
4. Рабочая программа по виду спорта легкая атлетика	24
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	24
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	50
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	53

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов.....	53
спортивной подготовки.....	53
6.2 Требования к кадровому составу организаций, реализующих.....	54
дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.....	54
7. Перечень информационного обеспечения	54

1. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «лёгкая атлетика» в МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» (далее – Учреждение). Программа является нормативным документом учреждения, определяющим объём, порядок, содержание изучения программного материала по виду спорта «лёгкая атлетика», требования к уровню спортивной подготовки обучающихся и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного процесса.

Программа разработана с учётом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «легкая атлетика», утверждённой приказом Минспорта России от 22.11.2023 года № 855, а также с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2025 № 1016 (далее – ФССП), а также в соответствии с нормативными правовыми актами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Уставом МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных спортсменов, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Основной целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-

тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

В Программе отражены основные задачи годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, распределение объёмов основных средств и тренировочных нагрузок в недельных циклах, участие в соревнованиях по их значимости.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

- укрепление здоровья, гармоническое физическое развитие спортсменов;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Российской Федерации и субъекта Российской Федерации;
- подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике;
- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

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

1.2. Характеристика вида спорта легкая атлетика, её отличительные особенности

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

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

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

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивной школы имени В.А. Сухарева», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки легкоатлетов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

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

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

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этапы начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочная подготовка	3-5	12	8

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «легкая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от 24 ноября 2025г. № 1016 представлен в таблице №2

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12
Общее количество часов в год	234	312	468	624

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в таблице № 2 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, может быть сокращен не более чем на 20 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки. Самостоятельная подготовка может составлять и не более 20%, от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия. Многолетняя спортивная подготовка в легкой атлетике строится в соответствии с установленной ФССП этапностью.

В Училище подготовка легкоатлетов осуществляется этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Спортивная подготовка легкоатлетов подразделяется на следующие категории (1 – 2) и виды деятельности:

1) связанные с физической нагрузкой виды подготовки:

общая физическая;

специальная

физическая;

- техническая;

- участие в спортивных соревнованиях;

2) не связанные с физической нагрузкой виды подготовки:

- тактическая;

- теоретическая;

- психологическая;

- инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,

тестирование и контроль.

Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении категорий и видов деятельности в процессе спортивной подготовки, общей организации и напряженности тренировочного процесса, составе

используемых тренировочных, педагогических и дополнительных эргогенических средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого занимающимися уровня спортивного мастерства – выполнения ими очередных нормативов ЕВСК.

Учебно-тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки легкоатлетов, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично. В учебно-тренировочном процессе выделяются следующие основные структурные образования (циклы):

- годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);

- тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; чаще всего используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);

- тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки; как правило, в спортивной подготовке легкоатлетов используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);

- тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания из арсенала различных видов подготовки, связанной с физическими нагрузками, с заданиями по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками; как правило, состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, при реализации которых учитывается время для решения воспитательных задач);

двигательные (тренировочные) задания (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств легкоатлетов).

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3

Таблица №3

Учебно – тренировочный мероприятия

№	Виды учебно – тренировочные мероприятия	Предельная продолжительность учебно – тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным мероприятиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14
2. Специально учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовки	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно – тренировочный мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «легкая атлетика» представлен в таблице №4

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивной соревновательной, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочные этапы (этапы спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	2	2	2
Отборные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

Таблица №5

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта
«легкая атлетика»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	ЕИ	Этапы и годы подготовки			
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
			До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
			Недельная нагрузка в часах			
			4,5	6	8	12
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
			2	2	2	3
			Наполняемость групп (человек)			
			15		12	
1.	Общая физическая подготовка	часов	104	130	148	150
2.	Специальная физическая подготовка	часов	86	106	118	156
3.	Участие в спортивных соревнованиях	часов		6	18	32
4.	Техническая подготовка	часов	28	46	120	162
5.	Тактическая подготовка., теоретическая, психологическая	часов	12	18	36	62
6.	Инструкторская практика и судейская практика	часов	-	-	10	32
7.	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия	часов	4	6	18	30
	Общее количество часов в год	часов	234	312	468	624

Раздел «Общая физическая подготовка (ОФП)» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются соревнования. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность привлекает участников интерес к спортивной борьбе

и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов бега;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «легкая атлетика». Материал раздела «Теоретическая подготовка» выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке.

Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, конкурсы и пр.) В этом случае тренер-преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение учебно-тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию и восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и

интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

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

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно- тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности

спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

-

Календарный план воспитательной работы

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

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

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

Таблица № 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Родительское собрание Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ .
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ .
	Семинар для спортсменов и тренеров: - «Виды нарушений антидопинговых правил» -«Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение регионе РУСАДА Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА - антидопинговое образование	1 раз в год	Обучение и получение сертификата на сайте: https://rusada.ru
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА антидопинговое образование	1 раз в год	курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить обучающихся училища к деятельности в качестве судьи и инструктора по виду спорта «легкая атлетика». В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием упражнений, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по легкой атлетике.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у спортсменов устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации методики спортивной подготовки в дзюдо;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с легкоатлетами массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по виду спорта «легкая атлетика».

