

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТАЛИЦКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ТАЛИЦКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ
имени Ю.В. Исламова»

Долматов А.С.



(подпись) (инициалы,
фамилия)

20 10 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Срок реализации программы:

- начальной подготовки, 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2- 5 лет.

г. Талица

Содержание

I.	Общие положения	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (спортивной дисциплины)	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	5
2.2.	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	14
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
III.	Система контроля	19
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	19
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	19
3.3.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	20
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	21
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	23
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	23
4.2.	Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	64
4.3.	Учебно-тематический план	70
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	73
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	75
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	75
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	81
VII.	Перечень информационного обеспечения	82
7.1.	Список литературных источников	82
7.2.	Перечень аудиовизуальных средств	82
7.3.	Перечень ресурсов сети «Интернет»	83
	Приложение №1	84

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (спортивной дисциплины)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**легкая атлетика**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке **спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»** с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «**легкая атлетика**», утвержденным приказом Минспорта России от **16.11.2022 № 996** (далее – ФССП).

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679) (далее – приказ № 999);
- приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.09.2022 № 70026) (далее – приказ № 575);
- приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «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 мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238) (приказ Минздрава России от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 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 мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.02.2022 № 67554) (далее – приказ № 1144н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джюдо» (далее – Примерная программа);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.08.2022 № 69795) (далее – приказ № 634);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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» (далее – постановление СП);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – приказ по ГТО)

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, 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.

Программа многолетней подготовки осуществляется по отдельным этапам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ).

Спортивная подготовка легкоатлетов подразделяется на следующие категории и виды деятельности:

- связанные с физической нагрузкой виды подготовки: (общая и специальная физическая подготовка, техническая и тактическая практика и др.);
- не связанные с физической нагрузкой виды подготовки: (теоретическая подготовка, медико-биологические и восстановительные мероприятия, медицинский контроль и др.).

Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении категорий и видов деятельности в процессе спортивной подготовки, общей организации и напряженности учебно-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 занимающимся уровня спортивного мастерства – выполнения ими очередных нормативов ЕВСК. Наиболее существенный изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе легкоатлетов на следующий ее этап, а также внутри ЭНП – после первого года занятий, внутри УТЭ – после первых трех лет занятий.

Тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки легкоатлетов, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично. Выделяются:

- 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; как правило, 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 по формированию личности легкоатлета);

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

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, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки отражены в таблице №1

Таблице №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба			
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8

Срок обучения на этапе начальной подготовки максимально составляет **два- три года**, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям учебно - тренировочного этапа (спортивной специализации) и возраста. Минимальный возраст зачисления на ЭНП составляет **9 лет**. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее **10 человек и более 20 человек**. Зачисление проводится на основании медицинского заключения с указанием группы здоровья и выполнения требований по нормативам общей физической подготовки.

Срок обучения на учебно-тренировочном этапе составляет два - пять лет, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям этапов совершенствования спортивного мастерства. Минимальный возраст зачисления на УТЭ составляет **12 лет**. Количество человек в учебно- тренировочной группе не должно быть **меньше 8 человек и более 16 человек**. Зачисление проводится на основании углубленного медицинского заключения, выполнения требований ФССП.

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

2.2.Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объёмы тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки определены требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **«легкая атлетика»** и представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248

2.3. Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- 1) учебно-тренировочные занятия (индивидуальные и групповые, смешанные и иные)
- 2) учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3) включают:
 - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
 - специальные учебно-тренировочные мероприятия;

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица №3).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

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

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	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-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

– спортивные соревнования.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 4.

Таблица № 4

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

Примечание: В таблице № 4 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика».

Организация определяют годовой объем соревновательной деятельности и учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с ФССП и не ниже установленного.

ЕКП Организации утверждается с учетом установленных требований Программы в части требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- на УТЭ (до трех лет) - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с УТЭ (свыше трех лет).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (далее-План) определяет:

общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно- тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по этапам (годам) обучения;

общую структуру планируемого учебно- тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса;

выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

План составляется, регулируются и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели (в астрономических часах). Рекомендуемый годовой учебно-тренировочный план представлен процентном соотношении в таблице № 5.

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях((%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1- 3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2- 4	2-4

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания.

Учебно-тренировочный процесс должен осуществляться в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс должен осуществляться в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

В ходе проведения учебно-тренировочных занятий подготовка обучающихся должна осуществляться обязательным соблюдением требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на спортивный сезон с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по следующим направлениям деятельности: профориентационное, здоровьесбережение патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые спортивной школой. Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 6.

Таблица №6

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

		<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	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

	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)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства.

Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, спортсмена-инструктора формирует у обучающихся педагогические навыки, информационно-коммуникационные и навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение отражает свою деятельность в организации и проведении мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов соревнований, составлению положений и регламентов соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости группы мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

Ежедневный рацион питания спортсменов связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости, поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, при этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечивать хороший метаболизм и рост мышечной массы, повышать спортивную работоспособность, способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества - патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Главной задачей патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и другие.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится

тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно- тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы спортивная школа вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых общероссийской федерацией по виду спорта «легкая атлетика».

Календарный план может корректироваться в течение спортивного сезона в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п. Представленный примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 6 носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить в соответствии с фактической работой, проводимой в спортивной школе.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на спортивный сезон с учетом годового учебно- тренировочного плана, годового календарного графика.

В План мероприятий по допингу включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно- методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися спортсменами.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно- тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг- контроля. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7 .

Таблица №7

Этап спортивно подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. «Честная игра»	1 раз в год	Согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные

	международным стандартом «Запрещенный список»)			препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. **Легкая атлетика** как вид спорта представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками в судействе.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения в избранном виде спорта, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8.

Таблица №8

Этапы подготовки	Вид	Описание
Начальная подготовка	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть ошибки.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи.

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

Медицинские мероприятия. Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «**легкая атлетика**».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом № 1144н.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

Медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств. Научно-практическое направление, связанное с решением различных аспектов проблемы восстановления и повышения работоспособности спортсменов, объединяет такие разделы, которые способствуют избежать возникновения переутомления, перетренированности. Спортсмену необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления рассматривается в двух направлениях:

- восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, и др.

Средства воздействуют на все основные функциональные системы (глобального воздействия):

- суховоздушная и парная бани;
- общий ручной и аппаратный массаж;
- ванны.

Общетонизирующие средства:

1) Средства, не оказывающие глубокого влияния на организм:

- ультрафиолетовое облучение;
- электропроцедуры;
- аэризация воздуха;
- местный массаж.

2) Средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием:

- хвойные;
- хлоридно-натриевые ванны;

3) Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние:

- вибрационные ванны;
- некоторые виды душа;
- предварительный массаж.

Средства избирательного воздействия:

- теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные);
- облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое);
- теплый душ,
- массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные

функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах учебно-тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

Краткая характеристика планирования восстановительных мероприятий представлена в таблице №9.

Таблица №9

Уровень специализированного восстановления	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.	Общий ручной массаж, гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны, комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной.
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки.	Восстановительные ванны, гидромассаж, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление и предварительный массаж.

Неполное восстановление после дня отдыха служит сигналом для коррекции как учебно-тренировочных режимов, так и восстановительных воздействий.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

III. Система контроля

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на этапах спортивной подготовки обучения.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру – преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности обучающегося, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на программу спортивной подготовки.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания). Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких дней:

1-день - оценка подготовленности общей физической подготовленности;

2-день - оценка подготовленности специальной физической подготовки.

Проводить комплексное обследование нужно на этапе всех этапах спортивной подготовки.

В процессе обследования все обучающиеся должны находиться в равных условиях; иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

➤ на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

➤ на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

3.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Освоение программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой в установленном порядке и формах, определенных образовательной организацией.

Цель аттестации:

измерение и оценка показателей результативности обучающегося по средствам анализа развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам настоящей программы избранного вида спорта;

выявление промежуточного и итогового уровня обучающегося, для оценки эффективности тренировочных занятий и функциональных возможностей организма, зачисления и перевода на следующий год (этап) обучения.

Задачи аттестации:

- создать дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса.

Формы аттестации:

- промежуточная аттестация обучающихся;
- итоговая аттестация обучающихся.

Фиксация результатов аттестации осуществляется по нормативам общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с возрастом «зачтено» и (или) «не зачтено» без разделения на уровни.

Цель промежуточной аттестации:

- объективное установление фактического уровня освоения Программы;
- оценка достижения конкретного обучающегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы;
- соответствие уровня ФССП для перевода на следующий этап спортивной подготовки;
- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений.

Промежуточная аттестация заключается в определении соответствия уровня подготовки и проводится 1 раз в год, начиная со второго года обучения этапа начальной подготовки обучающихся. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки и определения уровня спортивной квалификации. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с утвержденным приказом директора школы планом проведения аттестации.

Итоговая аттестация осуществляется по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с годовым учебным планом.

Цель итоговой аттестации:

определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей; заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Проводится (в конце спортивного сезона) в соответствии с утвержденным приказом директора школы графиком аттестации на основании решения педагогического совета и доводится до обучающихся и их родителей за один месяц до проведения итоговой аттестации.

В итоговой аттестации принимают участие обучающиеся пятого года обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации). сдают контрольные нормативы по возрасту. Зачет по теоретической подготовке в виде тестирования по перечню контрольных вопросов по теории.

Результат.

Обучающемуся, успешно прошедшему итоговую аттестацию, выдается документ об обучении собственного образца .

Текущая аттестация

Проведение **входного контроля** и текущей аттестации осуществляется педагогом. **Текущий контроль** может проводиться на каждом занятии, после изучения каждой темы (тематический контроль) или раздела.

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки учитывают их возраст, пол лиц, проходящих спортивную подготовку, а также особенности вида спорта «**легкая атлетика**» и включают:

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), 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 включают:

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «**легкая атлетика**» (таблица №10);

нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), (таблица №11).

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

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6

2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки описан по видам и этапам спортивной подготовки и иных мероприятий.

Успешное решение задач начальной подготовки юных боксеров предполагает грамотное планирование тренировочной работы на основе нормативно-методических требований и закономерностей становления спортивного мастерства юных спортсменов. В таблице 11 представлено соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки «бокс».

4.1.1. Общая физическая подготовка

Занятия по ОФП различны по продолжительности и интенсивности, строятся на материале спортивно-вспомогательных упражнений. Чем разнообразнее будут занятия, тем лучших результатов достигнут спортсмены. Занятия может быть, например, полностью построено на легкоатлетических упражнениях, либо быть комбинированными: различные упражнения могут быть комбинированными: различные упражнения могут в нем чередоваться в определенной последовательности.

Строевые упражнения .

Понятия «строй», «шеренга», «колонка», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды:

- повороты направо, налево, кругом, пол-оборота;
- расчет;
- построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги;
- построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо) Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Построение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные шаги, шаги галопа) прыжками.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для рук:

- поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;
- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременное, поочередное, последовательное);
- сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с разными отягощениями;
- сгибание и выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера;
- сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе);
- круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища:

- наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений;
- дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону;
- наклоны с поворотами;
- наклоны вперед, с поворотом туловища в различных стойках;
- наклоны в сиде на полу, гимнастической скамейке;
- круговые движения туловищем:
 - в стойке ноги врозь;
 - в стойке на коленях ноги вместе;
 - с набивными мячами (вес 1-3кг)
- поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером;
- поднимание туловища до прямого угла в середине;
- удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног:

- сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой;
- полуприсяды и приседы в быстром и медленном темпе;
- то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры);
- выпады вперед назад, в сторону, вперед наружу (и в внутрь), назад наружу и в внутрь);
- пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом;
- прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую;
- прыжки из приседа;
- прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчем обеими ногами или одной);
- махи ногами с опорой руками о гимнастическую скамейку и без опоры руками;
- движение ногой в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед к низу), в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более);
- поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висках, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера;
- удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад);
- встряхивание расслабленными ногами;
- различные сочетания движениями туловищем. Руками (на месте и в движении);
- упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка:

- в упоре на скамейке-сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой);
- сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища;
- прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка:

- стоя лицом (боком, спиной) к стене- поочередные взмахи ногами;
- стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке- наклоны до касания руками пола;
- в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания;
- стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах;
- из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге;
- из положения, лежа зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты;
- из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Общеразвивающие кондиционные упражнения

Упражнения для развития мышечной массы, обеспечивающей силовые, скоростно-силовые проявления и способность длительное время выполнять силовую и скоростно-силовую нагрузку.

Упражнения с партнером, в состав которых входят такие действия:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (партнер держит ноги, стоя со стороны спины. Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.);
- передвижение в упоре лежа на прямых руках;
- передвижение в упоре лежа на согнутых руках;
- передвижение прыжками в упоре лежа;
- передвижение на четвереньках с партнером на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре спиной к коврику;
- передвижение в упоре спиной к коврику;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине;
- сгибание и разгибание рук, лежа на спине, упираясь руками в спину партнера;
- один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего, попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук;
- попеременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре;
- партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями выпрямленных рук (не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше, наклоны вперед до касания друг друга грудью).

Упражнения для изучения группировки

При изучении группировок следить за тем, чтобы колени были плотно подтянуты к груди, локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, подбородок касался колен, стопы ног слегка разведены.

1. Сесть на ковер, поджать ноги и обхватить их руками; подбородок прижать к груди. Согнув спину, сделать пережат назад до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то пережат будет мягким, без ощущения толчков.

2. То же из положения приседа, обхватив ноги руками; стремиться сесть на ковер как можно ближе к пяткам.

3. Из о. с. выполнить полный присед и, обхватив ноги, сделать пережат назад до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.

Специальные дыхательные упражнения

- 1) Полное брюшное диафрагмальное дыхание.
- 2) Ритмическое дыхание: полный вдох за 8 сек, задержка на 4 сек, выдох 8 сек и т. д.
- 3) То же, но выдох совершается через плотно сжатые губы.
- 4) Несколько глубоких вдохов и полных выдохов с переходом к спокойному дыханию. Те же дыхательные упражнения в положении сидя, во время ходьбы, бега.
- 5) Дыхательные упражнения перед, во время и после выполнения физических упражнений, вызывающих эмоциональную напряженность.
- 6) Дыхательные упражнения перед экзаменом, защитой курсового, дипломного проекта, перед ответом на занятиях.
- 7) Два-три раза напрячь и расслабить мышцы всего тела, затем сделать несколько энергичных и глубоких вдохов с короткой задержкой дыхания и небольшим натуживанием в конце вдоха и последующим полным, продолжительным выдохом.
- 8) Установить ритмическое дыхание, незначительно задерживая его в конце каждого вдоха, затем сделать полный продолжительный выдох.
- 9) Те же упражнения в положении сидя, стоя, во время ходьбы, перед и во время выполнения физических упражнений, вызывающих эмоциональное напряжение.
- 10) Многократное повторение слов или словесных формул, в которых приводятся некоторые модели желаемого состояния. Например: «Я чувствую себя спокойно. Я спокоен. Я спокоен и сосредоточен. Я контролирую свое поведение. Я сдержан».
- 11) То же во время эмоциональных физических упражнений, перед и во время экзаменов, в конфликтной ситуации.

Упражнения, развивающие общую выносливость

Формирование общей выносливости обеспечивается выполнением упражнений при работе умеренной и большой мощности, при которых вовлекаются в работу 2/3 или более мышц тела.

Упражнения, развивающие общую выносливость:

- Медленный бег от 1 до 2 час при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 130–150 уд/мин.
- Кросс до 3 час при ЧСС 150–160 уд/мин.
- Медленный бег при ЧСС 120–130 уд/мин до 2 час.
- Повторный бег на отрезках (1–4 км) при ЧСС 160–180 уд/мин.
- Быстрая ходьба до 1 час.
- Спортивная ходьба не менее 3 км.
- Медленное длительное плавание.
- Передвижение на лыжах до 1 часа; бег на лыжах 5–15 км.

Упражнения развивающие быстроту

1. Максимально быстро сжать и разжать пальцы рук, эспандер, теннисный мяч; поймать падающую гимнастическую палку, линейку, отскочивший теннисный мяч; броски мяча в стенку и ловля его пальцами рук.

2. Быстрое одновременное и поочередное разгибание и сгибание рук с различной амплитудой и в разных направлениях, без и с отягощениями; «бой с тенью», толкание и метание облегченных снарядов, быстрое отжимание от упора, на пальцах о стену и т.п.

3. Максимально быстрые броски баскетбольного мяча о стену с небольшого расстояния двумя, одной рукой и ловля мяча; ведение мяча с низким отскоком.

4. Быстрые выпрямление ног в угол из группировки.

Максимально быстрое нанесение карандашом точек на бумагу.

5. Темповые подскоки на месте, с отягощениями; прыжки через короткую скакалку, прыжки ноги врозь вместе с одновременными движениями руками, хлопками и др.

6. Бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, семенящий бег; максимально быстрый бег с ходу с возможно большим и наименьшим количеством шагов.