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий со спортсменами учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практическая и теоретическая подготовка легкоатлета с учетом возраста и квалификации спортсменов. Спортсмены учебно-тренировочных групп в процессе занятий должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки легкоатлетов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими легкоатлетами, выявлять ошибки и умение их исправлять. Спортсмены должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта учебно-тренировочных занятий и др.), регистрации спортивных результатов и результатов тестирования в протоколах.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего мастерства должны приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с легкоатлетами групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом спортсменов. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием разнообразных упражнений. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8

Таблица №8

Примерный план инструкторской и судейской практики

№	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации учреждения	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

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

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

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

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9

Таблица №9

План применения восстановительных средств и мероприятий

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок	В течение всего периода спортивной подготовки

2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминноминеральные комплексы. 2. Иммуномодуляторы. 3. Фитопрепараты. 4. Пробиотики.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

3. Система контроля

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

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно

применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП).

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Легкая атлетика» и представлены в таблицах №№10-11

Таблица №10

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1	Челночный без 3х10 м	с	Не более		Не более	
			9,8	9,9	9,4	9,5
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
3	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			122	117	140	130
4	Метание мяча весом 140г	м	Не менее		Не менее	
			18	12	22	15
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+4	+5
6	Прыжки через скакалку в течении 30с	Количество раз	Не менее		Не менее	
			25	30	30	35

Таблица №11

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до трех лет обучения		Норматив свыше трех лет обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег 60м	с	Не более		Не более	
			9,3	10,3	7,9	8,8,
2	Бег 150м	с	Не менее		Не менее	
			26,5	27,8	22,5	26,5
3	Бег 500м	с	Не менее		Не менее	
			1,4	2,1		
4	Бег 600м	с	Не менее		Не менее	
					1,40	2,07
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			175	160	193	165

4. Рабочая программа по виду спорта легкая атлетика

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Легкая атлетика» осуществляется согласно составленному годовому учебно-

тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МБУ ДО «Спортивной школе имени В.А. Сухарева».

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

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки этапа подготовки. Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки легкоатлетов, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки.

Учитывая особенности тактической, теоретической и психологической подготовки, тренер-преподаватель самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности обучающихся, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, видео и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту спортсмена с соблюдением принципа «от простого к сложному».

1). Развитие легкой атлетики, физическая культура и спорт в России.

Возникновение и история Олимпийского движения. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Участие легкоатлетов в чемпионатах и Европы и мира, Олимпийских играх. Краткая характеристика состояния и перспективы развития легкой атлетики в городе, крае, России. Международная легкоатлетическая федерации (ИААФ). Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта. Олимпийское движение. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

2) Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.

Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.

3) Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов.

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении,

значение крови. Сердечно - сосудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и газообмен. Физиологические основы спортивной тренировки.

4) Закаливание организма.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий легкой атлетикой.

5) Основы спортивной тренировки.

Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Форма организации занятий в спортивной тренировке. Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Последовательность изучения видов легкой атлетики. Многоборная направленность - основной принцип тренировки юных легкоатлетов. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

6) Восстановительные мероприятия.

Восстановление. Виды восстановительных мероприятий. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и легкой атлетикой. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие об утомлении и перетренировке.

Первая помощь (до врача) при ушибах, рассечениях, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях.

Основы спортивного массажа. Понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания к массажу.

7) Врачебный и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.

8) Основные виды подготовки юного спортсмена.

Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о

психологической подготовке. Физическая подготовка и ее содержание, виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка.

9) Периодизация спортивной подготовки.

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники. Понятие спортивной формы, закономерности ее развития, критерии ее оценки. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного.

10) Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.

Понятие и значение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Ведение дневника спортсмена. Многолетнее планирование тренировки, годичное и месячное планирование.

11) Единая всероссийская спортивная классификация.

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятие спортивный разряд, спортивное звание. Классификация соревнований и их значение. Планирование спортивных соревнований (календарный план, положение, заявки).

12) Самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой.

Показать значение самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Основные понятия самоконтроля. Средства и методы самоконтроля. Место самоконтроля в системе подготовки легкоатлетов. Показания и противопоказания к занятиям легкой атлетикой. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Понятие об утомлении и переутомлении, как временных нарушениях координации функций организма и снижения работоспособности. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления у легкоатлетов. Меры предупреждения переутомления. Средства переключения деятельности, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

13). Правила соревнований в легкой атлетике.

Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителя команды. Правила поведения на соревнованиях. Состав судейской коллегии соревнований. Права и обязанности главного секретаря, зам. главного судьи, стартера и его помощника, судьи на дистанции, судьи на финише, секундометриста.

14). Профилактика применения допинга среди спортсменов.

Характеристика допинговых средств и методов. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье; процедура допинг – контроля.

Физическая подготовка

Физическая подготовка включает разделы общей и специальной физической подготовки. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

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.

Задачи:

- развитие систем и функций организма спортсмена,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике. **Методы.**

Метод развития быстроты и повышения скорости движения:

- выполнение упражнения в затруднённых условиях, стимулирующих последующую мышечную деятельность спортсмена, выполняемую в нормальных условиях;
- выполнение упражнения в облегчённых условиях с более высокой скоростью и в быстром темпе;
- выполнение упражнения в обычной обстановке при несколько изменяющихся условиях.

Методы развития выносливости:

- *равномерный* – прохождение дистанции в кроссе;
- *равномерно – ускоренный* – прохождение дистанции в кроссе, преимущественно с равномерной скоростью, с ускорением бега в конце;
- *смешанный* – чередование бега с пониженной скоростью со спортивной ходьбой;
- *фартелёк* – непрерывное чередование разнообразной тренировочной работы на местности: бег различной интенсивности, специальные упражнения, ходьба;
- *переменный* – непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом;
- *повторный* – повторное пробегание одинаковых или разных по длине отрезков дистанции с повышенной скоростью с активным отдыхом;
- *переменно – повторный* – переменный бег с повышенной скоростью сериями с достаточными интервалами отдыха;
- *интервальный* – пробегание отдельных частей дистанции с равномерной скоростью через определённые, строго планируемые, интервалом отдыха, при неуклонном их сокращении;
- *темповый* – повторное прохождение основных отрезков дистанции с заданной скоростью;
- *контрольный* – прохождение $\frac{3}{4}$ основной дистанции с соревновательной скоростью или скоростью, несколько превышающей соревновательную;

- *соревновательный* - прохождение дистанции с целью достичь высокого спортивного результата.

Методы развития ловкости, координации, гибкости:

- двустороннего освоения упражнений;
- выполнения действий в новой обстановке;
- новые двигательные ситуации
- развитие эластических свойств мышечно-связочного аппарата

Средства общей физической подготовленности.

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Общеразвивающие упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки):

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

Общеразвивающие упражнения с предметами.

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);
- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады).

Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

С отягощениями. гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп);

- штанга (с ТГ- 3г. обучения);
- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.;
- подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;
- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;
- жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

Упражнения на развитие быстроты.

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

- различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости.

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.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА:

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 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо(переворот боком).

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.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Цель специальной физической подготовки (СФП): развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде.

Для каждого вида легкой атлетики СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или в которых спортсмен собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на СФП, и распределение их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи. Начинаям юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП. Средства СФП включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторнопеременный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.). К специальным средствам подготовки легкоатлетов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, метания. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе. Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры). Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорнодвигательный аппарат учащихся, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега и спортивной ходьбы. Спортивный результат в беге и ходьбе определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основными средствами специальной физической подготовки являются бег и специальные упражнения.

Специальные упражнения.

Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег. Следовательно, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом. Специальными упражнениями являются:

1. Различные многоскоки.

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

Применяются специальные упражнения в большем объеме в подготовительном периоде, особенно в марте - апреле, и в меньшем объеме в соревновательном периоде. Чтобы двигательная структура основного движения не нарушалась, тренировочные занятия должны строиться так, чтобы в них сочетались основные средства беговой подготовки и специальные упражнения. Специальная выносливость в таких видах, как спортивная ходьба, бег на средние, длинные дистанции, марафонский бег, и более продолжительные пробеги является ведущим качеством, которое обеспечивает поддержание необходимой скорости передвижения на протяжении всей дистанции. Основным средством развития специальной выносливости по каждому направлению служит многократное, до утомления, выполнение повторений тренировочных вариантов соревновательного и специальных упражнений в одном занятии. Пульсовые режимы при выполнении специальных упражнений: беговых, прыжковых, силовых, а также быстрого бега с целью развития специальной выносливости должны достигать высоких показателей - 180 уд/мин (30 ударов за 10 с) и максимальных значений. Наиболее распространен прерывный метод повторения специальных упражнений сериями с интервалами отдыха между повторениями и сериями до снижения пульса до 120-132 уд/ мин (20-22 удара за 10 с). Число повторений тренировочных вариантов соревновательного упражнения, например, прыжки в длину с коротких и средних разбегов, силовых упражнений локального воздействия (до отказа), метаний и бросков в зоне 90% от максимальных должно превышать в 3-4 раза. С больших и полных разбегов и силовых упражнений общего воздействия с большими отягощениями, метаний и бросков на результат - в 1,5-2 раза их числа в соревнованиях. В каждом подходе следует укладываться в 510 с лимит времени, отдыхая между подходами до 180 с. Наиболее эффективным средством развития скоростной выносливости является систематическое пробегание дистанций 150-300 м (200-600 м для бегунов на 400 м). Быстрота необходима в той или иной степени во всех видах легкой атлетики. Это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, бег с использованием световых или звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры. Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию -

уделяется основное внимание. Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности скороходов и бегунов на средние и длинные дистанции.

Технико-тактическая подготовка легкоатлетов.

Как известно, ведущими факторами, определяющими спортивные результаты в беге на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции и спортивной ходьбе, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет и технико-тактическая подготовленность, особенно для скороходов. Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную секцию. Если же рассматривать бег как одну из легкоатлетических дисциплин, то правильное выполнение этого несложного упражнения требует определенной подготовки, так как основные грубые ошибки в его продолжительном выполнении появляются из-за слабой физической и функциональной подготовленности либо из-за неумения выполнять элементарные движения рук и ног, т. е. из-за отсутствия правильного двигательного навыка.

Техническая подготовка.

Под технической подготовкой понимается овладение техникой видов легкой атлетики. В основе овладения спортивной техникой лежит образование условно-рефлекторных связей, выработка динамического стереотипа и образование на этой базе того или иного двигательного навыка. Это достигается многократным повторением движений. Необходимо постоянно усложнять движения, которые могут установить правильную и устойчивую координационную связь между техникой движений и нервно-мышечной деятельностью.

Многократное выполнение упражнений ведет к автоматизации двигательного навыка, но необходим контроль техники. Легкоатлет должен мысленно восстановить ритм и характер движений. После выполнения упражнений оценивать степень совпадения мысленного образа с выполнением двигательных действий.

Бег на короткие дистанции (спринтерский бег).

Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяются отдельные фазы: положение бегуна на старте (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. От правильного выполнения отдельных элементов в значительной степени зависит эффективность выполнения всего упражнения. Для этого в тренировке спринтеров на этапе начальной специализации (УТГ- 1,2 года обучения) используются специальные упражнения. Однако, необходимо следить за тем, чтобы они не привели к потере естественности бега, легкости и свободы движения. Этап углубленной специализации (УТГ -3-4 года обучения) (13-14 лет) характеризуется замедлением темпов развития быстроты, дальнейший прирост результатов в спринтерском беге может идти лишь за счет развития скоростно-силовых качеств, а несколько позднее за счет развития анаэробных возможностей. Поэтому время, отводимое непосредственно на спринтерский бег не должно превышать 10-15% от общего времени тренировки.

Преобладающими, в общем объеме тренировочных средств должны быть скоростно-силовые и силовые упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы группы мышц, играющих решающую роль в спринтерском беге (мышц, обеспечивающих мощное отталкивание бегуна от грунта и вынесение бедра маховой ноги вперед-вверх). При этом упражнения без отягощений должны следовать за упражнениями с отягощениями через промежуток времени, который обеспечит наибольшую быстроту их выполнения, т.е. в фазе повышенной работоспособности. С УТГ- 4 года обучения объем спринтерского бега увеличивается, достигая в УТГ-5 года обучения 35-45% от общего объема тренировочных средств. Подготовка спортсменов на короткие дистанции ставит перед тренером - преподавателем 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. Средства и методы обучения спортивной технике: применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений, бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции. Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и

т.д.) поупрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60,100, 300м, по ОФП.

Бег на короткие дистанции.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

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

Начало бега (старт)

Начало бега (старт) выполняется как можно быстрее. Доли секунды, потерянные на старте, трудно, а порой и невозможно восполнить на дистанции. Наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом отрезке дистанции (20-25м) достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. Расположение стартовых колодок разное для разных вариантов старта.

Последовательность выполнения низкого старта: **1.По команде «На старт!»**

1	Установив колодки, бегун отходит на 2-3м назад и сосредоточивает своё внимание на предстоящем беге.
2	По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку.
3	Стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги.
4	Ставит руки позади стартовой черты на ширине плеч или немного шире. Руки у линии старта опираются на большой, указательный и средний пальцы, причём большие пальцы обращены друг к другу, а руки выпрямлены в локтях.
5	Голова удерживается прямо, масса тела частично перенесена на руки.

2. По команде «Внимание!»

1	Спортсмен разгибает ноги и отрывает колено от земли, поднимает таз и подаёт плечи вперёд.
2	Туловище слегка согнуто, голова опущена, взгляд направлен вниз вперёд. Это положение бегун должен сохранить без движения до следующей команды.
3	Носки ног и пальцы рук стартующего должны обязательно касаться поверхности дорожки.
4	Бегун сосредотачивается для восприятия стартового сигнала.

3. По команде «Марш!»

1	Бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками. Отталкивание производится под острым углом к дорожке.
2	Движения при выходе со старта выполняются максимально быстро.

Стартовый разбег

Выполняется на первых 10-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать наибольшую скорость.

1	На первых двух - трёх шагах спортсмен стремится наиболее активно выпрямлять ноги при отталкивании и следит за тем, чтобы стопы не поднимались над дорожкой высоко.
2	Длина шагов постепенно возрастает. Длина первого шага будет равна 4,5-5 ступням, если измерять от задней колодки, второго шага-4,5, пятого-5, шестого-5,5 ступням и т.д. И так до 8-9 ступней в шаге. Длина шагов во многом зависит от индивидуальных особенностей бегуна: силы ног, длины тела, физической подготовленности и др. Ускорение заканчивается как только длина шага станет постоянной. Хорошим беговым шагом будет такой шаг, длина которого на 30-40 см превышает длину тела бегуна.
3	Туловище при этом постепенно выпрямляется, движения рук набирают максимальную амплитуду.

Наибольшая амплитуда движения отмечается в тазобедренном суставе - до 70 градусов,

в то время как в коленном и голеностопном суставах – 45 градусов. Наибольшую нагрузку несут мышцы тазобедренного сустава. Мощное разгибание ног осуществляется активизацией сильных ягодичных мышц, а также передней группой мышц бедра, разгибающих голень. После разгибания голени мышцы передней поверхности бедра мгновенно переключаются на выполнение активного маха вперёд. Этому действию способствуют мышцы задней поверхности бедра, которые, напрягаясь в этот момент, стабилизируют угол в коленном суставе. В стартовом разгоне главную роль играют силовые характеристики отталкивания, однако значение быстрого и эффективного маха голени также велико. Время нахождения на опоре (в первых шагах со старта) примерно в 1,5-1,8 раза больше, чем в максимально быстром беге, что позволяет производить маховые движения менее согнутой ногой, сообщая всему телу большее ускорение. Маховые движения должны выполняться максимально быстро и так, чтобы стопа маховой ноги не поднималась высоко над поверхностью дорожки.

Бег по дистанции

1	Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища и без изменения ритма беговых шагов.
2	Набрав максимальную скорость бегун стремится сохранить её на всей дистанции.
3	Нужно бежать на передней части стопы, почти не касаясь пяткой дорожки.
4	Шаги широкие и частые с мощным отталкиванием.
5	Бедра быстро выносятся вперёд-вверх, что создаёт предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением.
6	Энергичная работа руками не должна вызывать подъёма плеч и сутулости спины.
7	При подбегании к повороту для борьбы с центробежными силами спринтер плавно наклоняет туловище влево и слегка поворачивает в эту же сторону стопы ног. Чем выше скорость бега и больше кривизна поворота дорожки, тем больше туловище наклоняется к центру окружности.