7. Лежа, подбросить мяч вверх, встать и поймать его.

8. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и последующая ловля его.

Упражнения на ловкость

1. Левую кисть сжать в кулак, вытянутыми пальцами правой касаться левого мизинца, быстрыми движениями одновременно менять положение кисти.

2. Различные сложные по координации движения руками: хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.

3. В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: в сторону, вверх, вниз, вперед, назад.

4. Броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками, одной рукой, стоя на месте, в движении, с поворотом до 360°.

5. Жонглирование мячами стоя, присев, лежа, перебрасывание из руки в руку 2-3 теннисных мячей.

6. Упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами, верхняя передача волейбольного мяча; ведение баскетбольного мяча поочередно правой и левой рукой, обводка мяча вокруг себя, вокруг каждой ноги и др.

7. Баласирование гимнастической палкой на ладони, поднимая и опуская руку; положить палку горизонтально на плечи перед собой, дать ей скатиться по рукам и поймать прежде, чем она упадет.

Упражнения в висах и упорах

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в виси. Подъемы из виси в упор (силой, переворотом, за весом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в виси, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад.

Подвижные игры

В процессе подготовки легкоатлетов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае обучающиеся с большим интересом повысят свою подготовленность.

В подвижных играх решаются задачи:

- образовательные задачи, помогают обучающимся освоить различные виды двигательных действий;

- оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата юных боксеров.

Средства подвижных игр для этапа начальной подготовки.

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Упражнения для развития равновесия

1. Ходьба обычная, приставным шагом, спиной вперед, боком, с наклоном или поворотом головы, с закрытыми глазами и различными движениями рук.

2. Упражнения на скамейке: стойка, переход в сед, бег и ходьба с выполнением разных заданий, с грузом, предметами.

3. Быстрые движения головой в различных направлениях.

4. Прыжки на месте с поворотами налево и вправо до 360°.

5. Ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками и с последующей переменной положения тела или изменением направления передвижения.

6. Прыжки со скакалкой.

7. Разнообразные прыжки и выпады.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре.

9. Подтягивание и подъемы переворотом на перекладине.

10. Серия кувырков в сочетании с прыжками, с поворотами вокруг вертикальной оси.

4.1.2. Специальная физическая подготовка

Ниже представлены основные упражнения для специальной физической подготовки легкоатлета. Упражнения подобраны таким образом, чтобы были задействованы все без исключения мышечные группы, необходимые

Программный материал по специальной физической подготовке для этапа начальной подготовки.

Упражнения для гибкости, растягивания и расслабления мышц

– наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением из различных положений - сидя стоя. Стоя, без опоры и с опорой;

– пружинистые приседания в положении выпада;

– шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками;

– движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой;

– встряхивание рук и ног на месте и в движении; медленное движение руками с фиксацией конечного положения в течении нескольких секунд;

– упражнения вдвоем (с сопротивлением);

– бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;

– парные движения на разгибание и подвижность суставов;

– сед с глубоким наклоном головы, голова опущена (держат 20-30 с.);

– поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Упражнение для развития общей и скоростной выносливости

- медленный бег от 400 до 2000м;
- кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км;
- смешанное передвижение чередование ходьбы и бега (марш - бросок);
- многократное пробег отрезков с изменением темпа, скорости и продолжительности бега;
- бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок и вода); Беговые упражнения
 - бег с горы, свободно, длина шага оптимальна; бег в гору;
 - «семенящий» бег;
 - имитация беговых движений ногами в и. п. лёжа на спине, ноги вверху;
 - бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки)

- различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8 с. и т. д.);
 - различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы;
 - из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10- 15 раз, повторить сери 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.). то же в стойке ноги врозь;
 - пружинный шаг (10 – 15с.), пружинный бег (20- 45с.);
 - приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин.);
 - прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту постепенно увеличивать);
 - прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием
 - предмета (подвешенные кольца, мячи);
 - прыжки с предметами в руках;
 - прыжки из глубокого приседа;
 - прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке);
 - прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеечек;
- прыжки в глубину с высоты 30- 40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.);

Прыжок в длину с места

Порядок действий

Займите устойчивое исходное положение. Естественным движением отведите руки вниз-назад, одновременно с этим сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах. Оттолкнитесь от пола как бы вверх и вперед, так вы прыгните дальше. Приземление должно быть уверенным, т.е. приземляться следует на обе стопы, не допуская падения вперед или назад. При приземлении ноги должны быть согнуты в коленях. После приземления выпрямитесь, и примите исходное положение для последующего прыжка.

Прыжок через препятствие (барьер) с места

Данное упражнение очень похоже на запрыгивание. Отличие заключается в том, что спортсмен приземляется не на скамейку, а на пол, вследствие чего интенсивность упражнения значительно повышается. Разумеется, можно прыгать через любые препятствия, однако, барьеры

(ввиду небольшой площади верхней части) идеально для этого подходят — чем шире препятствие, тем тяжелее через него перепрыгнуть. Спортсменам, только начинающим осваивать данное упражнение, нужно ограничиться 3 подходами (по 3 прыжка в каждом). По мере роста тренированности количество подходов/повторов можно увеличить (до значений, указанных для запрыгивания на скамейку).

Тройной прыжок с места

Это упражнение похоже на прыжок в длину с места, но отличается от него (как нетрудно догадаться) наличием двух дополнительных прыжков, следующих за первоначальным выпрыгиванием с двух ног. При выполнении второго и третьего прыжков контакт с землей должен быть минимальным (со стороны спортсмен напоминает кролика, скачущего по раскаленным углям), приземление должно производиться на основание пальцев (а не на всю стопу). Главное при этом — не потерять равновесие: спортсмены зачастую заваливаются вперед и теряют скорость.

При выполнении данного упражнения основное внимание нужно сосредоточить не на длине каждого из прыжков, а на сокращении продолжительности контакта с землей. В то же время, чтобы развить наибольшее усилие и скорость (мощь), нужно постараться прыгнуть как можно дальше. Здесь важно соблюсти равновесие, как в прямом, так и в переносном смысле. В начале тренировок делайте короткие прыжки, стараясь сократить продолжительность контакта с землей и сохранить равновесие. Не забывайте помогать себе руками. Два дополнительных прыжка значительно повышают нагрузку на коленные и голеностопные суставы. Данное упражнение не относится к числу обязательных.

Запрыгивание на скамейку с отскока

Существуют два способа выполнения этого упражнения. Для первого способа потребуются две скамейки (их нужно поставить на расстоянии 60-90 см друг от друга). Встаньте на одну скамейку и шагните вниз (прыгать не надо). Приземлитесь на две стопы и сразу же выпрыгните вверх — на другую скамейку. Приземляться нужно не на всю стопу, а на основание пальцев. Это упражнение потребует некоторой практики, главное — не забывать помогать себе руками. На начальном этапе первая скамейка (на которую предполагается запрыгнуть) должна быть ниже второй (с которой предполагается шагнуть вниз). Для второго способа потребуются четыре скамейки — их нужно выставить в ряд на расстоянии 60-90 см. Нужно запрыгнуть на первую скамейку, сделать паузу, выпрямиться и шагнуть вниз. Приземлитесь и сразу же выпрыгните вверх — на вторую скамейку и т.д. (пока не доберетесь до последней скамейки). Можно использовать скамейки разной высоты. Нагрузка на суставы и связки весьма значительна, поэтому данное упражнение подойдет не далеко каждому. Рекомендуется не более 15 прыжков за тренировку.

Прыжки через барьеры с отскока

Для упражнения потребуются пять барьеров — поставьте их в ряд на любом удобном расстоянии. Перепрыгните через первый барьер, после приземления сразу же оттолкнитесь от пола и перепрыгните через второй барьер и т.д. Нагрузка на суставы значительна, так что будьте предельно осторожны. Можно в упражнение увеличить количество барьеров до 10. Оно не подходит начинающим. Количество подходов/повторов, относящихся к запрыгиванию на скамейку.

Бросок набивного мяча от груди

Существуют два варианта постановки ног при выполнении этого упражнения: первый — стопы параллельно друг другу (как в исходном положении для прыжка),

второй — одна стопа выдвинута вперед. В движении должно участвовать все тело. Стопы могут и даже должны оторваться от земли. Выполнение этого упражнения напоминает короткий прыжок в длину. Бросать мяч нужно мощным быстрым усилием, сделать 15-20 бросков. Должны работать мышцы всего тела. Перед основной частью каждой тренировки нужно сделать 15-20 прыжков или бросков (или и того, и другого в общей сложности). Их нужно делать ПОСЛЕ разминки и ПЕРЕД силовыми упражнениям.

Упражнения для развития силы

– приседания на двух и на одной ноге с сопротивлением партнёра, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнёра, упражнения на сопротивление;

Упражнения с ногами:

- жим ногами вертикально и под углом;
- разгибания ног сидя;
- сгибание ног лежа;
- приседания с весом на поясе;
- сведение и разведение ног в специальном тренажере;

Отжимания:

- отжимания от брусьев;
- отжимания от пола с хлопком;
- разгибание рук лежа и стоя;
- жим гантелей, подъем гантелей через стороны.

Упражнения для развития быстроты

- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;
- бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;
- бег различных и. п.;
- быстрое приседание и вставание;
- бег с максимальной скоростью до 100м;
- бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50-60м;
- бег с хода на 10,20,30 и 60м;
- бросок набивного мяча за спину стоя.

Встаньте спиной к месту предполагаемого приземления мяча (широко расставив ноги). Пронесите мяч между ног немного назад, сгибаясь при этом в тазобедренных и коленных суставах. Затем мощным движением бросьте мяч за спину вверх и назад. Как и в других упражнениях, связанных с броском мяча, ноги должны оторваться от пола. При выполнении броска важно удерживать мышцы туловища в напряжении.

Программный материал по специальной физической подготовке для этапа учебно-тренировочного этапа(спортивная специализация)

Специально-вспомогательные упражнения:

1.Вынос бедра.

Это упражнение нагружает мышцы бёдер и голеней, прокачивает чувство равновесия. Выполняйте его интенсивно, в момент выноса бедра вперёд поднимайтесь на носочек, чтобы дополнительно нагрузить мышцы голени. Сделайте по 10–15 повторений на каждую ногу.

2.Жим бедром с лавочки на одной ноге

Это упражнение хорошо нагружает ягодичные мышцы и бёдра, развивает чувство баланса. Чем ниже тумба или лавочка, тем сложнее его выполнять. Необходимо держать спину

прямой и не плюхаться на скамейку, а плавно опускаться на неё. Это обеспечит дополнительную нагрузку на сгибатели бедра. Сделайте по 10–15 подъёмов с каждой ноги.

3.Присед на одной ноге

Это упражнение по полной загружает мышцы бёдер, развивает чувства равновесия и при выполнении в полном диапазоне увеличивает мобильность. Следите, чтобы колено впереди стоящей ноги не сильно выходило за носок стопы, приседайте в полном диапазоне (насколько хватает растяжки), и помогайте себе руками. Сделайте 10 приседаний, поменяйте ноги и повторите.

4.Баллистика стопы

Это движение обеспечивает хорошую нагрузку на мышцы, разгибающие стопу, (икроножную и камбаловидную), укрепляет связки голеностопного сустава. Следите, чтобы носок и колено рабочей ноги были направлены вперёд, а во время подъёма голеностопный сустав уходил строго вверх без заворотов внутрь или наружу. Сделайте по 15 раз с каждой ноги.

5.Ягодичный мостик на одной ноге

Это упражнение нагружает мышцы задней поверхности бедра и ягодиц. Поднимайте и опускайте таз плавно, для дополнительной нагрузки напрягайте ягодицы в верхней точке упражнения. Выполните по 10–15 повторений на каждую ногу.

6.Низкая разножка

После этого упражнения квадрицепсы — мышцы на передней стороне бедра — будут гореть. Выполняйте выпад в полном диапазоне, помогайте себе руками, не касайтесь сзади стоящим коленом пола, чтобы не удариться. Старайтесь не выходить из приседа во время смены ног: это не даст мышцам расслабиться ни в одной из фаз упражнения. Сделайте 20 смен в сумме за один подход.

7.Запрыгивание на тумбу

Упражнение прокачивает взрывную силу ног и укрепляет связки голеностопа, что снижает риск травм во время бега. Найдите устойчивое возвышение около 30–50 см от пола. Постепенно вы можете увеличивать высоту, чтобы усложнить движение и лучше прокачать взрывную силу. Выполните 20 прыжков в один подход.

8.Выпрыгивания из полуприседа

Ещё одно упражнение на развитие взрывной силы. Опускайтесь в половину диапазона — чуть выше параллели бёдер с полом — и выпрыгивайте вверх. Во время приседа не отрывайте пятки от пола, держите спину прямой. Сделайте 20 выпрыгиваний.

9.Разножка на лавочке

Чуть подайте корпус вперёд, мягко согните колени, сопровождайте движение руками, чтобы поддерживать интенсивность. Упражнение выполняется на полупальцах — не опускайтесь на пятку. Выполните 20 разножек в сумме на обе ноги.

10. Статодинамические приседания

Двигайтесь в ограниченном диапазоне, чуть задерживаясь в нижней точке. Не выпрямляйтесь до конца упражнения — так мышцы бёдер будут находиться в постоянном напряжении.

Держите спину прямой, не отрывайте пятки от пола. Руки можете сложить на груди или перед собой, как удобнее. Выполните 20 приседаний в подходе. Также не забывайте про упражнения для развития мышц пресса и спины. Выберите 1–2 варианта и добавьте их в каждую силовую тренировку. Периодически меняйте движения, чтобы равномерно нагружать все мышцы кора.

11. Упражнения для нижнего пресса

Выберите 1–2 подходящих вам по сложности упражнения и включите их в свою тренировку. Количество подходов и повторений подбирается индивидуально. Начните с трёх подходов по 10 раз и постепенно увеличивайте количество повторений.

Обратные скручивания лёжа:

а) Горизонтальные.

1. Лечь на скамью или на пол. В первом случае возьмитесь руками за край скамьи за головой, во втором — положите руки вдоль тела ладонями вниз. Также вы можете поставить на пол за головой тяжёлый предмет и взяться за него руками.

2. Поднимите согнутые в коленях ноги так, чтобы между бёдрами и скамьёй или полом образовался угол 60–90 градусов. Это исходное положение.

3. Подайте таз вверх и оторвите поясницу от скамьи или пола.

Медленно опустите таз на скамью или пол, бёдра — до исходного положения.

4. Выполняйте движение плавно, без рывков. Инерция облегчает задачу и делает упражнение менее эффективным.

б) на наклонной скамье

За счёт наклона нагрузка на пресс увеличивается. Чем больше наклон скамьи, тем сложнее делать.

в) с утяжелением

Зажмите между ногами набивной мяч и выполняйте обратные скручивания на горизонтальной поверхности

г) на стуле или боксах

1. Поставьте предплечья на подлокотники стула или боксы, повисните, опустите плечи.

2. Подтяните колени как можно ближе к груди, наклоните таз назад. Если человек встанет к вам лицом, в крайней точке упражнения он должен увидеть вашу попу целиком. Опустите ноги и повторите.

3. Выполняйте упражнение медленно и под контролем. Не раскачивайтесь, не поднимайте ноги рывком.

д) на турнике

1. Возьмитесь за турник обратным хватом. Так вы сможете дольше повисеть.

2. Поднимите ноги до параллели бёдер с полом. Это исходное положение.

3. Подтяните колени к груди. Корпус при этом наклоняется назад.

4. Верните ноги до прямого угла и повторите упражнение.

е) с прямыми ногами

В этом варианте вы поднимаете прямые ноги. Исходное положение напоминает букву L, в крайней точке носки касаются турника.

ж) на фитболе или стуле на колёсиках

1. Встаньте в упор лёжа, стопы положите на фитбол. Если используете стул на колёсиках, отрегулируйте высоту так, чтобы в упоре лёжа ноги находились на одном уровне с плечами.

2. Согните колени и подтяните их к груди, подайте таз вверх, округлите спину.

3. Верните ноги в исходное положение и повторите.