Во время бега с высокой скоростью мышцы ног работают в диапазоне 30-80% от всего

двигательного цикла. Резко повышая активность, мышца разгоняет отдельные звенья тела на коротком отрезке пути, после чего движения осуществляются по инерции. Наибольшая активность всех мышечных групп ноги наблюдается в момент подготовки к постановке стопы на грунт в первую фазу периода опоры. Мощное напряжение мышц, вызывающее разгибание бедра и сгибание голени, позволяет развить необходимую «посадочную» скорость стопы, а напряжение соответствующих мышц - антагонистов «закрепляет» все суставы опорной ноги и обеспечивает достаточно жёсткое приземление, сохраняющее высокую траекторию общего центра тяжести. В фазе амортизации основную нагрузку несут мышцы голени - икроножная и камбаловидная, при этом угол в голеностопном суставе изменяется на 34-38 градусов. Под влиянием отягощения массы тела напряжённые мышцы голени, растягиваясь, поглощают энергию, с тем, чтобы во второй фазе использовать

её при отталкивании. Перемещения звеньев ноги в коленном суставе в период опоры достигает лишь 4-10 градусов, поэтому нагрузка на прямую мышцу бедра в эксцентрическом режиме в фазе амортизации относительно меньше. Установлено, что у спринтеров в периоде опоры мышцы голенисто-пальцевого сустава выполняют работу в 6 раз большую, чем мышцы коленного сустава. Постоянная работа в экстремальных условиях приводит к значительному приросту максимальных силовых возможностей голени. Поэтому по жёсткости икроножных мышц (показатель, который имеет почти линейную зависимость с проявляемой силой) сильнейшие спринтеры значительно превосходят представителей всех других спортивных дисциплин. В фазе отталкивания опорного периода в основном хорошо работают «заряженные» мышцы голени, в то время как мышцы, разгибающие колено работают в меньшей степени. Исследование техники спринтерского бега показывают, что увеличение скорости спортсмены высокой квалификации достигают в основном за счёт повышения частоты шагов, которая прежде всего зависит от силы и согласованности действий мышц, перекрывающих тазобедренный сустав. Разгон маховой ноги начинается передней группой мышц бедра чуть раньше момента, когда опорная нога касается поверхности дорожки. В фазе разгона и торможения маховой ноги активно участвуют передние и задние группы мышц бедра, работающие как в период опоры, так и особенно в период переноса, и практически не бывающие полностью расслабленными.

Финиширование. Это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Основная двигательная установка на финише - продолжить максимально быстрый бег за линией финиша. Различные броски и наклоны на финише могут существенно отразиться на скорости бега, так как при подготовке к их выполнению спринтер может потерять ритм движений, изменить технику бега или сильно закрепоститься. Бег считается законченным, когда бегун коснётся воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегают с полной скоростью. Однако спортсмены высокого класса должны предпринимать на финише определённые действия: на последнем шаге «бросок» на ленточку грудью или боком, резкий наклон вперёд грудью или плечом, с целью незначительного, но порой решающего преимущества перед соперником.

Физиологические основы бега на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции относится к скоростно-силовым (мощностным) упражнениям и характеризуется одновременным проявлением большой скорости и большой силы сокращения мышц ($N=F \cdot V$). Максимальная мощность мышцы развивают при нагрузке, составляющей 30-50% предельной, которую мышца способна преодолеть. Двигательным навыком называется совокупность последовательно связанных простых движений, закреплённых в памяти и объединённых в целостный моторный акт, например: шаг, простой прыжок и т.д. Физиологические основы двигательных навыков: временные связи в коре мозга - цепочки нейронов коры ранее не функционирующие, но в результате обучения ставшие активными. Компонентами двигательного навыка являются: моторный компонент - последовательность условно закреплённых движений, вегетативный - последовательность включения вегетативных систем, обеспечивающих

двигательный навык необходимым количеством кислорода и энергии. В относительно простых навыках (бег, прыжки) двигательный компонент формируется раньше, чем вегетативный. Спортивное упражнение- это совокупность движений, направленных на достижение максимального спорт результата. Оно классифицируются: По кинематическим характеристикам Бег является циклическим упражнением, то есть с постоянно повторяющейся структурой движения (циклами). Анаэробные упражнения - это упражнения с преимущественным бескислородным энергообеспечением.

Физиологическую характеристику упражнений проводят по следующей схеме:

- 1) мощность (для анаэробных упражнений в ккал/мин),
- 2) дистанция,
- 3) время упражнения,
- 4) системы энергообеспечения,
- 5) реакции вегетативных систем,
- 6) ведущие системы утомления.

Упражнения макс анаэробной мощности:

- 1) мощность - около 120 ккал/мин
- 2) дистанция - бег на 60-100м
- 3) время упражнения - до 20сек
- 4) ведущая система утомления - моторные центры головного и спинного мозга.

В центральной нервной системе нарушается координация нервных центров, т.к. их нейроны не в состоянии длительно генерировать высокочастотный титанический разряд в связи с их развитием охранительного торможения. Такие центры не могут долго поддерживать тонкую реципрокную взаимосвязь мышц - антагонистов в связи с чем происходит резкое ухудшение координации движений.

Упражнения около максимальной анаэробной мощности:

- 1) мощность 50-100 ккал/мин;
- 2) дистанция - бег на 200-400 м;
- 3) время упражнения-20-60 сек;
- 4) системы энергообеспечения 75-85% на эробные системы (фасфагенная и гликолитическая примерно поровну), 15-25% аэробная;
- 5) Реакция вегетативных систем:
 - а) предстартовые реакции сильно выражены (ЧСС 150-160 уд/мин);
 - б) макс значений функциональные показатели достигают на финише или сразу после финиша (ЧСС 80-90% от ЧСС макс, ЛВ 50-60% от ЛВ макс, концентрация лактата до 15 ммоль/л);
- 6) Ведущие системы утомления - моторные центры ЦНС, а также мощность лактаcidной системы (количество энергии в минуту, которую способна выработать лактаcidная система и индивидуальной переносимости рабочей лактацидемии).

Техника старта и бега по дистанции - решающие факторы в реализации скоростно- силового потенциала спринтера. От того, насколько рационально, экономично и эффективно сумеет спортсмен использовать силу мышц в стартовом разгоне, расходовать свои энергетические ресурсы на дистанции,

зависит результат. При беге со старта основное значение приобретает мощность, которую способен развить спринтер на первых метрах бега. Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости. В результате многообразного влияния бега на центральную нервную систему при регулярных многолетних занятиях изменяется и тип личности бегуна, его психический статус. Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы. Повышение функциональных возможностей проявляется прежде всего в увеличении сократительной и «насосной» функций сердца, росте физической работоспособности. Прогресс спортсмена в спринтерском беге зависит не только от максимальных значений силы мышц ног, но и от того, насколько они сбалансированы в мышцах антагонистах. Способность быстро набирать скорость зависит в основном от скоростно-силовых характеристик мышц-разгибателей бедра, в то время как максимальная скорость бега предъявляет очень высокие требования к скоростно-силовым возможностям мышц голени, оптимальному соотношению силы мышц-антагонистов и высокоорганизованной структуре движения. Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избежания преждевременной стабилизации скоростных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юного спринтера должны занять наряду со скоростными силовые и скоростно - силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

На этапе начальной подготовки

Результатом реализации Программы на этапе **начальной подготовки** является:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «лёгкая атлетика»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе начальной подготовки, продолжительность до 3-х лет, 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 или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. 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.

Для юных бегунов на короткие дистанции 1-го и 2-го годов спортивной подготовки в группах НП-1,2,3 года такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для юных бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем оздоровительно - спортивный лагерь.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП).

Основной задачей групп НП является приобщение к ежедневным физическим нагрузкам, приобретение разносторонней физической подготовленности, овладение основами техники бега. Весь период обучения начальной подготовки работа направлена на развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.

Для решения поставленных задач используется:

- кроссовая подготовка;
- ходьба и бег по пересеченной местности, на стадионе;
- спортивные игры: футбол, русская лапта, баскетбол, волейбол, снайпер, захват знамени;
- подвижные игры: эстафеты «веселые старты», «казаки-разбойники» и др. имитационные упражнения (на месте, в движении).
- выполнение круговой тренировки;
- развитие скоростно-силовых качеств.

Специальная физическая подготовка

Весь период спортивной подготовки в группах НП специальная физическая подготовка включает в себя обучения общей схеме выполнения техники бега. Особое внимание обращается на свободное передвижение, индивидуально подходящее для каждого занимающегося. Основной задачей являются обучения специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза. К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, прыжки с ноги на ногу, скачки на одной и др.)

Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений. Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Результатом реализации Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лёгкая атлетика»;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность.
- соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Техника низкого старта и стартовое ускорение. -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).

Методические указания. Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда спортсмен научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы учащиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального положения и стараться сохранять наклон возможно дольше.

К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта:

- 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!».

Методические указания. Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища. Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать учащихся, чтобы они не начинали бег до сигнала - фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15. Задача. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз). Наращивание 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. Методические указания. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет.

Изучение и совершенствование в технике бега по прямой, с низкого старта и на вираже. Бег с ускорением по прямой 40-80 метров с высокого и низкого старта. Вход в поворот с высокого и низкого старта, пробега 60-100 метров. Выход с поворота с ускорением на прямую, с последующим выключением и бегом по инерции на отрезках от 50-60 метров до 100-120 метров. Пробега на вираже и прямой в различном темпе: спокойно, средне и быстро. Бег по прямой с переключениями (20-30 м быстро, 20 м по инерции, повторяя 2-3 раза). Участие в курсовках и соревнованиях на 60, 100, 200 и 400 метров.

Специальные упражнения. Частично использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей возрастной группы. Бег в упоре на гимнастическую стенку или на другой предмет на частоту с сохранением правильной осанки и техники движения ног. Бег с резиновым амортизатором, с закрепленным за гимнастическую стенку, на частоту и на технику движения руками и ногами. Бег с преодолением сопротивления партнера спереди и сзади. Бег в упоре на движущийся предмет (конь, козел и п.р.). Бег с забрасыванием голени назад и с высоким подниманием бедра на частоту при высоком положении ОЦТ. Пружинистые прыжки за счет проталкивания стопой. Бег прыжками с усилением последующих отталкиваний с переходом на свободный бег по прямой. Чередование бега с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад семенящего бега и прыжков в шаге сериями на отрезках 100-150 м. Прыжки в шаге. Пружинистый и семенящий бег и отягощение (набивные мячи, гантели) и др.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет.