Силовые упражнения для бега

Силовые упражнения для бега помогут укрепить организм и сделать ваше тело более подтянутым

1. Разножка

Выполняется в динамике. Это упражнение не только на развитие мышечной силы ног, но и на общую координацию. При выполнении этого упражнения с прямой спиной активнее всего

работают мышцы задней поверхности бедра. Эти мышцы участвуют в разгибании бедра во время бега. Если выполнять это упражнение, слегка наклонив корпус вперед, то усиливается нагрузка на переднюю часть бедра. (<https://i.ytimg.com/vi/vZ-JHt7724U/hqdefault.jpg>)

2. Олений бег

Это одно из базовых упражнений из комплекса СБУ. Выполняется как в одной серии с другими специальными беговыми упражнениями, так и отдельным блоком (сериями протяженностью по 30-60 метров). Наиболее активно укрепляет связки-подъематели. Зачастую выполнение этого упражнения вызывает наибольшее затруднение у новичков из-за его технической сложности. (<https://i.ytimg.com/vi/ERgsG8Ghk9I/hqdefault.jpg>)

3. Лягушка

Развивает многие группы мышц: стопы для отталкивания, связки-подъематели для поднятия бедра, переднюю и заднюю поверхность бедра для силы выталкивания из приседа. Если вы ни разу не делали это упражнение, или у вас был долгий перерыв, то не стоит сразу начинать выполнять упражнение с большим количеством прыжков: это с высокой долей вероятности приведет к сильному закислению четырехглавой мышцы. Чтобы этого избежать, начните всего с 1-2 подходов по 3-5 прыжков. (https://i.ytimg.com/vi/UWx_QpPDM50/hqdefault.jpg)

4. Выпрыгивания на опоре

Выполняется на любой стабильной опоре высотой 25-50 см, сериями по 20-30 секунд. Служит для развития икроножной мышцы, а также передней и задней поверхности бедра. Следите за тем, чтобы спина была прямая. Икроножные мышцы при беге отвечают одновременно за выносливость и мощность, с которой вы отталкиваетесь от поверхности. Регулярное выполнение этого упражнения укрепит лодыжку. Слабость мышц, окружающих лодыжку, часто приводит к усталостным травмам голени, а также ослабляет момент отталкивания от земли во время бега, что сказывается на способности бежать дольше с правильной техникой бега. (<https://i.ytimg.com/vi/dY2evgDKhLg/hqdefault.jpg>)

5. Прыжки с ноги на ногу

Прыжки со сменой ног увеличат амплитуду движения в тазобедренном суставе, силу и мощь разгибателей бедра, что положительно скажется на технике бега. Это еще одно упражнение, развивающее координацию движений. Делают 2-3 серии по 10-12 прыжков для каждой ноги 2-3 в неделю (<https://i.ytimg.com/vi/uBWmGBuIt0U/hqdefault.jpg>)

6. Выпрыгивания из полуприседа

Отлично укрепляет четырехглавую мышцу бедра и коленный сустав. Необходимо следить за тем, чтобы в крайнем положении в полуприседе была амортизация, а не жесткое приземление. Выполняется по 3-5 серий по 10-20 выпрыгиваний. Отлично сочетается с круговой тренировкой. (<https://i.ytimg.com/vi/8c91Wovzy0k/hqdefault.jpg>).

7. Махи из выпада

Популярные в тренажерных залах «выпады» можно делать по-разному. Можно сделать это упражнение более полезным для бегуна. Для этого совершайте маховые движения вперед и вверх. Спину нужно держать ровно и следить за правильным положением рук. Хорошо укрепляет связки-подъематели и заднюю поверхность бедра, а также укрепляет коленный сустав. (<https://i.ytimg.com/vi/8c91Wovzy0k/hqdefault.jpg>)

8. Боковое поднятие корпуса

Укрепляет косые мышцы пресса, мышцы кора, способствует развитию координации. Выполняется по 3-5 серий, каждая из которых состоит 5-12 подниманий на каждой стороне. Между сериями 30-60 секунд отдыха. Укрепление мышц кора позволяет сохранять красивую осанку и здоровый позвоночник. Для эффективной тренировки мышц нагрузку необходимо

повышать методично, заставляя работать мышцы все сильнее и сильнее.
(<https://i.ytimg.com/vi/RhyLeMx6WRU/hqdefault.jpg>)

9. Бег на месте возле стенки

Крайне энергозатратное упражнение. Развивает скоростно-силовые качества, является кардионагрузкой. Выполняется подходами по 15-40 секунд (продолжительность зависит от уровня физической подготовленности). Рекомендуется делать по 3-5 подходов с отдыхом 30-60 секунд. Во время отдыха переведите дыхание и сделайте пару глотков воды.

(<https://i.ytimg.com/vi/LSzwj8Bz0Is/hqdefault.jpg>)

10. Планка с поднятием ног

Всемирно известное упражнение планка имеет несколько вариаций. Одно из которых – планка с поочередным поднятием ног. Планка помогает укрепить спину, пресс, ноги, косые мышцы живота и тазобедренные суставы. Планка на локтях держать тяжелее, чем на вытянутых руках. Данное упражнение довольно энергозатратное, но при этом очень эффективное. Начинайте от 20-30 секунд и прибавляйте понемногу каждый раз. В отличие от классической планки, планка с поочередным поднятием ног обычно выполняется не на время, а на количество подниманий. Ноги располагаются чуть шире, чем ширина плеч. Нога должна подниматься и опускаться медленно, колено прямое. (<https://i.ytimg.com/vi/3Vql432CYdo/hqdefault.jpg>)

Рекомендации

В каждом упражнении важно соблюдать правильное положение тела и правильное дыхание. Это позволит извлекать максимум из нагрузки, избежать травм во время тренировок, а также обеспечит работающие органы кислородом в нужном объеме.

Следует особо отметить, что силовые упражнения нужно делать регулярно (2-3 раза в неделю), либо не делать вовсе. В случае, если вы будете вспоминать о своей силовой подготовке раз в три недели – будьте готовы к тому, что на следующий день вы будете чувствовать сильное закисление в мышцах.

20 вариаций планки

Как правильно делать планку

Не старайтесь выполнить все вариации планки в один заход. Выберите 4-5 вариантов и прокрутите их 2-3 цикла. Либо включите планку в комплекс с динамическими упражнениями – так тренировка станет более эффективной, поскольку задействуются все виды мышечных сокращений.

Следите, чтобы техника выполнения была правильной: голова, тело и ноги в планке образуют одну линию. Удерживайте это положение, несмотря на нарастающую усталость.

Если делаете динамическую вариацию планки, выполняйте упражнение не торопясь, задержитесь в крайней позиции на несколько секунд. Так статический компонент планки будет работать по максимуму.

Если вы уже достигли такого уровня мастерства, что можете держать классическую планку несколько минут, попробуйте усложнить задачу и сделать планку на нестабильной поверхности. Для этого подойдут балансировочные подушки, платформа Bosu или даже массажный валик. Можно выполнять планку и некоторые её вариации с опорой на фитбол.

1. Планка на прямых руках или на локтях

Примите положение планка на прямых руках. Убедитесь, что голова, тело и ноги образовали одну линию, а руки расположены перпендикулярно земле. Стопы расставьте примерно на ширину плеч. Удерживайте положение так долго, как только можете.

Примите положение планка на локтях. Убедитесь, что голова, тело и ноги образовали одну линию, а руки расположены перпендикулярно земле. Удерживайте положение так долго, как только можете.

2. Планка боком на прямой руке или на локте

Примите положение планка боком на прямой руке, свободную руку вытяните вверх. Убедитесь, что голова, тело и ноги образуют одну линию. Удерживайте положение так долго, как только можете.

Примите положение планка боком на локте, свободной рукой обопритесь о бедро. Убедитесь, что голова, тело и ноги образуют одну линию. Удерживайте положение так долго, как только можете.

3. Обратная планка

Сядьте на пол, обопритесь на руки, пальцы рук направлены в сторону таза. Поднимитесь, опираясь на руки, убедитесь, что голова, тело и ноги образуют одну линию. Удерживайте положение так долго, как только можете.

4. Планка боком с подтягиванием колена

Примите положение планка боком на локте, свободную руку заведите за голову. Подтяните колено верхней ноги к локтю, задержитесь на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение. Выполняйте не спеша. Сделайте 5-10 повторений на каждую ногу.

5. Планка боком с касанием земли

Примите положение планка боком на локте, свободной рукой обопритесь о бедро. Опустите таз вниз до касания земли, вернитесь в исходное положение. Выполняйте не спеша. Сделайте 5-15 повторений на каждую ногу.

6. Планка с опусканием на локти

Примите положение планка на прямых руках, опуститесь на локти, опустив поочередно правую и левую руку, затем поднимитесь в исходное положение. Выполняйте не спеша. Сделайте 10-20 повторений.

7. Планка с подъёмом руки и ноги

Примите положение планка на прямых руках. Поднимите одновременно правую руку и левую ногу, задержитесь в этом положении на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое с левой рукой и правой ногой. Сделайте 10-20 повторений.

8. Планка прямо – планка боком

Примите положение планка на прямых руках. Развернитесь боком, приняв положение планка боком, свободную руку вынесите наверх. Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону. Сделайте 10-20 повторений.

9. Планка с продвижением вперёд

Примите положение планка на прямых руках. Начните мелкими шагами продвигаться вперёд. Следите, чтобы корпус и ноги оставались на одной линии. Пройдите таким образом 2-3 метра.

10. Планка с выносом колена в сторону

Примите положение планка на локтях. Вынесите согнутую правую ногу через сторону максимально близко к плечу. Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону. Сделайте 5-10 повторений на каждую ногу.

11. Планка с выносом ноги назад и вверх

Примите положение планка на прямых руках. Вынесите правое колено вниз и к левому плечу, задержитесь на две-три секунды и вынесите правую ногу назад и вверх так, чтобы нога и тело образовали прямую линию. Вернитесь в исходное положение. Повторите на левую ногу. Сделайте 5-10 повторений на каждую ногу.

12. Прыжки в стороны из планки

Примите положение планка на локтях. Выпрыгните ногами в стороны, задержитесь на пару секунд и вернитесь прыжком в исходное положение. Сделайте 10-20 повторений.

13. Касание плеч в планке

Примите положение планка на прямых руках. Поочередно касайтесь правой рукой левого плеча и левой рукой правого плеча. Сделайте 10-20 повторений.

14. Планка боком со скручиваниями

Примите положение планка боком на прямых руках. Свободную руку вынесите вверх. Скрутите корпус вниз, заведя руку вниз и назад. Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.

Примите положение планка боком на локте, свободную руку заведите за голову. Скрутите корпус вниз, верхним локтем коснитесь нижнего локтя. Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.

Сделайте 5-10 повторений на каждую сторону.

15. Планка на локтях со скручиванием таза

Примите положение планка на локтях. Скрутите тело в сторону до касания тазом земли в одну сторону, затем сразу в другую. Сделайте 10-20 повторений.

16. Планка со смещённым центром

Примите положение планка на прямых руках. Сделайте несколько шагов только ногами, чтобы ваш корпус сместился вперёд, но руки остались на месте. Оставайтесь в этом положении на 10-20 секунд. Затем сделайте несколько шагов назад, чтобы ваш корпус сместился назад, но руки остались на месте. Оставайтесь в этом положении на 10-20 секунд.

Вернитесь в исходное положение. То же самое можно выполнять в планке на локтях. Сделайте 5-10 повторений.

17. Планка с касанием колена

Примите положение планка на прямых руках, правую руку вытяните вперёд. Коснитесь правой рукой левого колена, подняв корпус кверху. Вернитесь в исходное положение. Поменяйте руку и повторите упражнение зеркально. Сделайте 10-20 повторений.

18. Обратная планка с опусканием корпуса вниз

Примите положение обратной планки. Опустите таз вниз, почти до касания земли, задержитесь на две-три секунды, вернитесь в исходное положение. Выполняйте не спеша. Сделайте 10-20 повторений.

19. Обратная планка с касанием плеч

Примите положение обратной планки. Поочередно касайтесь правой рукой левого плеча и левой рукой правого плеча. Выполняйте не спеша. Сделайте 10-20 повторений.

20. Планка с гантелями на трицепс

Примите положение планка на прямых руках, держа в руках гантели. Согните правую руку, вынося локоть вверх. Движение руки должно идти вдоль тела. Задержитесь в верхней позиции на две-три секунды. Верните руку в исходное положение.

Повторите упражнение на левую руку. Сделайте 5-10 повторений на каждую руку.

4.1.3. Участие в спортивных соревнованиях

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов. Соревнования планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Виды соревнований:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
- **основные соревнования**, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
 соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

На основании единого календарного плана спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, Свердловской области, Талицкого городского округа, организации тренер–преподаватель ежегодно составляет календарный план спортивных мероприятий по виду спорта «**легкая атлетика**» (**Приложение №1**).

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером-преподавателем в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер-преподаватель совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж;
- спортивная квалификация;
- опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- уровень финансовый обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении (если спортсмен проходит обучение);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Для юных боксеров главными соревнованиями могут быть первенство спортивной школы, города. В соответствии со сроками главных турниров строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание, структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожителство жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса. Достижения успехов в соревнованиях не всегда приводят к успехам в основных профессиональных турнирах. Победы во многом зависят не от времени начала занятий, а от стажа занятий боксеров и от выполняемых программы.

4.1.4.Техническая подготовка

Техника бега – это зрительное восприятие внешней формы действий, а также качественное содержание движений бегуна, его умений затрачивать минимум усилий на продвижение вперед и включать в работу необходимые группы мышц.

Каждому бегуну присущи свои особенности в технике бега, но, все же, должно присутствовать следующее: упругая постановка ноги, энергичное отталкивание, свободное (расслабленное) движение ног в фазе полета, постоянство беговой позы.

Бег нужно рассматривать как целостное упражнение, которое условно можно разделить на четыре основные части:

- а) начало бега (старт);
- б) стартовый разбег;
- в) бег по дистанции;
- г) финиширование.

В беге на средние дистанции высокий старт используется как исходное положение. Задача старта - принятие оптимальной исходной позы для создания благоприятных условий развития стартового ускорения ОЦМТ и быстрого его передвижения в нужном направлении.

После сигнала стартера спортсмен совершает стартовый разгон (разбег), задачей которого является стремление быстрее набрать необходимую для данной дистанции скорость и постепенно принять свойственное для бега по дистанции положение.

Техника бега по дистанции характеризуется широкой амплитудой движений в тазобедренных суставах при слегка наклоненном вперед туловище, активной загребавшей постановкой стопы, относительно постоянной длиной и частотой шагов, использованием инерции движения отдельных звеньев и всей массы бегуна. Задача этой части заключается в стремлении спортсмена достичь оптимальной скорости бега и возможно дольше ее сохранить. Маховая нога после отрыва от опоры "складывается", выносится вперед, что осуществляется за счет движения бедра, которое начинает выполнять в этот момент ведущую роль (у сильнейших бегунов на средние дистанции высота подъема бедра маховой ноги доходит почти до горизонтали), разгибается для начала взаимодействия с опорой. Мышцы-сгибатели тазобедренного сустава определяют скорость (продолжительность) выноса маховой ноги вперед. Опорная нога работает в фазах амортизации и отталкивания. Одновременное увеличение силы как сгибателей, так и разгибателей тазобедренных суставов должно дать одновременное увеличение длины шагов и темпа бега, т.е.

При беге по дистанции спортсмен держит туловище прямо, с небольшим наклоном (4 - 5°) вперед. Причем, наклон туловища увеличивается к моменту отталкивания и уменьшается в момент приземления. Руки при беге согнуты под прямым или более острым углом и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движениями ног, плечи не напряжены и мягко опущены.

При движении руки вперед соответствующее плечо также выходит вперед, компенсируя движения противоположной ноги, руки и таза.

Переход от стартового разбега к бегу по дистанции должен совершаться постепенно, и четкой границы между этими частями нет.

Бег по виражу менее эффективен, чем по прямой, т. к. на изменение направления передвижения затрачивается дополнительная энергия, и скорость бега несколько падает в связи с изменением структуры движений. Техника бега спортсмена считается оптимальной, если он расслабляет те мышцы, которые в каждый данный момент не принимают активного участия в работе. Поддержание высокой скорости движения на любой дистанции в значительной мере зависит от умения делать это легко, свободно, без излишних напряжений.

Задача при финишировании состоит в стремлении спортсмена увеличить скорость, а также использовать заключительное усилие на последнем шаге, чтобы раньше пересечь створ финиша.

Для бегунов на средние дистанции длина финишного отрезка зависит от таких факторов, как скоростные возможности спортсмена и его соперников, длины дистанции. Своевременное начало финишного ускорения при беге на выносливость связано с правильным расчетом резервных сил бегуна. Характерными особенностями техники бега на финише являются повышение частоты шагов и увеличение угла наклона вперед.

Примерный план обучения технике бега на средние и длинные дистанции

Тема	Средство	Организационно-методическое мероприятие	Типичная ошибка	Причина	Исправление
1. Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции	1. Объяснение особенностей техники бега	Просмотр кинограмм, киноколяцков, видеofilmов, плакатов, знакомство с правилами соревнований	В пробных пробежках ученик может продемонстрировать несвойственную манеру бега	Желание пробежать лучше	Определить тот момент, когда ученик демонстрирует свой обычный бег
	2. Показ бега на отрезках 100-400 м	Выявить индивидуальные особенности занимающихся и указать на наиболее грубые ошибки и назвать пути их устранения			
2. Обучение технике бега по прямой	1. Объяснение и показ техники бега по прямой	Показывает преподаватель или квалифицированный спортсмен. Показ сопровождается указаниями на положение ног, туловища и рук при беге	При беге бедро маховой ноги поднимается невысоко, стопа ставится на грунт жестко, сильно выражен передний толчок	Слабые подвздошно-поясничные мышцы задней поверхности бедра не растянуты, стопа ставится на грунт не сверху вниз, а выхлестом голени вперед	Бег с высоким подниманием бедра набивными шагами Следить, чтобы бедро маховой ноги выносилось вперед — вверх, чтобы стопа ставилась на грунт недалеко от проекции ОЦМ движением сверху—вниз
	2. Повторные пробегания отрезков 30–50 м	Стопы ног ставить по направлению бега, не широко, быстро и мягкой постановкой с передней части	Недостаточное выпрямление толчковой ноги. Бег на полусогнутых ногах	Недостаточно скреплены ноги, особенно свод стопы	Бег прыжками, бег в гору
	3. Бег с высоким подниманием коленей. Семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег прыжками с переходом на обычный бег на отрезках 30–40 м	Обратить внимание на частоту шагов и полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги	Недостаточное «складывание» маховой ноги в коленном суставе в момент вертикали, напряженный силовой бег	Неумение расслаблять мышцы ног в рабочей фазе полета и включать их в рабочей фазе отталкивания	Повторный бег с активным «захлестыванием» голени назад. Бег с захлестыванием голени и высоким подниманием бедра
	4. Имитация движения рук при беге	Стоя на месте, ноги на ширине плеч, немного сгибая их в такт движениям рук, как при беге. Руки, согнутые в локтевых суставах, попеременно движутся вперед — внутрь и назад в сторону, сначала медленно, потом быстро, без	Низкая частота шагов при беге Непрямолинейность бега	Недостаточно развито качество быстроты Постановка ног по двум параллельным	Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра и частой сменой ног. Бег по одной линии

		напряжения и скованности в плечевых суставах			
3. Обучение технике бега по повороту	1. Объяснение и показ особенности техники бега по повороту	Обратите внимание занимающихся на наклон туловища в сторону поворота, на постановку стоп и на движение левой и особенно правой рук	Вместо наклона туловища вперед — влево обучающиеся наклоняют влево только голову или сгибаются в пояснице	Непонимание сущности бега по виражу	Указать на конкретную ошибку
	2. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса (20—10 м)	Дальняя от поворота рука работает шире и больше в сторону, наклон туловища — вперед — влево, в зависимости от скорости бега и крутизны поворота, постановка ног, особенно дальней от поворота ноги	На повороте бегун выставляет вперед левое плечо, а не грудь, и разворачивает его вправо	Недостаточно отводится вправо локоть правой руки	Увеличить отведение локтя правой руки вправо при ее движении
	3. Бег при входе в поворот	Следить за плавным входом в поворот, сохраняя свободный бег	На вираже бегун выбрасывает вправо на соседнюю дорожку	Недостаточен наклон туловища вперед — влево	Увеличить наклон туловища влево, усилить толчок правой ноги
4. Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению	1. Объяснение основных положений бегуна по команде «На старт!» и «Марш!» и их демонстрация	Обратить внимание занимающихся на расположение бегунов на дорожках при общем и раздельном старте	По команде «На старт!» вес тела достается сзади стоящей ноге, таз опущен	Занимающийся не понял сути стартовой позы	Уточнить положение бегуна при команде «На старт!» Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, таз подается вперед — вверх, ноги сгибаются в коленях
	2. Выполнение занимающимися команд «На старт!» и «Марш!»	По команде «На старт!» занимающиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высокого старта. Преподаватель уточняет положение, занятое каждым учеником. Пауза между командами «На старт!» и «Марш!» специально удлиняется для принятия устойчивого и удобного положения	По команде «На старт!» начальное движение — не плечами вперед, а головой вверх	Недостаточно наклонено туловище на старте	По команде «На старт!» плечи необходимо больше подать вперед, а голову наклонить
	3. Выбегание с высокого старта по прямой	В начале обучения занимающиеся выполняют старт по отдельности. Обратить внимание на работу рук, активное выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление	Раннее выпрямление туловища при выходе со старта	На старте плечи не поданы вперед, взгляд направлен не вниз, а вперед излишне большие первые шаги разгона	Плечи подать вперед, на первых шагах ногу ставить под себя. При выходе со старта выполнять бег под планку, расположенную вдоль дорожки
	4. Выбегание с высокого старта при входе в поворот	Обратить внимание на выполнение стартового разгона по касательной к бровке	При выходе со старта слабое отталкивание ногами	Бедро маховой ноги недостаточно выносится вперед-вверх	Выполнять упражнения, укрепляющие силу ног
5. Обучение технике финиширования	1. Рассказ о способах и значении финиширования и их демонстрация	Объясняя финиширование, показать снимки, рисунки бегунов в момент Пересечения плоскости финиша	Преждевременное финиширование и снижение скорости	Непонимание сущности финиширования	Многочисленные пробегания линии финиша без снижения скорости
	2. Имитация способов финиширования	Сначала поодиночке, а потом всей группой, выполняют упражнение в ходьбе, затем пробегая дистанцию 10—15 м	Прыжок или падение на линию финиша	Перестройка бегового движения	Обучение финишированию, не опускаясь на пятку, не перестраивая беговые движения и сохраняя непринужденность бега
	3. Набегание на финиш	То же	То же	То же	

	при различном положении туловища				
6. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей обучающихся	1. Равномерный бег со старта по прямой на повороте на отрезках 300–800 м	Следить за правильностью бега на всей дистанции, затем указать на индивидуальные ошибки и средства их исправления	Недостаточное выпрямление толчковой ноги, низкое поднятие бедра	Слабый уровень физической подготовки	Выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения
	2. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках	Осваивать технику при медленном беге и совершенствоваться на повышенных скоростях	Напряженный силовой бег	Неумение расслаблять мышцы ног, недостаточная гибкость	Выполнять упражнения на развитие гибкости и расслабление мышц
	3. Ускорения с «переключениями» на дистанции 100–150 м	Сначала свободный непринужденный бег с ускорением на первых 20–30 м, затем «выключают» бег, пробегают 10–20 м по инерции и вновь «включают» высокую скорость	Излишние колебания туловища и закрепощенность плечевого пояса в момент увеличения скорости	Не сложился навык быстрого бега	Многочисленные пробежки с «переключениями» с различной скоростью'

Основы техники бега

Виды легкоатлетического бега делятся на гладкий бег, бег с препятствиями, бег по пересеченной местности (кросс) и имеют общие основы, хотя в каждом виде есть свои нюансы.

Бег условно подразделяют на 4 фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Виды старта в беге

В нём используются два вида старта: высокий и низкий. В беге на короткие дистанции применяется низкий старт, на средние и длинные – высокий. Существует несколько вариантов расстановки стартовых колодок при низком старте: обычный, растянутый и сближенный.

Бег, как и ходьба, относится к циклическим движениям, где цикл Движения включает двойной шаг. Вместо периода двойной опоры в ходьбе, в беге имеется период полета. В беге можно выделить:

- а) период одиночной опоры;
- б) период полета;
- в) период переноса маховой ноги, который совпадает с периодом опоры.

Быстрота, амплитуда движений, проявление больших мышечных усилий в беге, чем в ходьбе, — эти факторы зависят от скорости бега (чем выше скорость, тем выше значения перечисленных факторов).

Период переноса маховой ноги (левой) и период опоры толчковой ноги (правой) совпадают по времени, затем наступает период полета, далее период переноса маховой ноги (правой) и период опоры толчковой ноги (левой), затем опять период полета. Так выглядит цикл движения в беге. Смотрите рисунок.

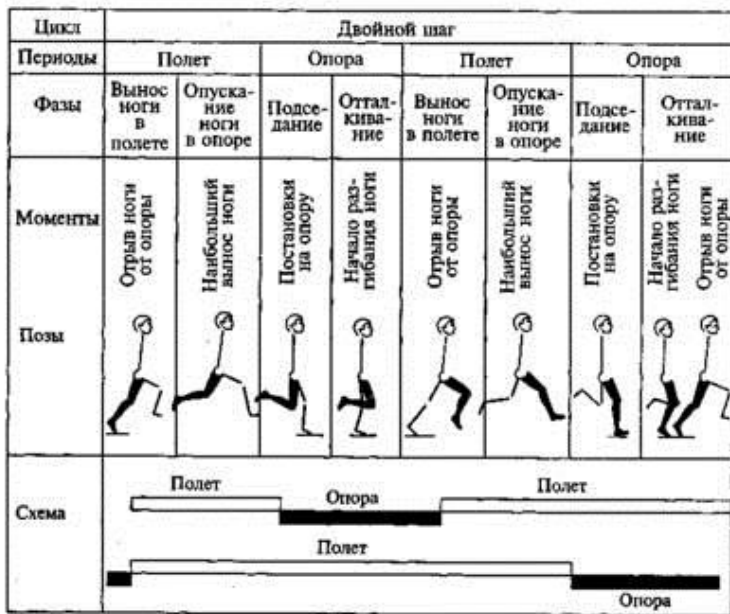


Рис. Периоды и фазы движений двойного шага в беге

В беге, как и в ходьбе, руки и ноги выполняют согласованные перекрестные движения. Встречные перекрестные движения осей таза и плеч позволяют сохранить равновесие и противодействуют боковому развороту тела бегуна.

Фазы периода опоры в беге

В периоде опоры в беге, так же как и в ходьбе, две фазы:

- 1) фаза амортизации;
- 2) фаза отталкивания.

Фаза амортизации начинается с момента постановки ноги на опору и длится до момента вертикали, когда проекция ОЦМ находится над точкой опоры. В отличие от ходьбы в этой фазе происходит значительное снижение ОЦМ за счет разгибания в голеностопном суставе, сгибания в коленном суставе и наклона поперечной оси таза в сторону маховой ноги. Одновременно с этим происходит растягивание упругих компонентов (связки, сухожилия, фасции), участвующих в последующем отталкивании. За мгновение до соприкосновения с опорой (15 — 25 миллисекунд) мышцы, участвующие в фазе амортизации, уже становятся электрически активными, т.е. импульсы возбуждения приходят к мышце заранее, до опоры, и растягиваются напряженные мышцы. С момента вертикали до момента отрыва толчковой ноги от опоры длится фаза отталкивания. Она начинается с распрямления толчковой ноги в тазобедренном, коленном суставах и завершается сгибанием в голеностопном суставе. С начала фазы амортизации увеличивается сила давления на опору, которая продолжает увеличиваться и после прохождения вертикали до определенного момента за счет мышечных усилий, которые разгибают тазобедренный и коленный суставы. Сила реакции опоры также увеличивается, как и сила давления на опору, только они действуют диаметрально противоположно друг другу. Телу бегуна и его ОЦМ придается определенная скорость. Надо сказать, что в конце фазы отталкивания силы давления и реакции опоры уменьшаются (примерно после выпрямления ноги в коленном суставе) и мышцы, участвующие в сгибании голеностопного сустава, выполняют скоростную работу с меньшими усилиями, но с большей скоростью. Выглядит это так: сначала ягодичные мышцы более сильные, но менее скоростные, придают начальную скорость движению, затем мышцы передней поверхности бедра менее сильные, но более скоростные придают ускорение телу, и в конце действуют более скоростные, но относительно слабые мышцы (икроножные). Сила и скорость проявления мышечных усилий обратно пропорциональны, нельзя одновременно увеличить силу и скорость мышечных усилий.

В периоде одиночной опоры маховая нога также участвует в придании скорости телу бегуна. С момента постановки ноги на опору до момента вертикали маховая нога за счет инерционных сил увеличивает силу давления на опору. С момента вертикали до момента отрыва опорной ноги от

опоры инерция массы маховой ноги помогает быстрее выпрямить толчковую ногу в фазе отталкивания и тем самым увеличить скорость (принцип маятника). Время и скорость отталкивания во многом зависят от быстроты переноса маховой ноги вперед с момента постановки толковой ноги на опору.

Фазы в период полета начинается с момента отрыва толковой ноги от опоры до момента постановки маховой ноги на опору

Период полета начинается с момента отрыва толковой ноги от опоры до момента постановки маховой ноги на опору. Здесь также можно выделить две фазы:

- 1) фаза подъема ОЦМ до наивысшей точки траектории ОЦМ;
- 2) фаза опускания ОЦМ до касания маховой ноги опоры и превращения ее в толчковую ногу.

Такое деление периода полета на две фазы, конечно, чисто условное. И оно важно для того, чтобы понять, какое участие принимает сила тяжести в изменении скорости движения ОЦМ по траектории. В период полета скорость движения не увеличивается, а наоборот, чем больше этот период, тем больше происходит потерь в скорости. Период полета характеризует длину бегового шага.

В конце фазы отталкивания ОЦМ получает определенную начальную скорость вылета, которая несколько гасится, так как движение ОЦМ происходит вверх—вперед до высшей точки траектории, затем происходит небольшое увеличение за счет силы тяжести. Сила тяжести в периоде полета тела бегуна выполняет двоякую функцию, сначала она снижает скорость движения ОЦМ, а затем, после высшей точки траектории, увеличивает ее (принцип метронома). В другие моменты сила тяжести не оказывает влияния на изменение скорости движения ОЦМ. Если бег выполняется не на ровной местности, а в гору или под гору, то тогда сила тяжести будет оказывать влияние на изменение скорости движения: при беге в гору скорость снижается, при беге под гору скорость движения увеличивается.

В периоде переноса ноги с момента постановки ноги на опору в фазе амортизации происходит снижение скорости движения ОЦМ за счет тормозящей силы, которая возникает всегда, и задача бегуна снизить ее воздействие. С одной стороны, тормозящая сила и инерционные силы тяжести после фазы полета в фазе амортизации негативно влияют на скорость движения, с другой стороны — в это время создаются предпосылки для эффективного отталкивания.

Увеличение скорости бегуна

Мы знаем, что скорость тела бегуна можно увеличить только при взаимодействии с опорой. Следовательно, чтобы увеличить скорость бега, необходимо как можно чаще контактировать с опорой во время отталкивания. Период полета, как безопорный период, не создает скорости бега и вроде как бы не нужен. Какой самый идеальный предмет движения? Колесо! Нет тормозящих сил, постоянный контакт с опорой и только за счет сил трения создается скорость движения. А животный мир? Посмотрите, почти все животные имеют четыре «ноги», за счет чего у них увеличивается количество контактов с опорой, а значит, они бегут быстрее человека (лишь кенгуру передвигается прыжками, но какие сильные мышцы для этого надо иметь). Была бы у человека хотя бы еще одна нога, то скорость бега возросла бы намного. Для чего же нужен период полета в беге? Именно в этом периоде после фазы отталкивания мышцы, участвующие в нем, расслабляются и получают кратковременный отдых. Невозможно, чтобы мышцы все время находились в возбужденном состоянии, даже при беге на короткие дистанции. Что такое мышечные судороги? Это постоянное возбуждение мышц, которое несет в себе негативные последствия, как для мышц, так и для нервной системы. Умение бегуна рационально чередовать мышечную работу и мышечное расслабление имеет большое значение в беге на любые дистанции, и не только в беге, но и при выполнении любой физической деятельности. Рациональное чередование работы и отдыха мышц характеризует межмышечную координацию спортсмена. Период полета (или длина бегового шага) должен быть оптимальным и будет зависеть от физических качеств бегуна, в первую очередь от силы ног, длины ног, подвижности в тазобедренных суставах и индивидуальной рациональной техники бега.

Скорость бега зависит как от длины шага, так и от частоты шагов. Оптимальное соотношение этих параметров характеризует ритм бега и рациональность техники бегуна.

Чтобы увеличить скорость бега, необходимо, во-первых, работать над уменьшением времени опоры, т. е. при той же силе отталкивания уменьшить время отталкивания. Так как период опоры и период переноса связаны друг с другом, то уменьшение времени опоры вызовет и уменьшение времени переноса, и наоборот, т.е. быстрое сведение бедер и быстрый вынос бедра маховой ноги вперед уменьшат время переноса и, следовательно, помогут быстрее выполнить отталкивание за меньшее время. Быстрый «съем» толчковой ноги с опоры после отталкивания также убыстряет перенос ее вперед. Субъективное ощущение, которое должно возникать при этом, такое, словно убираем ногу с раскаленного песка, чтобы не обжечься.

Во-вторых, увеличение скорости бега происходит за счет уменьшения времени полета:

1) снижение вертикального колебания ОЦМ, т.е. приближение кривизны траектории к горизонтали;

2) активная постановка толчковой ноги в последней части периода полета, т.е. не ждать опоры, а активно идти на сближение с ней.

В то же время такая активная постановка ноги может способствовать ударному воздействию на тело бегуна в фазе амортизации — это негативный фактор. Поэтому нога должна ставиться быстро и в то же время мягко, пружинисто, за счет увеличения силы тяги мышц, противодействующей снижению ОЦМ.

Техника движений рук в беге

Техника движений рук в беге зависит от скорости бега. На коротких дистанциях, где задача бегуна развить максимальную скорость, амплитуда движений рук наибольшая, скорость движения рук совпадает с частотой беговых шагов. Частота движений рук и ног взаимосвязана между собой. Чтобы увеличить частоту беговых шагов, надо увеличить частоту движений рук. Руки, согнутые в локтевых суставах под углом 90° , движутся вперед и несколько вовнутрь, затем назад и несколько кнаружи. В беге на короткие дистанции движения рук приближаются к направлению движения бегуна. С уменьшением скорости бега амплитуда движений РУК уменьшается, также несколько меняется и направление. При выносе руки вперед она больше приближается к срединной плоскости, а при движении назад больше отводится кнаружи.

Наклон туловища в беге

Наклон туловища также зависит от скорости бега. На коротких дистанциях при максимальной скорости наклон тела вперед наибольший, при беге на длинные дистанции наклон тела минимальный (до 5°). Надо помнить, что чрезмерный наклон туловища вперед, с одной стороны, помогает отталкиванию, но с другой — затрудняет вынос ноги вперед, уменьшая длину шага. Наклон туловища должен быть оптимальным и будет зависеть от скорости бега, дистанции и частей дистанции (стартовый разгон — бег с наклоном, с постепенным выпрямлением туловища; бег по дистанции — наклон оптимальный; финиширование — последние шаги выполняются с большим наклоном, чем при беге по дистанции). При анализе техники движения ног рассматривают отдельно движения каждого звена нижних конечностей. Траектории движения центров масс бедра, голени и стопы имеют сложную форму. Если движение центра массы (ЦМ) бедра можно рассматривать как движение простого маятника, то траектории движения ЦМ голени и ЦМ стопы представляют собой сложные эллипсоидные формы. Нога похожа на маятник, состоящий из трех последовательно соединенных маятников (бедро, голень, стопа).

Ходьба — естественный способ передвижения человека. Спортивная ходьба отличается от простой ходьбы более высокой скоростью передвижения, ограничением техники передвижения правилами соревнований и другими техническими моментами.

Техника спортивной ходьбы имеет циклический характер, т.е. определенный цикл повторяется многократно на протяжении всей дистанции и, в отличие от других циклических видов легкой атлетики, жестко ограничен правилами соревнований. Эти ограничения существенно повлияли на становление техники спортивной ходьбы. Во-первых, в спортивной ходьбе не должно быть фазы полета, т.е. всегда должен быть контакт с опорой. Во-вторых, исходя из первого ограничения, опорная нога в момент вертикали должна быть выпрямлена в коленном суставе (несколько лет назад сделали добавление к

этому ограничению — опорная нога должна быть выпрямлена в коленном суставе с момента постановки ноги на опору). Отличие спортивной ходьбы от естественной (бытовой) по внешним данным заключается в том, что в естественной ходьбе пешеход может сгибать ногу в коленном суставе, амортизируя постановку ноги, а в спортивной ходьбе спортсмен передвигается на прямых ногах.

Основа техники спортивной ходьбы - один цикл

Основу техники спортивной ходьбы составляет один цикл действия, который состоит из двойного шага, шага левой ноги и шага правой ноги. Цикл содержит:

- а) два периода одиночной опоры;
- б) два периода двойной опоры;
- в) два периода переноса маховой ноги.

Схематично можно представить цикл спортивной ходьбы в виде колеса с шестью спицами. Две двойные спицы разделяют колесо пополам — период двойной опоры, две одиночные спицы разделяют эти половинки на четвертинки круга — период одиночной опоры. Период одиночной опоры одной ноги совпадает с периодом переноса другой ноги. Период двойной опоры очень кратковремен, порой его можно и не увидеть. Период одиночной опоры более длителен и делится на две фазы:

- 1) фаза жесткой передней опоры;
- 2) фаза отталкивания.

Период переноса тоже имеет две фазы:

- 1) фаза заднего шага;
- 2) фаза переднего шага.

Эти фазы присутствуют как в периоде переноса или опоры для левой ноги, так и для правой ноги.

Моментами фаза шага

Фазы разделяются моментами, т. е. такими мгновенными положениями, после которых происходят изменения движений. Если моменты являются границами изменения движений в одном или нескольких звеньях, то позы в данных моментах — это описание положений звеньев тела относительно ОЦМ или друг друга, т.е. позы дают визуальную картину смены движений.

Фаза передней жесткой опоры правой ноги начинается с момента постановки ее на опору. Нога, выпрямленная в коленном суставе, ставится с пятки. Эта фаза продолжается до момента вертикали, когда ОЦМ находится над точкой (над стопой правой ноги) опоры.

С момента вертикали до момента отрыва правой ноги от грунта длится фаза отталкивания. Период одиночной опоры правой ноги заканчивается и начинается период переноса правой ноги, который имеет две фазы:

1) фаза заднего шага, которая начинается с момента отрыва ноги от опоры до момента вертикали (момент вертикали в переносе ноги определяется по положению бедра — продольная ось бедра должна быть перпендикулярна площади поверхности опоры, т.е. горизонтали);

2) фаза переднего шага — с момента вертикали до момента постановки ноги на опору. Потом следует кратковременный период двойной опоры. Когда идет период одиночной опоры правой ноги, левая нога находится в периоде переноса. То же самое повторяется с левой ногой. Цикл закончился, начинается новый цикл, и так все повторяется. Смотрите рисунок.

Цикл	Двойной шаг						
	Одночная опора		Двойная опора	Одночная опора		Двойная опора	
Периоды	Задний шаг	Передний шаг	Переход опоры	Задний шаг	Передний шаг	Переход опоры	
Фазы	Задний шаг	Передний шаг	Переход опоры	Задний шаг	Передний шаг	Переход опоры	
Моменты	Отрыв ноги от опоры	Начало выноса ноги	Постановка на опору	Отрыв ноги от опоры	Начало выноса ноги	Постановка на опору	
Позы	1	2	3	4	5	6	7
Схема	Опора		Перенос		Опора		
	Перенос		Опора				

Рис. Периоды, фазы, моменты в спортивной ходьбе

Период двойной опоры очень кратковременен, но он имеет большое значение в технике спортивной ходьбы. По нему определяется соответствие техники правилам соревнований. Если период двойной опоры отсутствует, значит, спортсмен не идет, а бежит, за что его дисквалифицируют.

Порой даже очень опытный судья по стилю спортивной ходьбы не может точно определить наличие или отсутствие периода двойной опоры. Некоторые биомеханические исследования, проведенные с помощью точных приборов, показали, что продолжительность периода двойной опоры находится в пределах тысячных долей секунды у высококвалифицированных спортсменов. Этот факт является проблемой для судейства соревнований по спортивной ходьбе, ведь человеческий глаз не способен ни определить, ни выделить такие мгновения, поэтому наличие или отсутствие полетной части в ходьбе определяется добросовестностью, честностью и опытом судейской бригады. К проблеме, связанной с наличием или отсутствием периода двойной опоры, мы вернемся позже.

Частота шагов у высококвалифицированных ходоков

Частота шагов у высококвалифицированных ходоков колеблется от 190 до 230 шагов в минуту. Длина шага колеблется от 95 до 130 см и зависит от длины ног ходока и развиваемых мышечных усилий.

Движения рук в спортивной ходьбе

Движения рук и ног, поперечных осей плеч и таза — перекрестны, т. е. левая рука движется вперед, когда вперед движется правая нога, и наоборот. Позвоночник и таз совершают сложные встречные движения. В конце фазы отталкивания наклон передней поверхности таза несколько увеличивается, а к моменту вертикали, в период переноса этой ноги, — уменьшается. Такие колебания таза в переднезаднем направлении помогают эффективнее отвести назад бедро ноги, отталкивающейся от опоры. Так же изменяется наклон поперечной оси таза: во время переноса она опускается в сторону маховой (переносимой) ноги, а во время двойной опоры опять выравнивается. Такое опускание таза в сторону маховой ноги связано с движением маятника, т. е. нога, как маятник, стремится от оси вращения под действием центробежной силы. Это помогает мышцам, отводящим бедро, лучше расслабиться (рис.).

Позвоночник также изгибается в сторону маховой ноги в период ее переноса. В целом туловище совершает ряд сложных, почти одновременных движений в каждом шаге: незначительно сгибается и разгибается, происходят боковые наклоны и скручивание туловища.

Перекрестные движения рук и ног, плеч и таза, а также другие движения туловища помогают сохранить равновесие тела, нейтрализуют полный боковой разворот тела (в отличие от того, когда ходок идет иноходью, т.е. движения не перекрестные), создают

оптимальные условия для постановки ног, эффективное отталкивание и рациональный перенос маховой ноги. Смотри рисунок.

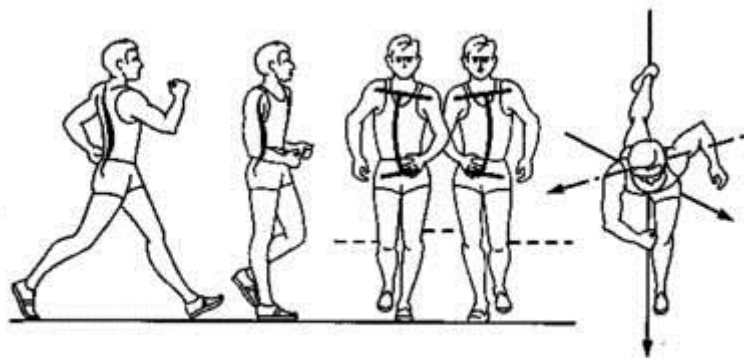


Рис. Движение таза при ходьбе

Движения рук в спортивной ходьбе помогают увеличивать частоту шагов, поэтому мышцы верхнеплечевого пояса усиленно работают. Особенно на это надо обращать внимание к концу дистанции при наступлении утомления. Движения рук осуществляются следующим образом: руки согнуты в локтевых суставах под углом 90° к направлению движения ходока; пальцы рук полусжаты; мышцы плеч расслаблены.

Движения всех звеньев тела

Источником движущих сил при ходьбе служит работа мышц во время взаимодействия их на опору через звенья тела. Выполняя отталкивание и перенос ног в оптимальном сочетании, все тело получает ускорение в направлении от места опоры. Силы реакции опоры во время отталкивания придают скорость движению телу, а перенос маховой ноги, вследствие инерционных сил, придает ускорение телу ходока. Одновременное движение маховой ногой вперед и отталкивание толчковой ногой в целом составляют отталкивание от опоры.

Все движения звеньев тела осуществляются с ускорением, вследствие чего возникают инерционные силы отдельных звеньев, одни из которых участвуют в придании скорости всего тела, другие нейтрализуют отрицательные инерционные силы (движения рук).

Движения всех звеньев тела (их центров масс) происходят по криволинейной траектории, а перемещение тела и его ускорение осуществляются в линейном направлении, т.е. не существует какой-либо реальной движущей силы, создающей движение по линейной траектории. *Суть всех перемещений в ходьбе — это сумма равнодействующих сил, направленных по криволинейной траектории, и сил, направленных под углом к перемещению тела и опоры.*

Движущие инерционные и мышечные силы воздействуют через стопу (стопы) на опору. Исходя из третьего закона механики возникают противодействующие им силы — силы реакции опоры, без которых изменение движения ОЦМ невозможно. Смотри рисунок.

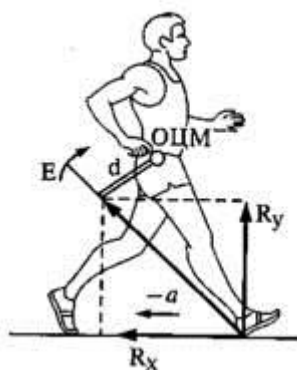


Рис. Противодействие сил реакции опоры: тормозящей (отрицательное линейное ускорение $-a$, вызванное горизонтальной составляющей R_x , реакцией опоры R_y) и опрокидывающей (угловое ускорение E , вызванное моментом сил R , равным Rd)

Под силой отталкивания необходимо понимать воздействие опоры на тело спортсмена, которое возникает в результате действия сил давления на опору. *Отталкивание* — это не результат чистой работы мышц, а результат взаимодействия мышечных усилий и инерционных сил на опору. Чем опора жестче, тем величина отталкивания (силы реакции опоры) больше. Например, возьмем две опоры: беговая дорожка и грунтовое покрытие. Беговая дорожка жестче, чем грунтовое покрытие, следовательно, силы реакции опоры на беговой дорожке будут больше.

Таким образом, *под силой отталкивания надо понимать силу реакции опоры, возникающую под воздействием мышечных усилий и инерционных сил на опору*. Величина силы отталкивания зависит от:

- качества опоры;
- величины мышечных усилий;
- величины инерционных сил;
- направления действия мышечных усилий и сил;
- отношения активной массы тела к пассивной (активная масса тела — масса мышц, участвующих в создании мышечных усилий для отталкивания; пассивная масса тела — вся остальная масса тела спортсмена).

Максимальная величина силы отталкивания при ходьбе

В спортивной ходьбе важна не максимальная величина силы отталкивания, а оптимальная, рассчитанная на длительное время работы. Спортсмен воздействует на опору под углом к ней, сила отталкивания воздействует на ОЦМ под углом к вектору горизонтальной скорости. Чем ближе вектор силы отталкивания к вектору горизонтальной скорости, тем будет выше скорость передвижения. Угол, образованный вектором силы отталкивания и вектором горизонтальной скорости, называется углом отталкивания. Чем меньше угол отталкивания, тем эффективнее действует сила отталкивания и тем будет больше горизонтальная скорость.

На практике угол отталкивания определяется по продольной оси толчковой ноги в момент ее отрыва от опоры и горизонтом.

Величина угла при таком определении будет не точной, а приблизительной. Более точное определение угла отталкивания получают, применяя сложные технические устройства.

При одноопорном положении, когда спортсмен стоит, действует только сила тяжести перпендикулярно вниз, которая уравновешивается силой реакции опоры, направленной диаметрально противоположно силе тяжести. При двухопорном положении сила тяжести распределяется на две опоры (б), при этом возникает сила давления на опору, действующая под углом, а сила тяжести распределяется на две точки опоры, и их величины будут зависеть от удаленности точек опоры от проекции ОЦМ. В противодействие силе давления на опору и силе тяжести возникает сила реакции опоры, которая действует диаметрально противоположно им. В покое суммарные силы передней и задней опоры равны. Чтобы вывести тело из равновесия и придать ему какую-либо скорость, необходимо нарушить это равновесие. Это можно сделать за счет увеличения силы давления на заднюю опору, тем самым увеличивая силу реакции задней опоры. Увеличение силы давления на опору делается за счет действия мышечной силы.

Другой фактор нарушения равновесия сил — это изменение угла действия силы давления на заднюю опору. Это делается за счет переноса проекции ОЦМ ближе к передней опоре, тем самым угол действия силы давления задней опоры становится более острым, а угол действия силы давления передней опоры более тупым. Таким образом, мы приближаем действие сил реакции задней опоры к вектору горизонтальной скорости. Так возникает стартовая сила, позволяющая вывести тело из состояния покоя. При ходьбе подключается еще и инерционная сила маховых движений во время переноса ноги. Стартовая сила в момент выхода тела из состояния покоя (в момент старта) больше, чем сила отталкивания

во время движения, так как тело спортсмена уже имеет скорость и ему необходимо затрачивать усилия либо на поддержание, либо на увеличение скорости.

Угол постановки ноги на опору

Углы отталкивания показаны на рисунке



Рис. Измерение углов отталкивания: *a* — по оси ноги; *b* — по направлению ОЦМ; *c* — по полной реакции опоры; *z* — по реакции на отталкивание

Немаловажное значение в спортивной ходьбе имеет угол постановки ноги на опору, а также силы, возникающие при этом. Угол постановки маховой ноги определяется в момент касания ноги опоры и образован продольной осью ноги и линией горизонта. Это приблизительная величина, более точно угол определяется вектором скорости силы реакции опоры и линии опоры. В момент постановки ноги начинает действовать сила давления на опору и, как следствие, возникает противодействующая ей сила реакции опоры, их направления диаметрально противоположны. Эти силы являются отрицательными, так как противодействуют движению ходока и снижают скорость передвижения. Для эффективной ходьбы их необходимо устранить или по возможности снизить их отрицательное воздействие. Сила тяжести, возникающая при этом, не влияет на изменение скорости.

Компенсировать действие отрицательных сил можно тремя путями:

- 1) приближение угла постановки ноги к 90° т. е. нога должна стоять как можно ближе к проекции ОЦМ, но при этом снижается длина шага;
- 2) амортизация постановки ноги, но по правилам соревнований нога должна ставиться на опору выпрямленной в коленном суставе, значит, амортизация исключается;
- 3) быстрое сведение бедер после снятия ноги с опоры после фазы отталкивания, что увеличивает силу инерции маховой ноги, которая компенсирует воздействие тормозящих сил.

Движение ОЦМ в спортивной ходьбе происходит не по прямолинейной траектории, а выполняет более сложную криволинейную траекторию. Движение ОЦМ вверх—вниз дополняется движениями вправо—влево. С момента постановки ноги на опору ОЦМ движется вверх и несколько в сторону опорной ноги до момента вертикали, после момента вертикали ОЦМ движется вниз, приближаясь к линии направления движения, до момента постановки ноги на опору. Затем все повторяется с другой ногой.

Чем меньше величина вертикальных колебаний, тем эффективнее техника спортивной ходьбы. Минимальную величину вертикального колебания можно определить опытным путем. Эта величина равна разности высоты ОЦМ в одноопорном положении и двухопорном (длинном шаге). Таким образом, мы определили факторы, влияющие на скорость передвижения в спортивной ходьбе.

К положительным факторам относятся:

- качество опоры;
- величина сил отталкивания;
- угол отталкивания;
- время отталкивания;
- время переноса маховой ноги.

К отрицательным факторам следует отнести:

- угол постановки ноги;

- тормозящие силы реакции опоры при постановке

Общие основы техники прыжков

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Прыжки в длину с места и с разбега

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Эстафетные дисциплины

Эстафетный бег бывает разным: официальным, то есть регламентируемым Международной ассоциацией легкоатлетических федераций, и любительским с незакрепленными дистанциями.

Поскольку во втором случае вариантов дистанций масса, мы не будем на нём останавливаться. А вот среди регламентируемых эстафетных дисциплин, содержащих средние дистанции, есть только две:

- 4 по 800 метров;
- 4 по 1500 метров.

4.1.5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Совершенствование тактических действий бегуна

Средние дистанции требуют от бегуна высочайшей степени тактического чутья, поскольку мгновенные решения, которые необходимо принять в отношении таких понятий, как бег лидером, положение в группе или время для ускорения, будут определяющими победы. Самый быстрый или самый сильный бегун не всегда побеждает в забеге на средние дистанции.

Спортсмен, бегущий впереди, часто пытается измотать соперников высоким темпом, взятым с самого начала.. Многие спортсмены также делают ложное ускорение за пределы группы, проверяя решимость других участников.

Тактика старта в беге на средние и длинные дистанции

На средних дистанциях применяется высокий старт, но перед началом гонки каждого участника определяют на свою дорожку, хотя после выстрела пистолета всем дозволено перейти на первую дорожку, за исключением бега на 800 м. В этой дисциплине бегуны начинают забег по индивидуальным дорожкам, но после окончания первого виража можно занять одну общую внутреннюю часть трассы.

Поскольку бегуны не ограничены в беге по своей дорожке, как в спринте, это даёт больше возможностей для борьбы и построения тактики, что способствует захватывающим финишам гонок.

Как лучше всего начать бег с высокого старта

По звуку соответствующего сигнала примите положение, немного подавшись вперёд и смещая туда же вес своего тела. Поставьте беговую ногу перед собой, а другую позади примерно на расстоянии 20-30 см. С руками то же самое: одна выставляется вперёд, а другая назад.

Помните, что положение верхних конечностей остаётся противоположным нижним: если впереди у вас левая нога, значит, вывести вперёд нужно правую руку.

Многие бегуны-любители этого не делают и теряют возможность хорошего старта, поскольку отсутствие отталкивания может стоить долю или даже секунду времени в начале гонки. Казалось бы, ничего, но часто это оборачивается потерей выгодной позиции в группе.

Как добиться лучшего результата

Для лучшего результата понадобятся не только беговые тренировки, но и занятия в тренажёрном зале, бег с барьерами, плиометрика. Научно доказано, что добавление силового компонента к тренировочной программе значительно повышает производительность спортсмена.

Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание теоретического раздела образовательной программы определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления, формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

1. Программный материал по теоретической подготовке для этапа начальной подготовки.

История возникновения вида спорта и его развитие

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека

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

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

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом

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

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта

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

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

2. Программный материал по теоретической подготовке для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

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

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка

Занимаясь спортом, можно укрепить здоровье, получить хорошее физическое развитие, стать более сильным, быстрым, ловким, выносливым. Спорт приучает к правильному режиму, закаливает организм, но он еще и влияет на развитие морально-волевых качеств, психологическую подготовленность спортсмена.

В настоящее время на крупных соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренцией, где спортсмены имеют равную техническую и физическую подготовленность, придерживаются одинаковой тактики, чаще побеждают те из них, кто имеет более высокий уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. Психологическая подготовка должна занимать значительное место в воспитании спортсмена на всех этапах его совершенствования.

1. Программный материал по психологической подготовке для этапа начальной подготовки.

Психологическая подготовка легкоатлетов в беге на средние и длинные дистанции

Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

К ним относятся:

создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;

создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного совершенствования и успешных выступлений;

формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;

развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);

развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

Формирование умения вести борьбу на различных уровнях напряженности, быть способным «переключаться»

Для этого нужно научиться в определенный момент совсем выключиться из борьбы, расслабиться, дать покой нервной системе, обеспечивая хотя бы кратковременный, но полный психологический и физиологический отдых. В то же время необходимо научиться в любой момент перейти от максимального расслабления к максимальной мобилизации сил и быстро включиться в борьбу. Непосредственно перед выступлением на соревнованиях, спортсмен должен уметь полностью сосредотачиваться на выполнении упражнения и отвлекаться от постоянных раздражителей, не поддаваться отрицательным воздействиям соревновательной обстановки, зрителей, судей и т.д.

Формирование умения управлять собой в различных соревнованиях

Умение управлять собой достигается систематическим участием в различных соревнованиях, упорной работой над собой, постоянным применением способов самореализации. Спортсмена нужно постоянно учить анализировать свои действия и действия соперников, четко различать правильные и ошибочные, обдумывать возможные пути совершенствования техники и тактики.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную - перед выступлением и в течение его.

Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;

получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;

определение (совместно со спортсменом) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;

разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;

- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;

- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсмена;

- стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.

Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:

- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;

- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;

- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать уточнение деталей предстоящей спортивной борьбы, создавать условия для готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий и уменьшение напряженности; нормализацию психического состояния после квалификационных выступлений; устранение эмоций, мешающих объективной оценке возможностей и перспектив дальнейших выступлений спортсмена; выработку уверенности в своих силах; анализ прошедших выступлений и ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления и напряженности путем применения различных средств активного отдыха, развлечения, отвлечения, самовнушения и т.д.).

Направления психологической подготовки легкоатлета

В процессе психологической подготовки можно выделить два относительно самостоятельных и одновременно тесно взаимосвязанных направления:

- 1) воспитание моральных и волевых качеств;
- 2) совершенствование специфических психических возможностей.

Воспитание моральных качеств заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу. Среди мероприятий по нравственному воспитанию спортсменов следует выделить: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей; просмотры кино и видеофильмов; чтение литературы; встречи с выдающимися людьми; вовлечение спортсменов в общественную работу; укрепление традиций спортивных коллективов (чествование победителей, торжественный прием в члены сборной, празднования дней рождения, посещение театров, музеев, исторических мест, походы, поездки за город и т.п.).

Задачи волевой подготовки спортсмена

Важнейшими задачами волевой подготовки спортсмена являются:

- 1) научиться максимально мобилизоваться для достижения успеха;
- 2) научиться управлять своим эмоциональным состоянием;
- 3) воспитывать у себя такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

2. Программный материал по психологической подготовке для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Морально-волевая подготовка спортсмена в процесс воспитания

Морально-волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания спортсмена органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки. Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов - убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Совершенствование психических возможностей спортсмена

При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения легкоатлета. Здесь могут быть использованы такие приемы, как словесные воздействия тренера-преподавателя (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление. Весьма эффективными являются приемы, связанные с применением движений и

внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его; последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей автогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа.

Мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением, настройки его на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же группы методов, которые по результатам воздействия должны иметь противоположную направленность: словесные воздействия тренера (убеждение, требование, похвала и пр.), но способствующие повышению психического напряжения, концентрации внимания на победе и т.д.

Концентрация мыслей на достижение высокого результата

Важную роль играют приемы словесного самовоздействия на спортсмена, которые сводятся к концентрации мыслей на достижении высокого результата, победы; настройке на максимальное использование тактико-технических и физических возможностей; умении использовать самоприказы типа: «Отдай все, только выиграй», «Мобилизуй все, что можешь», «Возьми себя в руки и добейся того, к чему стремишься», «Успокойся», «Не волнуйся» и т.д.

1.5.6. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая старших обучающихся имеющих спортивные разряды к организации занятий с младшими обучающимися. Инструкторская и судейская подготовка раскрывает взаимосвязь видов спортивной подготовки учебного плана, включает в себя комплекс знаний, направлена на освоение методики судейства спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Необходимо предусмотреть специальный **семинар** по подготовке судей со сдачей зачета или экзамена по теории, который оформляется протоколом, где каждому выставляются соответствующие категории "**Юный спортивный судья**" или не соответствует категории "**Юный спортивный судья**".

Программой предусмотрены темы для изучения инструкторской судейской подготовки:

Правила соревнований по бегу и ходьбе

Бег на средние и длинные дистанции, ходьба проводятся по круговой дорожке в направлении против часовой стрелки. На дистанциях до 400 м включительно каждый участник должен бежать по отдельной дорожке. На дистанции 800 м участники должны бежать по отдельным дорожкам со старта до конца первого поворота (до линии перехода на общую дорожку). Все остальные дистанции бега проводятся по общей дорожке. При забегах по отдельным дорожкам количество участников определяется числом дорожек, но в беге на 200 м и более их не должно быть более 8 человек.

Соревнования по бегу и ходьбе должны проводиться так, чтобы победитель и призеры определялись в финале, в непосредственной борьбе друг с другом. При большом количестве участников соревнования проводятся в несколько кругов: а) забеги; б) четвертьфиналы; в) полуфиналы; г) финалы.

При отсутствии такой возможности победители и призеры определяются по лучшему результату в разных забегах, все забеги объявляются финальными. Участники, показавшие

лучшие результаты и прошедшие в следующий круг соревнований, проводят жеребьевку: 4 спортсмена с лучшими результатами претендуют на 3, 4, 5, 6 дорожки, остальные 4 - соответственно на 1, 2, 7, 8 дорожки.

Победитель по бегу определяется по результатам финала независимо от результатов, показанных в предварительных забегах. Остальные места между участниками распределяются по результатам. Если участники показали одинаковый результат, то преимущество имеет тот, кто занял более высокое место в своем забеге. Перерывы во времени между забегами (несколько кругов соревнований) должны быть не менее 45 минут после окончания последнего забега на дистанциях до 200 м включительно и не менее 1,5 часа на остальных дистанциях. На более длинных дистанциях соревнования проводятся на следующий день. Старт.

В беге на дистанциях до 400 м включительно спортсмены стартуют и бегут каждый по своей дорожке; в беге на 800 м стартуют и бегут первые 100 м по своим дорожкам, затем бегут по общей дорожке. Для подготовки к старту спортсменам дается не более 2 минуты считая с момента вызова на старт.

В беге свыше 400 м, спортивной ходьбе, эстафетах, где длина первого этапа свыше 400 м, дается две команды - «На старт!» и «Марш!» отмашкой флажком или выстрелом из стартового пистолета.

При беге на дистанциях до 400 м включительно подается старт на три команды: «На старт!», «Внимание!» и «Марш!». Между командами «Внимание!» и «Марш!» должна быть ясно различимая пауза.

В эстафетном беге не является нарушением касание палочки за линией старта. Колодки участников должны быть расположены только в пределах своей дорожки.

На всех дистанциях до 400 м включительно, применение низкий старт из стартовых колодок обязательно. После команды «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Обе руки и хотя бы одно колено должны касаться земли, а обе ноги - зафиксированы в стартовых колодках. На более длинных дистанциях и в ходьбе применяется высокий старт, при этом не разрешается касаться дорожки хотя бы одной рукой.

Если один или несколько участников начали движение до начала команды «Марш!», то все участники останавливаются и возвращаются к месту старта. Стартер делает предупреждение участнику, начавшему раньше времени движение или спровоцировавшему движение других (фальстарт). После второго фальстарта любой участник допустивший фальстарт дисквалифицируется.

Бег и ходьба по дистанции

Если бег проводится по отдельным дорожкам, то участники должны бежать только по своей дорожке. При беге по общей дорожке участники не должны мешать друг другу, обгон разрешается только с правой стороны. Обгон с левой стороны разрешен в том случае, когда бегущий впереди участник ушел от бровки на такое расстояние, при котором обгоняющий может пробежать слева, не касаясь его и не создавая помехи.

Спортсмен подлежит дисквалификации, если:

- проходит любой отрезок дистанции, ведущий к ее сокращению;
- переход на другую дорожку явился помехой другому участнику;
- наступит на бровку или заступит за нее;
- самовольно покинет дорожку или трассу;
- во время бега получает какую-либо помощь со стороны.

Барьерный бег.

В барьерном беге каждый участник должен бежать по своей дорожке и преодолевать установленные на ней барьеры. Участник дисквалифицируется:

- если обегает барьер сбоку или нарушает границы своей дорожки при преодолении барьера;
- пронесит ногу (ступню) вне барьера ниже верхней кромки перекладины;
- умышленно сбивает барьер рукой или ногой.

Эстафетный бег.

Участники эстафетного бега должны пронести эстафетную палочку по всем этапам, передавая ее из рук в руки в установленной зоне. Запрещено перекачивать или бросать эстафетную палочку. Каждый участник имеет право бежать только один этап. Участник, передавший эстафету, должен покинуть дорожку, не мешать другим командам.

В эстафетах с этапами до 200 м каждая команда бежит по своим дорожкам. В эстафетах с этапами от 200 м и более команды бегут по своим дорожкам первые три поворота, а затем переходят на общую дорожку. Эстафетная палочка должна быть передана в 20-метровой зоне передачи. Определяющим является положение самой палочки, а не участников.

Участник, принимающий эстафету, должен начать бег (стартовать) в пределах зоны передачи, причем окончанием передачи считается момент, когда палочка оказалась в руке принимающего спортсмена. На этапах длиной 200 м и менее при беге по отдельным дорожкам, принимающим эстафету разрешается стартовать за 10 м до начала зоны передачи.

Участник, уронивший палочку, должен ее поднять, не мешая другим командам. Если палочка упала в момент передачи, то поднять ее должен передающий участник.

Спортивная ходьба.

В спортивной ходьбе два основных условия: 1) с момента постановки ноги на дорожку до момента ее отрыва от грунта нога должна быть выпрямлена в коленном суставе; 2) не должна присутствовать фаза полета, т.е. всегда должен быть контакт с опорой.

Участник дисквалифицируется после трех предупреждений. Судья по спортивной ходьбе не имеет права делать второе замечание одному и тому же спортсмену, за аналогичное отступление от правил. Решение о дисквалификации спортсмена принимает старший судья, на основании полученных записок информируя его об этом показом красной карточки. В отдельных случаях участника могут дисквалифицировать после окончания соревнований, если условия не позволили сообщить ему об этом раньше.

Финиш.

Окончившим дистанцию считается участник, пересекший плоскость линии финиша всем телом и без посторонней помощи. Результат спортсмена фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша любой частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги.

Если участники в разных забегах показывают одинаковые результаты, влияющие на выход в следующий круг соревнований, то по возможности все они выходят в следующий круг, если нет такой возможности, то проводится перебежка или жеребьевка. Перебежка является продолжением соревнований и фиксируется в протоколе, а ее результаты могут утверждаться как рекорды или разрядные нормы.

При одновременном финишировании в финальных забегах (до 400 м включительно) главный судья вправе или решить вопрос о перебежке участников, показавших одинаковый результат, или утвердить результат и считать этих участников победителями. Для всех остальных дистанций участникам, показавшим одинаковый с победителем результат, присваивается первое место.

На всех соревнованиях, проводимых на дорожке, при ручном хронометраже время должно округляться с точностью до 1/10 секунды в сторону увеличения. Если соревнования проводятся частично или полностью вне стадиона, время округляется до целой секунды в сторону увеличения. Если стрелка хронометра останавливается между двумя линиями, показывающими время, регистрируется большее время. Если используется хронометр с точностью до 1/100 секунды или электронный ручной цифровой хронометр, то все время, не оканчивающееся на ноль в секундном измерении, округляется до 1/10 секунды в сторону увеличения, т.е. результат 10,31 округляется до 10,4. Время каждого участника, как уже говорилось выше, должно определяться отдельным секундомером, а время первого участника определяется тремя секундомерами.

Места и оборудование для проведения соревнований по бегу и спортивной ходьбе

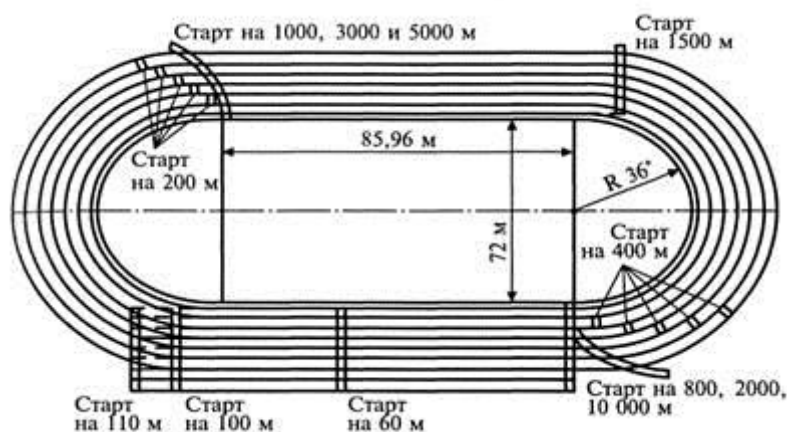
Круговая дорожка на стадионе должна иметь длину 400 м. Прямая беговая дорожка должна быть в длину на 18-20 м больше проводимых дистанций (3-5 м до старта и 15 м после финиша). Круговая беговая дорожка представляет собой замкнутый контур, состоящий из двух параллельных отрезков, плавно соединенных одинаковыми поворотами. На соревнованиях высшего и первого уровней должно быть 8 дорожек по кругу и 10 по прямой, на остальных соревнованиях допускается наличие 6 дорожек.

Ширина дорожки - 125 см, ширина линии, ограничивающей дорожку, - 5 см., ширина линии, находящейся справа по движению, входит в ширину дорожки. Поверхность беговой дорожки и секторов должна быть на одном уровне и не иметь неровностей, уклонов. На поверхность беговых дорожек, помимо линий, ограничивающих дорожки, наносятся следующие разметки: линия финиша для всех дистанций, линии стартов по отдельным дорожкам, линии старта бега по общей дорожке, линии перехода бегунов с отдельных дорожек на общую, границы зон передач в эстафетном беге, линии предстартового построения в беге по общей дорожке. По обе стороны от линии финиша на расстоянии не менее 30 см от внутренней бровки и правой линии последней дорожки устанавливаются финишные стойки высотой 1,4 м в плоскости финиша. На расстоянии не менее 5 м по обе стороны от финишного створа должны быть оборудованы судейские вышки для судей-хронометристов и финишной бригады.

Для барьерного бега используются барьеры, позволяющие изменять его высоту. Барьер состоит из деревянной перекладины, а остальные его части могут быть из любого материала. Барьеры, стоящие на соседних дорожках, не должны касаться друг друга, барьер должен падать в сторону финиша.

Для проведения бега с препятствиями используются стационарные барьеры устойчивого положения, их конструкция препятствий может быть произвольной, но ее размеры должны соответствовать правилам. Яма с водой должна располагаться на повороте, противоположном финишу, с внешней или с внутренней стороны дорожки. Расстояние между препятствиями должно быть равно $1/5$ действительной длины круга на данном стадионе. Общее число препятствий на дистанциях: 1500 м - 15; 2000 м - 23; 3000 м - 35, из них яма с водой преодолевается соответственно 3; 5 и 7 раз.

Схема беговой дорожки на стадионе



Правила соревнований по прыжкам в длину и тройному прыжку

Отталкивание в прыжках выполняется одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая на индикатор. В тройном прыжке после первого отталкивания участник должен приземлиться на одну ногу, затем на другую и, оттолкнувшись ею, приземлиться в прыжковой яме с песком.

Результаты прыжков измеряются по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела (или руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения.

Прыжок не засчитывается, если прыгун:

- не выполнив прыжка, пробежал через линию измерения;
- при отталкивании заступил за линию измерения;
- оттолкнулся сбоку от бруска; - во время приземления коснулся любой частью тела поверхности сектора за пределами прыжковой ямы;
- после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;
- при прыжке применил любую форму сальто;
- просрочил время, выделенное на попытку;

- в тройном прыжке попытка не засчитывается в случае, если прыгун нарушил чередование ног при отталкивании.

Места и оборудование для проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному прыжку

Сектор для этих прыжков состоит из дорожки для разбега, бруска отталкивания и ямы с песком для приземления.

Дорожка для разбега должна быть длиной не менее 40 м, шириной - 1,22 (+ 0,01) м и ограничиваться линиями шириной 50 мм.

Брусок для отталкивания изготавливается из дерева или другого пригодного материала и имеет размеры: ширина - 20 см (+ 2 мм) мм, длина - 1,22 (+ 0,01) м и максимальная толщина - 10 см. Он прочно устанавливается в грунт на уровне поверхности дорожки, и его поверхность окрашивается в белый цвет.

Брусок для отталкивания располагается от переднего края ямы приземления на расстоянии: в прыжках в длину - от 1 до 3 м; в тройном прыжке для мужчин - не менее 13 м, для женщин - не менее 11 м.

Расстояние между бруском и дальним краем ямы приземления должно быть: - в прыжках в длину - не менее 10 м и в тройном прыжке - не менее 21 м.

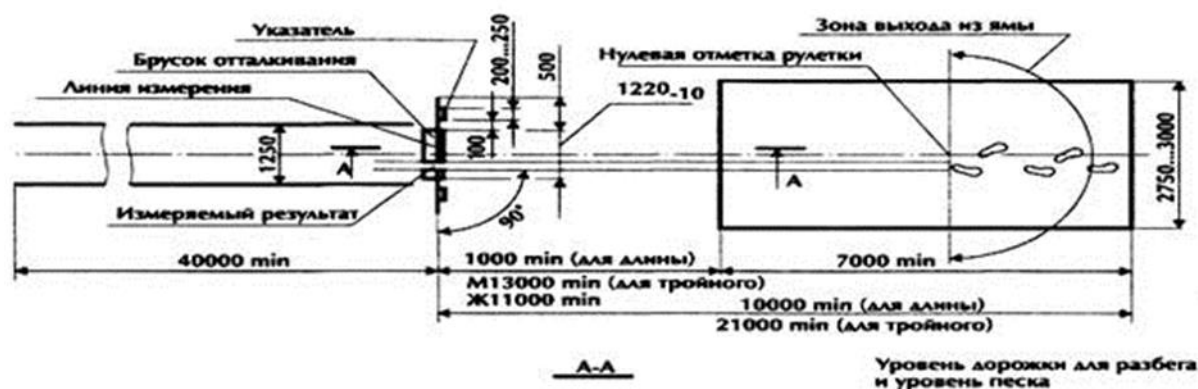
За краем бруска, совпадающим с «линией измерения», устанавливается съемная планка-индикатор (фиксатор заступа) длиной 1,21 (+ 0,01) м и шириной 10 см (+2 мм). Индикатор вставляется в паз заподлицо с поверхностью бруска, имеет выступающую поверхность высотой 7 мм (+1 мм), которая имеет скосы под углом 45° со стороны разбега и со стороны ямы приземления. Выступающая поверхность индикатора покрывается тонким слоем пластилина, на котором фиксируется след заступа.

По обе стороны от бруска по линии измерения на поверхность сектора наносятся белые линии шириной 10 мм и длиной 50 см, на которые на расстоянии 10 см ставятся прямоугольные указатели местоположения бруска (белого цвета с темной полосой под углом 45°).

Яма с песком для приземления в прыжках в длину и в тройных прыжках должна иметь ширину от 2,75 м до 3,00 м и располагаться симметрично по отношению к оси дорожки разбега. Яма обрамляется бортиками, которые не должны выступать над поверхностью дорожки, а ближний к бруску борт отталкивания должен быть ниже уровня дорожки на 3 см. Песок в яме должен быть влажным, взрыхленным и на одном уровне с поверхностью дорожки. Глубина ямы должна быть не менее 50 см.

По обе стороны от дорожки разбега и вдоль боковых бортиков ямы должна предусматриваться зона безопасности (не менее 1 м, а за дальним бортиком ямы - не менее 5 м), поверхность которой должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки. Покрытие дорожки разбега должно отвечать требованиям, предъявляемым для беговых дорожек.

Место для прыжков в длину и тройным с разбега



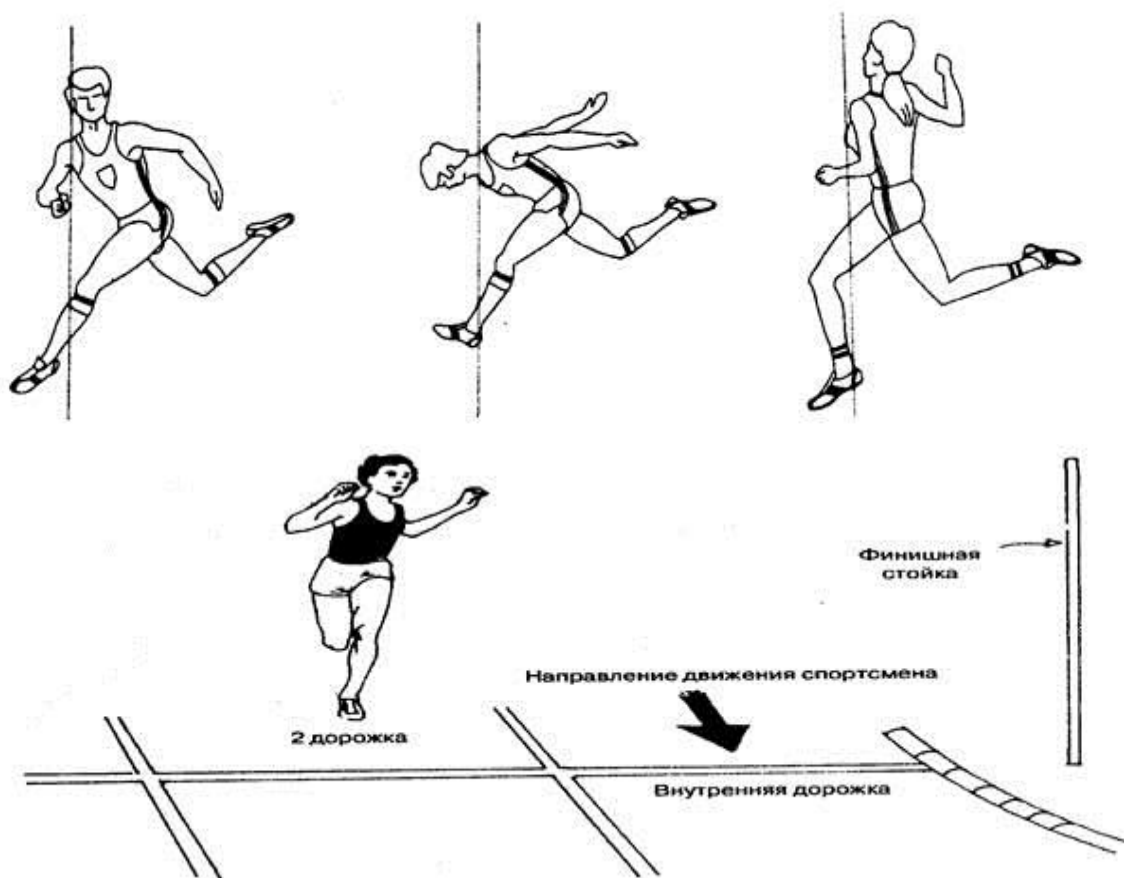
Технология судейства соревнований по лёгкой атлетике

Каким должен быть хороший судья по легкой атлетике. Справочник ИААФ. Вынесение решений. Взаимоотношения судей со спортсменами. Задержки в проведении соревнований. Судьи. Беговые виды и пробег с финишем на дорожке. Прочие функции судей. Возрастные категории и дистанции. Старт. Финиш.

Выполнение обязанностей судьи на старте, финише, контролеров, секретаря.

Порядок прихода участников на финише

Первоочередной и самой важной обязанностью и задачей судьи по беговым видам является определение и запись порядка финиширования участников. В Правилах ИААФ сказано, что поперек дорожки под прямым углом к внутреннему краю должна быть прочерчена белая линия шириной 5 см.



Судья по беговым видам уже знает, “приход” каких участников он должен фиксировать, что, несомненно, является его основной обязанностью. Тем не менее, судьи по беговым видам должны развивать у себя привычку всегда фиксировать финишные позиции как можно большего числа участников. Такое требование может испугать новичка, но многие судьи очень быстро вырабатывают этот навык. Помните, что судьи всегда должны работать как одна команда, и официально зафиксированный порядок прихода участников на финиш является результатом работы судейской команды, поэтому взаимоуважение в ней является неременным условием. Судья на дорожке должен записать номера участников в том порядке, в котором, по его мнению, они финишировали. Затем, не советуясь с другими судьями, он должен показать свою запись старшему судье, который заносит ее в протокол. Судья ни в коем случае не должен оглашать свою запись, так как это может повлиять на мнение кого-то из его коллег, не закончивших запись своего варианта финишных позиций участников. Его могут услышать и представители прессы или участники, и если окончательный результат будет отличаться от произнесенного им, он окажется в сомнительной ситуации.

Судья фиксирует, в каком порядке участники пересекают финишный створ. Если ему не удалось зафиксировать момент пересечения этой плоскости кем-либо из участников, он должен оставить соответствующую графу не заполненной.

Участники заносятся в список прохождения финиша в том порядке, в котором туловище каждого спортсмена (но не голова, шея, рука, нога, кисть или стопа) “коснулось” вертикальную плоскость, проведенной от ближайшего края линии финиша, как показано выше.

Многие спортсмены применяют “ныряющий”, или “падающий”, финиш, когда туловище участника “падает” вперед перед финишной линией. Судья должен быть уверен, что при этом именно туловище, а не только голова или шея, пересекло линию финиша.

Опытные судьи обычно наблюдают за приближающимися спортсменами до того, как они оказываются за 10 метров до финиша. Потом они переводят взгляд на линию финиша. Менее опытные судьи имеют тенденцию следить за бегунами прямо до линии финиша, и тут возникает опасность, что судья примет решение о порядке прихода участников на финиш приблизительно за 1 метр до финишной линии. В действительности одни участники могут обогнать других на последнем метре, поэтому практика определения порядка пересечения финиша в метре от него является опасной!

Если участник падает прямо перед линией финиша, и какая-то часть его туловища пересекла линию финиша, результат засчитывается.

Старший судья или, в его отсутствие, рефери заносит в протокол финишные позиции, поданные ему судьями. Если мнения судей совпадают, проблем не возникает. Представленный судьями порядок прихода на финиш должен считаться официальным результатом, даже если рефери и не со всем согласен с распределением ими занятых мест.

Если финишные списки, представленные судьями, не совпадают, принять окончательное решение о результатах должен рефери. Он учитывает за фиксированные им самим и судьями финишные позиции участников, а также мнение судей на местах с учетом их опыта. Рефери не должен позволять судьям и другим официальным лицам торопить себя, так как он обязан собрать все имеющие значение данные и рассмотреть их для того, чтобы разрешить сомнения.

Организация и проведение соревнований

Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка дорожек. Подготовка судейской коллегии для соревнований.

Документация

Положение о соревнованиях. Протоколы. Отчет.

Практика

Ведение документации секретариата

4.1.7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134 н «О Порядке 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».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы:

- педагогические;
- медико-биологические;

- психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание учебно-тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- рациональное питание;
- фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований.

Психические средства восстановления включают в себя:

- приемы психопрофилактики,;
- психотерапии и психогигиены;
- внушение;
- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- сон-отдых;
- приемы мышечной релаксации.

Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

4.2.Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в часах) представлено в таблица№12

Таблица№ 12

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
1.	Общая физическая подготовка	176-234	224-280	234-364	248-384
2.	Специальная физическая подготовка			57-87	93-141
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-9	18-29	37-56
4.	Техническая подготовка	35-46	49-66	84-131	124-187

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18-25	29-53	42-66	62-94
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	15-22	24-37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5-7	4-8	18-29	36-37

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа начальной подготовки в до года.
Всего часов в неделю - 4,5 ч.

Таблица №13

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	6	7	8	7	6	8	7	8	8	7	7	7	86
2.	Специальная физическая подготовка	7	7	7	8	7	7	8	8	7	8	8	8	90
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	18
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	5
	Всего	16	19	20	21	16	21	19	21	20	20	20	21	234

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (до года).

Всего часов в неделю - 6 ч.

Таблица №14

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	9	10	9	10	9	11	9	10	9	10	11	10	117
2.	Специальная физическая подготовка	9	11	9	10	9	10	11	10	9	10	9	10	117
3.	Участия в соревнованиях	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
4.	Техническая подготовка	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	46
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	7
	Всего	29	27	25	27	23	28	26	27	25	26	27	28	318

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (свыше года).

Всего часов в неделю - 6ч.

Таблица № 15

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	8	8	9	9	8	10	10	10	10	10	10	10	112
2.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	11	10	10	10	10	10	11	112
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	0	6
4.	Техническая подготовка	5	6	6	5	3	3	4	4	3	4	3	3	49
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	2	3	3	2	3	3	1	2	3	2	29
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	4
	Всего	23	25	25	25	25	27	27	28	28	26	26	27	312

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (свыше года).

Всего часов в неделю - 8 ч.

Таблица №16

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	11	11	12	12	10	12	12	12	12	12	12	12	140
2.	Специальная физическая подготовка	11	11	12	12	10	12	12	12	12	12	12	12	140
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
4.	Техническая подготовка	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	66
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	5	6	5	4	4	3	4	4	5	5	5	53
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	8
	Всего	31	34	35	36	31	36	34	35	34	37	36	37	416

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации (до трех лет).

Всего часов в неделю – 9 ч.

Таблица №17

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	234
2.	Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	6	57
3.	Участия в соревнованиях	0	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	18
4.	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	42
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	15
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	18
	Всего	35	40	39	42	38	41	37	40	39	41	36	40	468

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации (до трех лет).

Всего часов в неделю - 14 ч.

Таблица №18

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	30	30	31	30	30	31	30	30	31	30	30	31	364
2.	Специальная физическая подготовка	7	7	7	8	7	7	7	8	7	7	7	8	87
3.	Участия в соревнованиях	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	29
4.	Техническая подготовка	9	11	12	11	9	12	11	12	11	11	11	11	131
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	6	6	6	5	6	5	6	5	6	66
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	29
	Всего	56	59	62	63	58	62	59	63	60	62	60	64	728

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет.

Всего часов в неделю - 12 ч.

Таблица №19

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	20	21	21	20	22	20	20	21	21	20	21	21	248
2.	Специальная физическая подготовка	7	8	8	8	7	8	8	8	8	8	7	8	93
3.	Участия в соревнованиях	2	2	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	37
4.	Техническая подготовка	10	11	10	11	10	10	11	10	10	10	11	10	124
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	62
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
	Всего	50	52	52	53	52	53	53	52	52	52	52	51	624

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет.

Всего часов в неделю - 18 ч.

Таблица №20

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	31	32	32	32	33	32	32	32	32	32	32	32	384
2.	Специальная физическая подготовка	12	12	11	12	11	12	12	12	11	12	12	12	141
3.	Участия в соревнованиях	4	4	4	5	5	5	5	5	5	6	4	4	56
4.	Техническая подготовка	15	16	15	16	15	16	15	16	16	16	15	16	187
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	7	94
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	37
	Всего	76	78	77	79	77	79	78	79	79	80	77	77	936

4.3. Учебно-тематический план

Таблица №21

№ п/п	Темы по видам спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								Сроки проведения
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)				
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		
Объем времени в неделю		4,5	6	6	8	9	14	12	18	
Объем времени в год		234	312	312	416	468	728	624	936	
1.	Общая физическая подготовка					234	364	248	384	
	Специальная и физическая подготовка	176	234	224	280					
	Общая физическая подготовка	86	117	112	140					
1.1.	Строевые упражнения	5	8	8	9	16	25	16	27	Январь
1.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов	5	8	8	9	16	25	16	27	Февраль
1.3.	Упражнения с предметами	5	8	8	9	16	25	16	27	Март
1.4.	Упражнения на снарядах	6	8	8	9	16	25	16	27	Апрель
1.5.	Общеразвивающие кондиционные упражнения	5	8	8	9	16	25	16	27	
1.6.	Упражнения с партнером, в состав которых входят такие действия	6	7	8	9	16	25	16	27	Май
1.7.	Упражнения для изучения группировки	6	7	8	9	16	25	16	27	Июнь
1.8.	Специальные дыхательные упражнения	6	7	8	9	16	24	16	27	Июль
1.9.	Упражнения, развивающие общую выносливость	6	7	7	10	17	24	17	27	Август
1.10.	Упражнения развивающие быстроту	6	8	7	10	17	24	17	26	
1.11.	Упражнения на ловкость	6	8	7	10	17	24	17	26	Сентябрь
1.12.	Упражнения в висах и упорах	6	9	7	10	17	24	17	26	Октябрь
1.13.	Подвижные игры	8	9	7	10	17	24	17	27	Ноябрь
1.14.	Упражнения для развития равновесия	6	9	7	10	17	24	17	27	Декабрь
1.15.	Промежуточная аттестация	4	6	6	8	4	7	6		
1.16.	Итоговая аттестация								9	
2.	Специальная физическая подготовка	90	117	112	140	57	87	93	141	
2.1.	Упражнения для гибкости, растягивания и расслабления мышц	8	11	10	12	3	4	5	7	Январь
2.2.	Упражнение для развития общей и скоростной выносливости	8	11	10	12	3	4	5	7	Февраль
2.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки)	8	11	10	12	2	4	5	7	Март
2.4.	Прыжок в длину с места.	8	11	10	12	2	4	5	6	Апрель

2.5.	Прыжок через препятствие (барьер) с места	8	11	10	12	3	4	5	6	Май
2.6.	Тройной прыжок с места	8	11	10	12	2	4	5	6	Июнь
2.7.	Запрыгивание на скамейку с отскока.	8	11	10	12	3	4	5	6	Июль
2.8.	Прыжки через барьеры с отскока	9	10	10	12	3	4	5	6	Август
2.9.	Бросок набивного мяча от груди	9	10	10	12	2	4	5	6	
2.10.	Упражнения для развития силы	8	10	11	12	3	4	5	6	В течение года
2.11.	Упражнения для развития быстроты	8	10	11	12	2	4	5	6	
2.12.	Специально-вспомогательные упражнения					6	9	8	16	Сентябрь
2.13.	Обратные скручивания лёжа					6	9	8	16	Октябрь
2.14.	Силовые упражнения для бега					6	9	8	16	Ноябрь
2.15.	20 вариаций планки					6	9	8	15	В течение года
2.16.	Промежуточная аттестация					5	7	6		Декабрь
2.17.	Итоговая аттестация								9	
№ п/п	Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								Сроки проведения
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап				
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	9	18	29	37	56	
3.1.	Контрольные соревнования	-	-	4	6	12	16	18	28	В соответствии с календарным планом
3.2.	Отборочные соревнования	-	-	1	2	3	7	9	14	
3.3.	Основные соревнования	-	-	1	2	3	6	8	12	
4.	Техническая подготовка	35	46	49	66	84	131	124	187	
4.1.	Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции	2	2	2	3	3	6	5	9	Январь
4.2.	Обучение технике бега по прямой	2	2	2	3	3	6	5	9	
4.3.	Обучение технике бега по повороту	2	2	2	3	3	6	5	9	Февраль
4.4.	Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению	2	2	2	3	3	6	5	8	Март
4.5.	Обучение технике финиширования	2	2	2	3	3	6	5	8	
4.6.	Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей обучающихся	2	2	2	3	3	6	5	8	Апрель
4.7.	Основы техники бега	2	2	2	3	3	6	5	8	
4.8.	Вида старта в беге	2	2	2	3	3	6	5	8	Май

4.9.	Фазы периода опоры в беге	2	2	2	3	4	6	5	8	
4.10.	Фазы в период полета начинается с момента отрыва толчковой ноги от опоры до момента постановки маховой ноги на опору	2	2	2	3	4	6	5	8	Июнь
4.11.	Увеличение скорости бегуна	2	2	2	2	4	6	5	8	
4.12.	Техника движений рук в беге	2	2	2	2	4	6	5	8	Июль
4.13.	Наклон туловища в беге	1	2	2	2	4	6	5	8	
4.14.	Основа техники спортивной ходьбы- один цикл	1	2	2	3	4	6	5	8	
4.15.	Моментами фаза шага		2	2	3	4	6	6	8	Август
4.16.	Частота шагов у высококвалифицированных ходоков	1	2	2	3	4	6	6	8	Сентябрь
4.17.	Движения рук в спортивной ходьбе	1	2	2	3	4	5	6	8	
4.18.	Движения всех звеньев тела	1	2	2	3	4	5	6	8	Октябрь
4.19.	Максимальная величина силы отталкивания при ходьбе	1	2	2	3	4	5	6	8	
4.20.	Угол постановки ноги на опору	1	2	2	3	4	5	6	8	Ноябрь
4.21.	Общие основы техники прыжков	1	2	2	3	4	5	6	8	
4.22.	Прыжки в длину с места и с разбега	1	2	3	3	4	5	6	8	Декабрь
4.23.	Эстафетные дисциплины	1	2	3	3	4	5	6	8	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	25	29	53	42	66	62	94	
5.1.	Тактическая подготовка		8	12	20	4	8	12	16	
5.1.1.	Совершенствование тактических действий бегуна	1	2	3	5	1	2	3	4	Январь
5.1.2.	Тактика старта в беге на средние и длинные дистанции	1	2	3	5	1	2	3	4	Февраль
5.1.3.	Как лучше всего начать бег с высокого старта	1	2	3	5	1	2	3	4	Март
5.1.4.	Как добиться лучшего результата	1	2	3	5	1	2	3	4	Апрель
5.2.	Теоретическая подготовка	10	20	20	21	18	18	18	30	
5.2.1.	История развития спорта	1	2	2	2					Январь
5.2.2.	История возникновения вида спорта и его развитие	1	2	2	2					Февраль
5.2.3.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	2	2	2					Март
5.2.4.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	2	2	2					Апрель
5.2.5.	Закаливание организма	1	2	2	2					Май
5.2.6.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1	2	2	2					Июнь Июль
5.2.7.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	2	2	2					Август Сентябрь
5.2.8.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1	2	2	2					Октябрь
5.2.9.	Режим дня и питание обучающихся	1	2	2	2					Ноябрь

5.2.10.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1	2	2	3					Декабрь
5.2.11.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств					2	2	2	3	Январь
5.2.12.	История возникновения олимпийского движения					2	2	2	3	Февраль-март
5.2.13.	Режим дня и питание обучающихся					2	2	2	3	апрель
5.2.14.	Физиологические основы физической культуры					2	2	2	3	Июнь
5.2.15.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося					2	2	2	3	Июль
5.2.16.	Теоретические основы технико-тактической подготовки.					2	2	2	3	Август
5.2.17.	Психологическая подготовка					2	2	2	3	Сентябрь
5.2.18.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта					2	2	2	3	Октябрь
5.2.19.	Правила вида спорта					2	2	2	7	Декабрь-ноябрь
5.3.	Психологическая подготовка	4	11	11	12	16	40	32	48	
5.3.1.	Психологическая подготовка легкоатлетов в беге на средние и длинные дистанции	1	3	3	3					Январь
5.3.2.	Формирование умения вести борьбу на различных уровнях напряженности, быть способным «переключаться»	1	3	3	3					Март
5.3.3.	Формирование умения управлять собой в различных соревнованиях	1	3	3	3					Июнь
5.3.4.	Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям	1	2	2	3					декабрь
5.3.5.	Психологическая настройка перед каждым выступлением					2	5	4	6	Январь
5.3.6.	Психологическое воздействие в ходе одного выступления					2	5	4	6	Февраль
5.3.7.	Направления психологической подготовки легкоатлета					2	5	4	6	Март
5.3.8.	Задачи волевой подготовки спортсмена					2	5	4	6	Апрель
5.3.9.	Морально-волевая подготовка спортсмена в процесс воспитания					2	5	4	6	Май
5.3.10.	Совершенствование психических возможностей спортсмена					2	5	4	6	Июнь-июль
5.3.11.	Мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением					2	5	4	6	Август – сентябрь-октябрь
5.3.12.	Концентрация мыслей на достижение высокого результата					2	5	4	9	Ноябрь-декабрь

6..	Инструкторская и судейская практика					15	22	24	37	
6.1.	Правила соревнований по бегу и ходьбе					2	2	3	5	Январь Февраль
6.2.	Бег и ходьба по дистанции					2	2	3	5	Март Апрель
6.3.	Правила соревнований по прыжкам в длину и тройному прыжку					2	3	3	5	Май
6.4.	Технология судейства соревнований по лёгкой атлетике					2	3	3	5	Июнь-июль
6.5.	Порядок прихода участников на финише					2	3	3	5	Август
6.6.	Организация и проведение соревнований					2	3	3	4	Сентябрь
6.7.	Документация					2	3	3	4	Октябрь-ноябрь
6.8.	Практика					1	3	3	4	Декабрь
7.	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	7	4	8	18	29	36	37	
7.1.	Педагогические средства	2	2	1	2	4	7	9	9	Декабрь Январь Февраль
7.2.	Медико-биологические средства	1	2	1	2	4	7	9	9	Март Апрель Май
7.3.	Психические средства восстановления	1	2	1	2	5	8	9	9	Июнь Июль август
7.4.	Тестирование и контроль	1	1	1	2	5	7	9	10	Сентябрь Октябрь Ноябрь

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «**бег на средние и длинные дистанции**» содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции) основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика». Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

1. Общие требования безопасности.

- а) Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.
 - б) Место проведения занятия должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.
 - в) К занятиям допускаются обучающиеся:
 - прошедшие инструктаж по мерам безопасности
 - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий
 - г) Ученик должен:
 - начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера- преподавателя;
 - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
 - внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их;
 - начинать выполнение упражнений по сигналу тренера- преподавателя;
 - знать и выполнять настоящую инструкцию;
 - при невыполнении данной инструкции пройти внеплановый инструктаж
- За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом тренировочного занятия.

- Обучающийся должен:
- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
 - снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
 - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством тренера- преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировочного занятия;
- выходить на место проведения тренировочного занятия с разрешения тренера-преподавателя;
- по команде тренера- преподавателя встать в строй для общего построения.

3.Требования безопасности во время проведения тренировочного занятия

Бег-обучающийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, которая должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку;
- во время бега смотреть только на свою дорожку;
- во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку;
- возвращаться на старт по крайней дорожке; при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером- преподавателем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

Прыжки

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление ученика на ноги.

Обучающийся должен:

- класть грабли зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- выполнять прыжки, когда тренер- преподаватель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебежать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера- преподавателя;
- с помощью тренера- преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера- преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации;
- по распоряжению тренера- преподавателя поставить в известность администрацию спортивной школы.

4.Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия.

Обучающийся должен:

- под руководством тренера- преподавателя убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения тренировочного занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- 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 мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №22);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №23).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №22

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4

16.	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «досянг» (25 мм x 1 м x 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
47.	Ринг круглый диаметром 5 м с защитными барьерами высотой 80 см, толщиной 40 см	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №23

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «бокс»			
1.	Перчатки боксерские снаряжные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
7.	Перчатки боксерские снаряжные	пар	12
8.	Шлем боксерский	штук	12
9.	Усеченные перчатки	пар	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	–	–	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Перчатки боксерские	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5

	тренировочные										
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	2	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5

6.2.Кадровые условия реализации Программы

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

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

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

VII. Перечень информационного обеспечения

7.1. Список литературных источников

1. В.Г.Никитушкин, Н.Н.Чесноков, В.Г.Брауэр, В.Б.Зеличенко.
2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003 год.
3. В.А.Муравьев, Н.Н.Назарова. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. 2009г.
4. В.Г.Алабин. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
5. М.А. Годик. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
6. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989.
7. 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., 1985.
8. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
9. Л.П. Матвеев. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998. М.Я. Набатниковой. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982.
11. В. Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994.
12. В.П.Филин, Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
13. В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин, В.П. Губа. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
14. И.В. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Польша, 1986,
15. М.Н.Жуков. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000.
- 16.

7.2. Перечень аудиовизуальных средств

Перечень формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом имеющихся в методическом кабинете организации и в удаленном доступе аудиовизуальных средств. Перечень ресурсов сети «Интернет»:

1. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобрен Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 26.12.2019).

2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»: Приказ Минспорта России от 16.04.2018 № 348. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf> (дата обращения 26.12.2019).

3. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. – URL: https://www.minsport.gov.ru/2016/doc/order999_301015_pril.pdf (дата обращения 26.12.2019).

4. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/> (дата обращения 26.12.2019).

тг7.3. Перечень ресурсов сети «Интернет»

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

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»,
утвержденной приказом организации
от «__» _____ 202__ г. № ____
(рекомендуемый образец)

УТВЕРЖДАЮ

наименование должности руководителя организации,
реализующей дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки

(подпись) (инициалы, фамилия)
«__» _____ 20__ г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» НА 20__ ГОД
МКОДО ТГО «ТАЛИЦКАЯ ДЮСШ ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»**

(На основании единого календарного плана спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, Свердловской области, Талицкого городского округа)

№	Наименование соревнований	Сроки проведения, программа соревнований	Место проведения	Примечания
1.	Официальные международные спортивные соревнования			
1.1.	Олимпийские игры			
1.1.1.				
1.2.	Чемпионат мира			
1.2.1.				
1.3.	Юношеские Олимпийские Игры			
1.3.1.				
1.4.	Первенство мира			
1.4.1.				
1.5.	Кубок мира			
1.5.1.				
1.6.	Этапы кубка мира			
1.6.1.				
1.7.	Чемпионат Европы			
1.7.1.				
1.8.	Первенство Европы			
1.8.1.				
1.9.	Кубок Европы			
1.9.1.				
1.10.	Прочие официальные международные соревнования			

1.10.1.				
2.	Всероссийские спортивные соревнования			
2.1.	Чемпионат России			
2.1.2.				
2.2.	Первенство России среди юниоров и юниорок			
2.2.1.				
2.3.	Первенство России среди юношей и девушек			
2.3.1.				
2.4.	Кубок России			
2.4.1.				
1.5.	Прочие официальные всероссийские соревнования			
2.5.1.				
2.6.	Финал Спартакиады учащихся России			
2.6.1.				
3.	Официальные межрегиональные и региональные спортивные соревнования			
3.1.	Чемпионат УрФО			
3.1.1.				
3.2.	Первенство УрФО			
3.2.1.				
3.3.	Чемпионат и первенство области			
3.3.1.				
3.3.2.				
4.	Официальные спортивные соревнования муниципального уровня			
4.1.				
5.	Спортивные соревнования, проводимые организацией			
5.1.				

Исполнитель:

Тренер- преподаватель организации _____ / _____ /
(подпись) (инициалы, фамилия)

Контактный телефон _____

Дата заполнения « ___ » _____ 20 ___ г.

Составитель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» :

заместитель директора по УВР

МКОДО ТГО «Талицкая СШ имени Ю.В. Исламова»

В.К. Павлова

«24» декабря 2022 г.