Совершенствование техники отдельных фаз бега на короткие дистанции: выхода с низкого старта, стартового разгона, перехода к бегу по дистанции, входа в поворот, выхода с поворота на прямую, финиширования и всего упражнения в целом. Развитие индивидуальных особенностей. Выявление и исправление недостатков в технике и в степени развития физических качеств. Бег с хода на отрезках от 30 до 200 м в $\frac{3}{4}$ силы. То же с максимальной скоростью на отрезках от 50 до 150 м. Бег с ускорением по наклонной дорожке (3-6 гр.) под уклоном и в гору. Повторный бег с максимальной скоростью от 60 до 150 м. Однократное пробега отрезков 300-400-500 м. в $\frac{1}{2}$ силы. Бег в $\frac{1}{2}$ и $\frac{3}{4}$ силы на 150 -200 и 500-600 м. То же в полную силу до (для девушек 300-400 м.). Выходы с низкого старта 30-60 м по прямой и при входе в поворот. Тренировка в беге на короткие дистанции. Тактическая и психологическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы, увеличивая дозировку и интенсивность при их выполнении. Бег за лидером по прямой и по повороту на отрезках от 60 до 150 м. Семенящий бег повторно от 40 до 100 м. бег прыжками от 30 до 80 м с переходом в спокойное ускорение 30-50 м. Бег с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени назад с переходом в бег с ускорением 40 -60 м. Подскоки с постановкой толчковой ноги перекатом с пятки на носок от 80 до 200 м. Пружинистые прыжки без отягощения и с отягощением от 60 до 100-120 м.

Планирование годичного цикла подготовки юных бегунов тренировочного этапа осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае – общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный, во втором – ранний соревновательный и основной соревновательный.

Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом. Подготовительный период начинается с сентября, летний соревновательный период заканчивается в середине июля, затем – 4 недели работа по индивидуальным планам. В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на периоды:

а) Втягивающий в начале подготовительного периода либо после болезни, характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега от 35 до 50 км. Продолжительная ходьба в чередовании с бегом до 10-15 км при ЧСС до 140-150 уд./мин.

б) Развивающий в основном подготовительном периоде. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т.е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км.

в) Скоростно - силовой подготовки - применяется на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Бег и прыжки в гору. Объем общего бега 40-45 км.

г) Разгрузочный период - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном периоде - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега – 35-40 км.

д) Стабилизирующий, или интенсивный - соревновательный период. Объем бега до 50 км.

е) Предсоревновательный период - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель – плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 25-30 км.

ж) Соревновательный – применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель. Микроцикл переходного периода – может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном периоде снижается до 60-70 % от максимума.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин.)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о

				травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Ноябрь, май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

			Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь, апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Декабрь, май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 60/106	Декабрь, май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
--	---------------------	----------	--------------	--

Примерный учебно-тематический план для групп начальной подготовки 1-го года обучения

Виды подготовки		Кол-во часов	месяц											
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	131	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	50	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4
3	Спортивные соревнования	-												
4	Техническая подготовка	34	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	Тактическая подготовка	6	1		1		1		1		1		1	
6	Теоретическая подготовка	8	1	1		1	1	1		1		1		1
7	Психологическая подготовка	2			1				1					
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1									1			
9	Инструкторская практика	-												
10	Судейская практика	-												
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		2										
12	Восстановительные мероприятия	-												
Всего:		234	18	20	20	20	21	19	20	19	20	19	19	19

Примерный учебно-тематический план для групп начальной подготовки 2,3-го года обучения

Виды подготовки		Кол-во часов	месяц											
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	240	16	15	15	15	15	15	16	15	15	16	15	16
2	Специальная физическая подготовка		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	Спортивные соревнования	-	1		1	1	1						1	1
4	Техническая подготовка	42	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6
5	Тактическая подготовка	10	2	1	1		2	1	2	2	1	1	1	1
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1		1	1	1	1	2	1		2
7	Психологическая подготовка	2						1				1		
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2										2		
9	Инструкторская практика	-												
10	Судейская практика	-												
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2				2								

12	Восстановительные мероприятия	2							1			1		
	ВСЕГО:	312	36	32	34	34	36	34	36	34	34	38	32	36

Примерный учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения

Виды подготовки		Кол-во часов	месяц											
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	150	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13	13	13
2	Специальная физическая подготовка	108	10	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
3	Спортивные соревнования	16		3	3		2		2	3	3			
4	Техническая подготовка	118	12	10	10	10	10	10	9	9	10	9	10	9
5	Тактическая подготовка	18	3	3				3				3	3	3
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2
7	Психологическая подготовка	12	1	1	1	2	1	1	1	1	1			2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6										3	3	
9	Инструкторская практика	8				1	1	1	1	1	1	1		1
10	Судейская практика	8					1	1	1	1	1	1	1	1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4				4								
12	Восстановительные мероприятия	8			2	1	2	1	1	1				
	ВСЕГО:	468	39	38	38	40	39	39	38	39	39	40	39	40

Примерный учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения

Виды подготовки		Кол-во часов	месяц											
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	200	16	17	17	16	16	17	17	16	17	17	16	18
2	Специальная физическая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
3	Спортивные соревнования	24			3	4	3	4		4	4			2
4	Техническая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	12	13	13	13
5	Тактическая подготовка	28	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	14		2	1	1	1	1	2	1	1	2		2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	3										3	
9	Инструкторская практика	12	2	2			1	2	2	2	1			
10	Судейская практика	12	1	2	2	1	1	1		1	1			2
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4				2	2							
12	Восстановительные мероприятия	12							1	1	1	4	4	1
	ВСЕГО:	624	51	52	51	52	52	53	51	53	52	52	52	53

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – метания), слово «борьба» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин легкой атлетики по которым осуществляется спортивная подготовка: бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции; спортивная ходьба.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «лёгкая атлетика» и его спортивных дисциплин, определяются организацией самостоятельно. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие спортивного разряда:

- на учебно-тренировочном этапе до трёх лет – 3 юн. разряд, 2 юн. разряд, 1 юн. разряд;
- на учебно-тренировочном этапе свыше трёх лет – 3 разряд, 2 разряд, 1 разряд;

Комплектование учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки.

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапах высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, реализующими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (приложение № 3 к настоящему ФССП).

Если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. В случае не выполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки в следствии возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведения аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Специфика организации учебно-тренировочного процесса.

Структура системы спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» - это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс тренировки соответственно индивидуальным особенностям спортсмена и проводимый при его активной деятельности в условиях руководства и контроля, медико-биологического и материально-технического обеспечения, использования средств восстановления эффективной организации. Такая система применяется на всех этапах подготовки от новичка до высшего спортивного мастерства и представляет собой регулярные тренировочные занятия и соревнования.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку, именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в этом виде спорта.

На учебно-тренировочном этапе определяются потенциальные возможности обучающихся, в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими и тактическими приёмами, формировании психофизических показателей, характерных для спортсменов более высокого класса.

Процесс подготовки спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) является целостной динамической системой, где в каждом конкретном периоде решаются специфические задачи по формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определёнными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программ тренировки.

Зачисление обучающихся на этапы спортивной подготовки производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста, или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к учебно-тренировочным занятиям. В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, из этапа начальной подготовки (НП), руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по её доукомплектованию. Зачисление в СШ № 1 АГО в спортивное отделение «лёгкая атлетика» оформляется приказом руководителя.

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

16.1. Требования к технике безопасности для спортсменов при проведении занятий по легкой атлетике.

1). Общие требования безопасности.

К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся СШ № 1 АГО, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде надеть лёгкую куртку и шапочку.

Соблюдать личную гигиену.

Всем занимающимся необходимо уметь оказывать первую доврачебную помощь. Они должны знать, что во время занятий легкой атлетикой чаще всего травмы возникают при:

падении на скользком грунте или твердом покрытии;

нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;

выполнении упражнений без разминки;

при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике (травмирования рук, суставов, ушибы).

У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции ТБ, привлекаются к ответственности, и со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Соблюдение данной инструкции обязательно для всех спортсменов, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.

2). Требования безопасности перед началом занятий.

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Не выходить на стадион без разрешения тренера, соблюдая дисциплину и порядок, выйти на стадион.

Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.). Провести разминку.

3). Требования безопасности во время занятий

При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку, бег по кругу выполнять только в направлении против часовой стрелки; во время бега во избежание столкновений исключить резкие «стопорящие» остановки. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте не приземляться при прыжках на руки.

Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера.

Соблюдать дисциплину и порядок на тренировочном занятии.

Не уходить с занятия без разрешения тренера.

4). Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. В случае травматизма сообщите тренеру, он окажет вам первую помощь, сообщит об этом администрации учреждения, при необходимости отправит пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера-преподавателя быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

5). Требования безопасности по окончании занятий.

Уходить со спортивной площадки по команде или с разрешения тренера спокойно, не торопясь.

Вымыть с мылом руки, умыться, принять душ.

Снять спортивную форму, обувь, использовать её только для занятий спортом.

Обо всех недостатках, замеченных во время занятий, сообщать тренеру-преподавателю.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий. Материально-технические условия:

- обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки согласно приложения №10 к

- федеральному стандарту;
- обеспечение спортивной экипировкой согласно приложения №11 к федеральному стандарту;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Приказом от 24 декабря 2020 года № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

7. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (приказ Минспорта России от 12 ноября 2025 г. № 1016)
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (письмо Минспорта России от 12.05.2014).
3. Федеральный закон от 23.04.2021г. № 127-ФЗ « О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
5. Приказ от Минспорта России от 24.06.2021 № 464 « Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».
6. Единая Всероссийская спортивная классификация.
7. СанПиН 1567-76 от 08.06.2004 г.) Физкультура и спорт. Требования.
8. СанПин 2.4.4.1251-03.Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).
9. Приказ Минспорта России от 23 ноября 2023 года № 855 « Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».
10. Алабин В. Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие - Челябинск, 2007.
11. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 2006, с. 55-57.
12. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2003.

13. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
14. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.
15. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра - спорт, 2000.
16. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1999.
17. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005.
18. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
19. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора и игровые виды спорта.- М.,1998. П.
20. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
21. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 2006.
22. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
23. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: ВНИИФК, 1994.
24. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н. Платонова. - Киев: Ваща школа, 1997.
25. Филип В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
26. Филип В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.- М: Физкультура и спорт, 2000.

Перечень ресурсов сети « Интернет»:

27. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
28. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
29. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет.
30. <http://www.iaaf.org/>-Международная ассоциация легкоатлетических федераций.
31. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация.
32. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики.