

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ КОРАБЛИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ - КОРАБЛИНСКИЙ  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
Кораблинской ДЮСШ



К.А. Дербигов

## **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

**(БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ)**

**Программа спортивной подготовки**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика разработанного на основании приказа министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2014 г. № 220.

Утверждена  
педагогическим советом МБУ  
ДО Кораблинской ДЮСШ  
Протокол № 1 от 01 сентября 2021 года

**Срок реализации программы 10 лет**

Кораблино  
2021 г.

## ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ

Лёгкую атлетику не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на сотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Для человека было всегда естественным бегать, прыгать и метать, защищаясь или добывая себе пищу. Ещё много веков до нашей эры некоторые народы соревновались в прыжках и беге. Однако, подлинный расцвет лёгкой атлетики, как вида спорта, наступил в Древней Греции. Именно там тренировки и состязания в беге, прыжках и метании называли лёгкой атлетикой. Этот замечательный вид спорта дает возможность человеку проявить самые разные качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость. Практически любому мальчишке или девчонке можно подобрать вид лёгкой атлетики, подходящий для него по анатомо-физиологическим способностям. Но это лишь благоприятные предпосылки, задатки. Успех придет к вам, после многих лет напряженного труда. И, конечно, необходимы хорошие условия для занятий и опытные, квалифицированные тренеры. Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений. В программе современных Олимпийских игр лёгкая атлетика представлена 24 номерами для мужчин и 14 - для женщин. Легкоатлетические соревнования входят в программы крупнейших континентальных спортивных состязаний: чемпионатов Европы, Африканских, Азиатских, Балканских, Британских, Панамериканских игр и др.

Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста. Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития во всех возрастных групп. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно

техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого занятие легкой атлетикой способствует популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по лёгкой атлетике (бег на средние и длинные дистанции)

В основу учебной программы заложены нормативно - правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, новый Федеральный закон «ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» № 273 - ФЗ от 21 декабря 2012г., приказ Минспорта РФ от 24 апреля 2013 г., №220, об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика, основополагающие принципы спортивной подготовки.

Учебный материал данной программы разработан в соответствии с нормативными документами, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей, правил техники безопасности. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков, развития основных двигательных качеств. Большого объёма специальной физической подготовки, постепенного увеличения интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объёмов тренировочных нагрузок, повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счёт широкого использования различных тренировочных средств.

В программе представлена модель построения системы многолетней подготовки, планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты построения микроциклов подготовки и тренировочных занятий разной направленности. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп этапов начальной подготовки (НП), тренировочного этапа (УТГ), этапа совершенствования спортивного мастерства (ГСС) и этап высшего спортивного мастерства (ГВСМ).

Образовательный процесс ведётся на основе данной программы и рассчитан на 52 учебные недели.

Данная программа адаптирована к особенностям учреждения МБУ ДО Кораблинская ДЮСШ

### **Основная функция программы:**

- спортивная подготовка.

### **Вспомогательные функции программы:**

- физическое образование

- физическое воспитание

### **Основополагающие принципы программы:**

-*комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, психологического сопровождения, восстановительных мероприятий);

- *преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовки.

- *вариативность* - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки учёт индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

### **Программа обеспечивает:**

- строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных легкоатлетов;

- преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов;

- воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия в овладении техникой легкоатлетических упражнений и видов лёгкой атлетики, развитием физических качеств;

- создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**Результат реализации программы:** максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определённого спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Для выполнения этой программы необходима многолетняя целенаправленная подготовка, которая включает следующие задачи:

### ***Развивающие:***

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение уровня физической работоспособности;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов

### ***Образовательные:***

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- обучение ведению борьбы во время соревнований;
- сведения о строении и функциях организма человека, гигиенические знания умения и навыки, режим дня, закаливание, питание.
- требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировки;
- требования техники безопасности при занятиях спортом;
- история избранного вида спорта, место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

**Воспитательные:**

- развитие активности и самостоятельности общения;
- способность адаптироваться в современном обществе;
- воспитание умения общаться в коллективе.

В программе раскрываются основные задачи и направления учебно-тренировочной работы в определенных возрастных группах занимающихся детей, опираясь на базу и оснащённость спортивным инвентарём нашей школы и базовых школ, где проходят учебно-тренировочные занятия.

Для каждого этапа (группы) обучения устанавливаются наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

## **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

В настоящей программе выделено четыре этапа подготовки – начальной подготовки (НП), тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ), этап спортивного совершенствования (ГСС) и этап высшего спортивного мастерства (ГВСМ)

### **Этап начальной подготовки**

#### **Продолжительность этапа – 3 года**

Группы начальной подготовки 1 года обучения (НП-1), свыше одного года обучений (НП-2, НП-3).

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков
- освоение основ техники по виду спорта лёгкая атлетика
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств
- укрепление здоровья юных спортсменов
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лёгкая атлетика.

В группы начальной подготовки принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятия лёгкой атлетикой. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида лёгкой атлетики.

*Факторы ограничивающие нагрузку:* недостаточная адаптация к физическим нагрузкам, возрастные особенности физического развития, недостаточный общий объём двигательных умений и навыков.

*Основные методы выполнения упражнений:* игровой, повторный, равномерный, фронтальный, круговой, контрольный, соревновательный.

*Особенности обучения:* двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в лёгкой атлетике. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трёх дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня физических качеств. Применение на начальном этапе значительного объёма упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку.

**Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, минимальное количество лиц в группах, количество часов в неделю, год; количество тренировок в неделю, год**

<b>Этап начальной подготовки</b>			
Группа	НП-1	НП-2	НП-3
Часы в неделю	6	6	6
Часы в год	312	312	312
Тренировок в неделю	3 – 4	3 – 5	3 – 5
Тренировок в год	156 – 208	156 – 260	156 – 260
Наполняемость групп (чел)	10-12	10-12	10-12
Минимальный возраст для зачисления (лет)	9		

**Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.**

Разделы подготовки	Этапы начальной подготовки	
	1 год	Свыше года
ОФП %	71 – 87	68 – 85
СФП %		
Техническая подготовка %	15 – 17	15 – 17
Теоретическая, тактическая, психологическая %	5 – 6	6 – 7
Участие в соревнованиях,	0,5 – 1	1 – 3

тренерская и судейская практика %		
-----------------------------------	--	--

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лёгкая атлетика.**

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	5 – 9	8 – 12
Отборочные	-	1 – 2
Основные	-	1 – 2

**Тренировочный этап.**

**Продолжительность этапа – 5 лет.**

Результатом реализации Программы на данном этапе является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лёгкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

ПЕРИОД БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ: учебно-тренировочные группы (УТГ – 1, УТГ – 2).

Учебно-тренировочная группа формируется из числа учащихся, прошедших медицинский осмотр и не имеющих противопоказаний для занятия лёгкой атлетикой. Комплектация групп проводится на конкурсной основе из детей, выполнивших контрольные нормативы по физической подготовке. Перевод учащихся по годам обучения (в более старшую группу) осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической подготовке (ФП приложение 1,). Выполнивших 3 спортивный разряд

*Основные направления тренировки:* на этом этапе подготовки решаются задачи - укрепление здоровья и дальнейшее развитие основных двигательных качеств с акцентом на развитие силы, быстроты, общей и специальной выносливости. Физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. В зависимости от года обучения делают акцент на воспитание определённых качеств, выделяя общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка – предусматривает всестороннее развитие двигательных качеств, функциональных возможностей. Специальная физическая подготовка – развитие качеств и функциональных возможностей специфических для бегунов на средние и длинные дистанции.



На этом этапе обучения происходит овладение тактико - технической подготовкой, совершенствование двигательных навыков, развитие волевых качеств, воспитание судейских и инструкторских навыков, совершенствование навыков самостоятельных занятий, участие в соревнованиях. На всех этапах занятий должен идти непрерывный процесс обучения и совершенствования технической подготовки лёгкоатлетов.

Участие в соревнованиях – главная цель подготовки юного спортсмена. Следует учитывать, что при участии в соревнованиях у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки: техническая, тактическая, физическая, волевая подготовка, а также навыки судейской и инструкторской деятельности. Все занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства по лёгкой атлетике и навыки инструкторской деятельности.

*Факторы ограничивающие нагрузку:* функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием, диспропорции в развитии тела и сердечно – сосудистой системы, неравномерность в росте и в развитии силы.

*Методы выполнения упражнений:* повторный, переменный, повторно-переменный, фронтальный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях.

**ПЕРИОД СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ:** учебно-тренировочные группы (УТГ – 3, УТГ – 4, УТГ - 5)

Учебно-тренировочная группа формируется из числа учащихся, прошедших медицинский осмотр и не имеющих противопоказаний для занятия лёгкой атлетикой. Комплектация групп проводится на конкурсной основе из детей, выполнивших контрольные нормативы по физической подготовке. Перевод учащихся по годам обучения (в более старшую группу) осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической подготовке (ФП приложение 1) Выполнивших норматив 3 спортивного разряда

*Преимущественная направленность тренировочного процесса:* углубленное овладение тактико-технической подготовкой, освоение необходимых тренировочных нагрузок, совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности, достижения высоких спортивных результатов, сдача контрольных нормативов, развитие морально - волевых качеств, воспитание судейских и инструкторских навыков, совершенствование навыков самостоятельных занятий, участие в соревнованиях.

Все занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства по лёгкой атлетике и навыки инструкторской деятельности, правильно показывать физические упражнения

Для достижения высоких спортивных результатов необходима чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению

упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях.

**Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, минимальное количество лиц в группах, количество часов в неделю, год; количество тренировок в неделю, год**

<b>Тренировочный этап</b>					
<b>Период базовой подготовки</b>			<b>Период спортивной специализации</b>		
Группа	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Часы в неделю	9	9	16	16	16
Часы в год	468	468	832	832	832
Тренировок в неделю	4 – 6	4 – 6	7 - 12	7 – 12	7 – 12
Тренировок в год	208 – 312	208 – 312	364 - 624	324 – 624	324 – 624
Наполняемость групп (чел)	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10
Минимальный возраст занимающихся (лет)	12				

**Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.**

Разделы подготовки	Тренировочный этап	
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
ОФП %	50 – 60	40 – 48
СФП %	12 – 15	15 – 18
Техническая подготовка %	18 – 22	20 – 24
Теоретическая, тактическая, психологическая %	7 – 9	9 – 11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика %	3 – 4	5 – 6

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лёгкая атлетика.**

Виды соревнований	Тренировочный этап	
	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	11 - 16	14 – 21
Отборочные	2 – 4	2 - 5
Основные	1 – 3	2 – 4

## **Этап совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность этапа (в годах) – без ограничения.**

Результатом реализации Программы на данном этапе является:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсмена.

**ПЕРИОД СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:** группа спортивного совершенствования (ГСС)

Группа формируется из числа учащихся, прошедших медицинский осмотр и не имеющих противопоказаний для занятия лёгкой атлетикой. Группа комплектуется из детей окончивших период углубленной спортивной специализации. Выполнивших спортивный разряд норматива «Кандидата в мастера спорта»

*Преимущественная направленность тренировочного процесса:* совершенствование тактико-технической подготовкой, освоение необходимых тренировочных нагрузок, совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности, достижения высоких спортивных результатов, сдача контрольных нормативов, развитие морально-волевых качеств, воспитание судейских и инструкторских навыков, совершенствование навыков самостоятельных занятий, участие соревнованиях.

Все занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства по лёгкой атлетике и навыки инструкторской деятельности.

Для достижения высоких спортивных результатов необходима чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях.

**Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, минимальное количество лиц в группах, количество часов в неделю, год; количество тренировок в неделю, год**

<b>ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b>	
ГСС	
Часы в неделю	24
Часы в год	1248
Наполняемость групп	4 - 7

Тренировок в неделю	9 – 14
Тренировок в год	468 – 728
Минимальный возраст занимающихся (лет)	14

**Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.**

Разделы подготовки	Этапы совершенствования спортивного мастерства
ОФП %	20 – 24
СФП %	30 – 36
Техническая подготовка %	22 – 27
Теоретическая, тактическая, психологическая %	11 – 13
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика %	6 – 7

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лёгкая атлетика.**

Виды соревнований	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	17 – 23
Отборочные	4 – 8
Основные	2 – 6

**Этап высшего спортивного мастерства.**

**Продолжительность этапа (в годах) – без ограничений**

Результатом реализации программы на данном этапе является:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**ПЕРИОД ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

: группа высшего спортивного мастерства (ГВСМ)

Группа формируется из числа учащихся, прошедших медицинский осмотр и не имеющих противопоказаний для занятия лёгкой атлетикой. Группа формируется из спортсменов выполнивших спортивный разряд «Мастер спорта» или «Мастер спорта международного класса».

*Преимущественная направленность тренировочного процесса:* совершенствование тактико-технической подготовкой, освоение необходимых тренировочных нагрузок, совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности, достижения наивысших спортивных результатов, совершенствование морально-волевых качеств, совершенствование судейских и инструкторских навыков, совершенствование навыков самостоятельных занятий, участие соревнованиях всероссийского и международного уровня.

Все занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства по лёгкой атлетике и навыки инструкторской деятельности.

Для достижения высоких спортивных результатов необходима чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях.

**Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, минимальное количество лиц в группах, количество часов в неделю, год; количество тренировок в неделю, год**

<b>ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b>	
ГВСМ	
Часы в неделю	32
Часы в год	1664
Наполняемость групп	1 - 4
Тренировок в неделю.	9 – 14
Тренировок в год.	468 – 728
Минимальный возраст занимающихся (лет)	15

**Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.**

Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
ОФП %	17 – 21
СФП %	32 – 38
Техническая подготовка %	16 – 20
Теоретическая, тактическая, психологическая %	16 – 21
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика %	7 – 9

## **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лёгкая атлетика.**

Виды соревнований	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	17 – 28
Отборочные	4 – 9
Основные	2 – 6

### **Режим тренировочной работы.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся по окончании учебного процесса общеобразовательных учреждений с 13.00 до 21.00 часа, согласно расписанию. Продолжительность учебно-тренировочных занятий от 1 часа до 3-х часов, в зависимости от возраста занимающихся и этапа подготовки. На этапах «Совершенствования спортивного мастерства» и «Высшего спортивного мастерства» для рационального распределения тренировочных нагрузок в день можно проводить два тренировочных занятия. В программе указаны темы для теоретических и практических занятий, примерные допустимые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок. Программой определена система нормативов и упражнений, воспитательные мероприятия, спортивные мероприятия.

Учебный материал, предложенный учащимся, занимающимся лёгкой атлетикой, включает в себя: систематическое проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приём контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных программ и видеозаписей. В этой программе учебный материал даётся в виде упражнений, теоретических и практических сведений.

### **ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ**

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, наличия материальной базы, погоды и др. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая постепенное увеличение удельного веса тренировочных нагрузок на специальную физическую и технико-тактическую подготовку к началу соревновательного периода. Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса многолетней подготовки бегунов на средние дистанции.

Планирование тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции осуществляется с учетом следующих методических положений:

- традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;
- правильной постановки задач в годичном цикле и многолетнем плане;

- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамики физической и функциональной подготовленности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

### **Годичные циклы подготовки.**

Планирование годичных циклов подготовки связано с её определённой структурой, которой выделяют, микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

*Микроцикл* – совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

*Мезоцикл* – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоцикл представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определённых промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определённой последовательности.

*Макроцикл* предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

### **Типовые недельные циклы юных бегунов на средние дистанции**

В процессе многолетней подготовки бегунов на средние дистанции могут быть использованы разработанные недельные циклы. По характеру и направленности работы недельные микроциклы разделяются на:

Втягивающий – в начале подготовительного периода. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительная работа в аэробном режиме ЧСС до 130 уд. мин.

Развивающий – в основном в подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Работа выполняется в смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режиме, возрастает доля бега в режиме. ЧСС 130 – 180 и более уд. мин.

Скоростно-силовой подготовки – применяется на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент в тренировочной работе делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Эти упражнения необходимо выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте.

Разгрузочный – применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном после ответственных стартов. В этом микроцикле даётся работа в анаэробном режиме ЧСС 120 – 130 уд. мин.

Предсоревновательный – применяется в последние недели перед соревнованиями, цель - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объём и интенсивность снижаются. При этом за неделю до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка.

Соревновательный – применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.

Стабилизирующий или интенсивный – наиболее часто применяется в соревновательном периоде

Микроцикл переходного периода – может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространённая структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, 1- разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих чередуются с одним разгрузочным. Объём бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума. Существует 2 варианта построения месячного цикла: 2 развивающих 1 разгрузочный или 3 развивающих 1 разгрузочный. Для юных спортсменов рекомендуется применять первый вариант. В связи с тем что, в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим отдыха и работы. При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Перед зимними стартами 3-х – недельная структура может выглядеть так: развивающий – стабилизирующий – предсоревновательный. 4-х – недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме т.е. стабилизирующий. В зависимости от сроков между соревнованиями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1 – 5 микроциклов. При интервале между соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного. При длительности 2 и более недель можно руководствоваться следующей схемой: 5-я неделя разгрузочная, 4-я неделя развивающая, 3-я неделя стабилизирующая или развивающая, 2-я неделя стабилизирующая, 1-я неделя предсоревновательная. Отсчет недель идёт в обратном порядке от соревнования. Характерной чертой работы в недельных микроциклах является чередование лёгкой и тяжелой нагрузок. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течении 48 – 72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течении недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжёлую работу в микроцикле, таким образом, чтобы она совпадала с днём соревнования. Так, например если спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за 3 недели до этого он должен выполнять самую тяжёлую работу по субботам, а



накануне и после этого нагрузка должна быть лёгкой. В последнюю неделю (микроцикл) перед соревнованиями нагрузки распределяют следующим образом: дни тренировок, как правило, планируются в образном порядке от дня соревнования и стыкуются с тренировочными днями «ТП» или соревновательной подготовки «СП». При планировании подготовки к стартам (7-й день) достаточно иметь накануне разминку (6-й день), отдых дать 5-й и 3-й день, а в 4-й день – по плану 1-го или 2-го дня.

Для каждого спортсмена опытным путём должен создаваться свой предсоревновательный цикл. Таким образом, надо методически вырабатывать навыки поведения, необходимые на соревнованиях. Думая о повышении интенсивности тем или иным способом, не стоит забывать, что в условиях соревновательного периода применять избранный метод надо предельно осторожно. Непосредственная подготовка к соревнованиям – творческий процесс, который со временем всё больше и больше будет управляться сознательно. Заслуженный мастер спорт В. Креер считает, что психология поединка должна моделироваться задолго до соревнования. Что касается индивидуального построения предсоревновательного цикла, несомненный интерес представляет практический опыт ведущих мастеров, творчески изучая который можно извлечь для себя много полезного. Таким образом, распределение тренировочной нагрузки в микроцикле – явление весьма индивидуальное.

### **План - схема годичного цикла гр. начальной подготовки (НП) 1, 2, 3– года обучения**

Планирование периодизации годичного цикла тренировки юных бегунов в группах начальной подготовки осуществляется по сдвоенному циклу. Подготовительный и соревновательный циклы. В каждом из них должны дидактически правильно осуществляться обучение основам, техники и тактики видам спорта, развитие различных двигательных качеств, т.е., планомерно решаются задачи различных сторон подготовки, в конечном счёте, обеспечивающие прочный фундамент общей подготовленности для дальнейшего спортивного совершенствования. В группах 1-го года обучения основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке (таблица 1) с использованием главным образом средств ОФП, спортивных и подвижных игр, совершенствованием техники бега, обучением техническим видам лёгкой атлетики. На 2-м и 3-м году обучения в группах начальной подготовки начинает уделяться больше времени специальной физической подготовке, увеличивается объём бега, интенсивность пробегаемых отрезков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены сдают контрольные нормативы по разносторонней физической подготовке и теоретической подготовке.

### **План - схема годичного цикла учебно-тренировочных групп (УТГ) 1, 2, 3, 4, 5 –года обучения**

Учебный год при планировании периодизации в группах УТГ делят на несколько периодов: переходный период, в начале учебного года, подготовительный, зимний соревновательный, подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, этап основных соревнований.

В переходном периоде решаются задачи повышения уровня ОФП, укрепления опорно-двигательного аппарата, повышение уровня функциональной подготовленности, работа в аэробном режиме (таблица 1)

В подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование технических навыков, работа в аэробном и смешанном режиме (аэробно- анаэробная).

На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок. Преобладание работы в смешанном и анаэробном режиме.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности.

На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости. На фоне снижения общей беговой работы большая роль отводится «острой работе» - повторный и интервальный бег с околосоревновательной скоростью.

В летнем соревновательном периоде на первом его этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях, а на заключительном - достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивных результатов на основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных нормативов.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на данном этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена. Годичный цикл, строится с учётом основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объём специальных беговых нагрузок и количество соревнований.

### **План - схема годичного цикла групп спортивного совершенствования (ГСС)**

Учебный год при планировании периодизации в группах спортивного совершенствования также как в учебно-тренировочных группах делят на несколько периодов: переходный период, в начале учебного года, подготовительный, зимний соревновательный, подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, этап основных соревнований.

Ведётся более целенаправленная подготовка с целью достижения наивысших спортивных результатов. Волнообразно увеличивается нагрузка ОФП, СФП, ТТП. С учётом основных стартов, первенства федерального округа, первенства России, чемпионатов области, Всероссийских соревнованиях по лёгкой атлетике и кроссу. Преобладает работа в смешанном и анаэробном режиме. В основном это повторный, интервальный бег, фартлек, круговая тренировка с ЧСС около 200 уд/мин. Ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, совершенствование психологической подготовки увеличении общего объема тренировочных нагрузок, успешное выступление в соревнованиях.

### **План - схема годового цикла групп высшего спортивного мастерства (ГВСМ)**

Этап высшего спортивного мастерства соотносится с периодом совершенствования систем, функций организма и психики квалифицированного спортсмена на уровне резерва юниорской и молодёжной сборной команды страны. На этом этапе определяются перспективы роста спортивного мастерства и решаются задачи по обеспечению эффективности дальнейшей подготовки.

Учебный год при планировании периодизации в группах высшего спортивного мастерства делят на несколько периодов: переходный период, в начале учебного года, подготовительный, зимний соревновательный, подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, этап основных соревнований.

Ведётся более целенаправленная подготовка с целью достижения наивысших спортивных результатов. Увеличивается объём и интенсивность СФП, ТТП. С учётом основных стартов, первенства центрального федерального округа, первенства России, Всероссийских соревнованиях по лёгкой атлетике и кроссу, международных соревнований Преобладает работа в смешанном и анаэробном режиме. В основном это повторный, интервальный бег, фартлек, круговая тренировка с ЧСС около 200 уд/мин. и более. Ставятся задачи достижения максимального спортивного результата за счёт повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, совершенствование психологической и тактической подготовки увеличении общего объема тренировочных нагрузок, выступлений в соревнованиях.

ТАБЛИЦА 1

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды  
развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+	+	+		
Сила										+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

**Учебный план**  
**МБУ ДО Кораблинская ДЮСШ**  
**отделение лёгкой атлетики**

№ п/ п	Содержание занятий	Этап подготовки	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный					ГСС*	ГВСМ**
			Период обучения	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год		
		Часы в неделю	6	6	6	9	9	16	16	16		
<b>Теоретические занятия</b>												
1.	История развития физической культуры и спорта в России .		1	1	1	2	2	3	3	3	6	6
2.	Место и роль ФК и спорта в современном обществе.		1	1	1	2	2	3	3	3	6	6
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.		1	2	2	3	3	7	7	7	20	30
4.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса		2	3	3	5	5	10	10	10	30	60
5.	Основы законодательства в сфере ФК и спорта.		3	3	3	5	5	8	8	8	16	28
6.	Гигиенические знания умения и навыки, режим дня, питание, закаливание, ЗОЖ		1	1	1	3	3	6	6	6	10	14
7.	Техника безопасности при занятиях и оказание первой помощи. Требования к спортивному оборудованию,		1	1	1	2	2	2	2	2	4	4

	<b>инвентарю и экипировке</b>										
<b>8.</b>	<b>Морально - волевая и психологическая подготовка спортсмена .</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	<b>50</b>
<b>9.</b>	<b>Самоконтроль в процессе занятия спортом.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>16</b>
<b>10.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>54</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>162</b>	<b>268</b>
<b>Практические занятия.</b>											
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>217</b>	<b>193</b>	<b>180</b>	<b>270</b>	<b>266</b>	<b>400</b>	<b>396</b>	<b>392</b>	<b>294</b>	<b>330</b>
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>24</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>134</b>	<b>134</b>	<b>134</b>	<b>402</b>	<b>616</b>
<b>3</b>	<b>Изучение и совершенствование техники.</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>179</b>	<b>178</b>	<b>177</b>	<b>306</b>	<b>314</b>
<b>4</b>	<b>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>80</b>	<b>132</b>
<b>5</b>	<b>Посещение официальных спортивных соревнований</b>	<b>По календарю спортивно-массовых мероприятий.</b>									
<b>6.</b>	<b>Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	<b>Всего часов.</b>	<b>308</b>	<b>308</b>	<b>308</b>	<b>464</b>	<b>464</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>1244</b>	<b>1660</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>

Этап совершенствования спортивного мастерства - \*

Этап высшего спортивного мастерства - \*\*

# ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК

## Группа начальной подготовки 1 года обучения

### отделение лёгкой атлетики

### МБУ ДО Кораблинской ДЮСШ

месяц	сент	октяб	ноябрь	декабрь	январь	февр	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
Теория	1.4	1.3	1.3	1.4	1.3	1.3	1.3	1.4	1.3	1.4	1.3	1.3	16
ОФП	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	18	217
СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Тех подг	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
К/норм	2								2				4
Соревнов. судейская инструктр. практика	По календарю соревнований												3
7.Самостоятельная работа уч -ся	По заданию тренера в течение всего года												312

# ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК

## Группа начальной подготовки 2 года обучения

### отделение лёгкой атлетики

### МБУ ДО Кораблинской ДЮСШ

месяц	сент	октяб	ноябрь	декабрь	январь	февр	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теория	1.6	1.6	1.6	1.6	1.5	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.5	19
ОФП	16.2	16	16.2	16	16.2	16	16.2	16	16.2	16	16	16	193
СФП	3.3	3.3	3.4	3.3	3.4	3.3	3.4	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	40
Тех подг	4.2	4.2	4.1	4.2	4.1	4.2	4.1	4.2	4.1	4.2	4.2	4.2	50
К/норм	2								2				4
Соревнов. судейская инструктр. практика	По календарю соревнований												6
7.Самостоятельная работа уч -ся	По заданию тренера в течение всего года												312



# ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК

## Группа начальной подготовки 3 года обучения

### отделение лёгкой атлетики

### МБУ ДО Кораблинской ДЮСШ

месяц	сент	октяб	ноябрь	декабрь	январь	февр	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теория	1.6	1.6	1.6	1.6	1.5	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.5	19
ОФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
СФП	4.2	4.1	4.2	4.2	4.2	4.1	4.2	4.1	4.2	4.1	4.2	4.2	50
Тех подг	4.1	4.2	4.2	4.2	4.1	4.2	4.1	4.1	4.2	4.2	4.2	4.2	50
К/норм	2								2				4
Соревнов. судейская инструктр. практика	По календарю соревнований												9
7.Самостоятельная работа уч -ся	По заданию тренера в течение всего года												312

**ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК**  
**Учебно – тренировочная группа 1 года обучения**  
**отделение лёгкой атлетики**  
**МБУ ДО Кораблинской ДЮСШ**

месяц	сент	октяб	ноябрь	декабрь	январь	февр	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
Теория	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
ОФП	22.5	22.5	22.5	22.5	22.5	22.5	22.5	22.5	22.5	22.5	22.5	22.5	270
СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Тех подг	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
К/норм	2								2				4
Соревнов. судейская инструктр. практика	По календарю соревнований												14
7.Самостоятельная работа уч -ся	По заданию тренера в течение всего года												468

**ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК**  
**Учебно – тренировочная группа 2 года обучения**  
**отделение лёгкой атлетики**  
**МБУ ДО Кораблинской ДЮСШ**

месяц	сент	октяб	ноябрь	декабрь	январь	февр	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теория	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
ОФП	22.2	22.2	22.2	22.1	22.1	22.2	22.2	22.2	22.1	22.1	22.2	22.2	266
СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Тех подг	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
К/норм	2								2				4
Соревнов. судейская инструктр. практика	По календарю соревнований												18
7.Самостоятельная работа уч -ся	По заданию тренера в течение всего года												468

**ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК**  
**Учебно – тренировочная группа 3 года обучения**  
**отделение лёгкой атлетики**  
**МБУ ДО Кораблинской ДЮСШ**

месяц	сент	октяб	ноябрь	декабрь	январь	февр	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теория	6.3	6.2	6.3	6.2	6.3	6.2	6.3	6.2	6.3	6.2	6.3	6.2	75
ОФП	33.4	33.3	33.4	33.3	33.3	33.4	33.4	33.3	33.3	33.3	33.3	33.3	400
СФП	11.1	11.2	11.2	11.2	11.2	11.1	11.1	11.2	11.2	11.2	11.2	11.1	134
Тех подг	15.0	15.1	15.1	15.1	15.1	15.1	15.1	15.1	15.1	15.1	15.1	15.0	179
К/норм	2								2				4
Соревнов. судейская инструктр. практика	По календарю соревнований												40
7.Самостоятельная работа уч -ся	По заданию тренера в течение всего года												832

# ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК

## Учебно – тренировочная группа 4 года обучения

### отделение лёгкой атлетики

### МБУ ДО Кораблинской ДЮСШ

месяц	сент	октяб	ноябрь	декабрь	январь	февр	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теория	6.3	6.2	6.3	6.2	6.3	6.2	6.3	6.2	6.3	6.2	6.3	6.2	75
ОФП	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	396
СФП	11.1	11.2	11.2	11.2	11.2	11.1	11.1	11.2	11.2	11.2	11.2	11.1	134
Тех подг	14.8	14.8	14.9	14.9	14.8	14.8	14.8	14.9	14.9	14.8	14.8	14.8	178
К/норм	2								2				4
Соревнов. судейская инструктр. практика	По календарю соревнований												45
7.Самостоятельная работа уч -ся	По заданию тренера в течение всего года												832

**ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК**  
**Учебно – тренировочная группа 5 года обучения**  
**отделение лёгкой атлетики**  
**МБУ ДО Кораблинской ДЮСШ**

месяц	сент	октяб	ноябрь	декабрь	январь	февр	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теория	6.3	6.2	6.3	6.2	6.3	6.2	6.3	6.2	6.3	6.2	6.3	6.2	75
ОФП	32.7	32.7	32.7	32.6	32.6	32.7	32.7	32.7	32.6	32.6	32.7	32.7	392
СФП	11.1	11.2	11.2	11.2	11.2	11.1	11.1	11.2	11.2	11.2	11.2	11.1	134
Тех подг	14.7	14.8	14.7	14.8	14.8	14.7	14.7	14.8	14.8	14.7	14.8	14.7	177
К/норм	2								2				4
Соревнов. судейская инструктр. практика	По календарю соревнований												50
7.Самостоятельная работа уч -ся	По заданию тренера в течение всего года												832



# МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

(Теоретические занятия + практические занятия)

## Теоретические занятия.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов, в старших группах даются более углубленные и специальные знания. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы

### 1. История развития лёгкой атлетики в России.

Лёгкая атлетика в дореволюционной России. Развитие лёгкой атлетики в СССР. Лёгкая атлетика в современной России.

### 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья и приобретения жизненно важных умений и навыков.

### 3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Средства и методы развития физических качеств. Физическая подготовка. Физические качества и их развитие. Основные сведения о технической подготовке и её значение для роста спортивного мастерства.

### 4 Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.



Основные сведения о спортивной классификации. Условия выполнения требований и норм спортивной классификации. Юношеские разряды лёгкой атлетики, правила соревнований, общероссийские антидопинговые правила.

#### 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Сведения по анатомии скелета, соединений костей и мышц. Нервно-мышечные передачи Системы кровообращения. Регуляция обмена веществ.

#### 6. Гигиенические знания умения и навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

#### 7. Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни.

Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях спортом. Принципы закаливания.

#### 8. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Сущность самоконтроля и его роль при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание. Показатели для самоконтроля при занятиях спортом.

#### 9. Основы спортивного питания.

Режим питания, калорийность, компоненты питания, биологические добавки.

#### 10. Техника безопасности при занятиях спортом..

Подготовка места занятия. Правила поведения. Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировки..

#### 11. Морально – волевая и психологическая подготовка спортсмена.

Формирование личности. Воспитание спортивного характера. Развитие специальных психических качеств. Воспитание способности к эмоциональному контролю и саморегуляции поведенческих реакций.

### **Практические занятия.**

#### Общая физическая подготовка.

Задачи обучения и тренировок: развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками, воспитание у учащихся способностей проявлять быстроту, силу, выносливость и другие физические качества, создание условий для специализации в других видах лёгкой атлетики.

#### Средства общей физической подготовки.

Средствами общей физической подготовки занимающихся лёгкой атлетикой являются разнообразные физические упражнения.

В группах начальной подготовки в большом объёме должны применяться различные упражнения, воспитывающие силу, гибкость, ловкость (упражнения на спортивных снарядах и упражнения со снарядами, упражнения с использованием спортивных тренажёров). Много времени

должно уделяться спортивным играм (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.), эстафетам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта.

В учебно-тренировочных группах также необходима всесторонняя физическая подготовка. В переходном периоде объем этих игр увеличивается. Применяются различные упражнения из других видов спорта, направленные на развитие физических качеств: силы, гибкости, ловкости, координации и др. В подготовительном и соревновательном периоде доля этих игр уменьшается.

#### Специальная физическая подготовка.

Задачи тренировок: развитие специальных физических качеств, влияющих на результат в беге на средние дистанции – общей выносливости, скоростной выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, тактической и технической подготовки.

#### Средства специальной физической подготовки

У юных легкоатлетов для достижения результатов в беге на средние дистанции необходимо развивать следующие качества:

*выносливость* – кроссовый бег, спортивные игры, любые циклические упражнения, выполняемые в аэробном движении;

*специальная выносливость* – повторный бег, интервальный бег, переменный бег на отрезках 150 – 400 метров, фартлек, упражнения, выполняемые в смешанном (аэробно – анаэробном движении);

*скоростная выносливость* – бег (упражнения), выполняемые в анаэробном режиме;

*скоростно-силовые качества* – упражнения с отягощениями, метания, бег на короткие дистанции, прыжковые упражнения, выполнение спецбеговых упражнений, барьерный бег, бег в гору и под гору, спортивные и подвижные игры с бегом (футбол, баскетбол, лапта);

*гибкость* – выполнение упражнений на растягивание, релаксацию и гибкость;

*техническая подготовка* – совершенствование техники бега по дистанции, по выражу, техники финиширования.

Для улучшения результативности выступления в соревнованиях на выбранной дистанции юному спортсмену необходимо использовать средства специальной физической подготовки. На каждом последующем этапе подготовки спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный, процент соотношения средств СФП к ОФП увеличивается. В течение года в предсоревновательный и соревновательный период подготовки юных легкоатлетов также увеличивается процент соотношения СФП к ОФП, а в переходном периоде преобладает ОФП.

#### Упражнения из других видов спорта:

#### Гимнастика.

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные, упражнения на гимнастической скамейке. Прыжковые упражнения с гимнастической скамейкой. Лазание по канату, перелезание и подтягивание. Простейшие висы, упоры, подьёмы, соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Опорные прыжки.

Упражнения с гимнастической палкой, скакалками, набивным мячом.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперёд, назад, боком, через правое и левое плечо, стойка на лопатках, на голове и руках, стойка на руках, «мостик», «полушпагат», «шпагат», «колесо».

#### Спортивные и подвижные игры.

Большое внимание в группах начальной подготовки необходимо уделять играм и эстафетам с постепенным увеличением времени на двусторонние игры, а также постепенное увеличение объёма бега и прыжков в эстафетах, что благоприятно сказывается на развитии скоростно-силовых качеств, а также развивает координацию и ловкость, что оказывает немаловажную роль в развитии спринтерских способностей у юных спортсменов.

**Баскетбол:** ведение, передача, ловля мяча, остановка, поворот, перемещение с мячом, передвижение в стойке защитника, умение отрываться от соперника, броски мяча, двусторонняя игра, игра по упрощенным правилам.

**Футбол:** удары по мячу на месте и в движении, ведение, остановка, передача мяча, двусторонняя игра.

**Подвижные игры и эстафеты:** различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, комбинированные эстафеты.

В учебно-тренировочных группах при занятиях спортивными играми применяется двусторонняя игра (футбол, баскетбол), решая задачи по развитию необходимых физических качеств легкоатлетов.

### **Обучение и тренировка в лёгкой атлетике**

#### ***Группы начальной подготовки.***

#### Задачи обучения и тренировки.

Укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма. Формирование стойкого интереса к занятиям спортом в частности легкой атлетикой. Овладение техникой выполнения отдельных видов легкой атлетики. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого старта, обучение технике низкого старта, обучение технике стартового разгона, техника бега по дистанции, финиширование, обучение технике эстафетного бега, обучение технике прыжка в длину (подбор разбега, отталкивание, приземление), обучение технике прыжка в высоту, обучение технике метания мяча, обучение технике барьерного бега, общеразвивающие упражнения и специальные беговые

упражнения. Всестороннее физическое развитие детей, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости. Развитие общих и специальных физических качеств, для освоения технических действий. Развитие быстроты, ловкости, гибкости скоростно-силовых качеств, координации движения. Поэтапный и последовательный отбор в учебно-тренировочные группы. Привитие норм личной гигиены и самоконтроля. Популяризация лёгкой атлетики и вовлечение максимального количества детей в регулярные занятия. Ознакомление с правилами соревнований. Ознакомление с достижениями Российских и советских спортсменов, а также лучших выпускников нашей школы.

#### Средства и методы физической и технической подготовки:

Применение специальных подводящих упражнений, специальных беговых упражнений, подводящих упражнений в различной последовательности и в различных дозировках; бег с ускорением на 30-300 м, обучение технике низкого старта, обучение технике стартового разгона техники бега по дистанции, финиширование, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, обучение технике прыжка в длину (подбор разбега, отталкивание, приземление), обучение технике прыжка в высоту, обучение технике метания мяча, обучение технике барьерного бега, общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам; упражнения, развивающие способности к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 100 метров с различной интенсивностью; разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку.

Метание камней и набивных мячей, кроссы, участие в соревнованиях в беге на 30, 60, 100, 200, 400, 800, 1500 метров, прыжках в длину, высоту и участие в соревнованиях по спортивным играм.

#### **Классификация интенсивности и направленности тренировочных нагрузок юных легкоатлетов**

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	направленность	ЧСС, уд.мин.
4	максимальная	Лактатно – анаэробная (специальная выносливость)	190 и выше
3	высокая	Анаэробная (общая выносливость)	160-180
2	средняя	Аэробно – анаэробная (тренирующая)	130 – 160
1	низкая	Аэробная (восстановительная)	100-120

**Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок легкоатлетов( бег на средние дистанции) в годичном цикле**

**Этап базовой специализации (НП 1.2.3 г.о.)**

<b>УТГ содержание</b>	<b>1 год дев</b>	<b>1 год юн</b>	<b>2 год дев</b>	<b>2 год юн</b>	<b>3 год дев</b>	<b>3 год юн</b>
Общий объем бега	600	600	800	1000	1000	1100
Бег в смешанной зоне (аэробно-анаэробный режим)	40	40	60	80	60	80
Бег в анаэробном режиме; короткие отрезки до 200 м.	20	20	20	25	25	30
Бег в анаэробном режиме; средние отрезки до 800 м.		-	10	10	15	15
Длинные отрезки до 2000м			5	5	10	10
Силовая подготовка бег в гору			5	5	8	8
Кол-во стартов; основные дистанции	3	3	6	6	6	6
Кол-во стартов; смежные дистанции	3	3	4	4	4	4
Кол-во стартов; кросс	3	3	4	4	4	4
Спорт. игры(ч.)	100	100	100	100	100	100

## *Учебно – тренировочные группы* *УТГ – 1, УТГ – 2.*

### **Задачи обучения и тренировки.**

Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма. Формирование стойкого интереса к занятиям лёгкой атлетикой. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений в избранном виде легкой атлетики. Совершенствование необходимых физических качеств в избранном виде легкой атлетики. Формирование сборной команды ДЮСШ, района из числа перспективных спортсменов, повышение спортивного мастерства путём выполнения нормативных требований ЕВСК, навыки самоконтроля, судейство по видам спорта (лёгкая атлетика и спортивные игры).

### **Средства и методы физической и технической подготовки**

Рациональная структура распределения тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Физическая подготовка бегунов делится на общефизическую (ОФП) и специальную подготовку (СФП).

#### Общефизическая подготовка (ОФП)

ОФП: включают в себя всевозможные гимнастические упражнения, упр. с отягощениями, упр. на гибкость, на расслабление мышц, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, спортивными играми, участие в соревнованиях в других видах спорта или в легкоатлетических соревнованиях по другим дисциплинам (спринт, прыжки, метания). Наибольший объём ОФП приходится на переходный период, в подготовительных и соревновательных периодах доля ОФП снижается

#### Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП: включает в себя бег во всех его разновидностях (кроссовый, повторный, интервальный, переменный, восстановительный бег, фартлек, спринт, барьерный бег, бег в гору, по песку и снегу и т.д.), прыжковые упражнения, скоростно-силовые упражнения близкие по структуре к бегу, упражнения с отягощениями, беговые упражнения, выполняемые в затруднённых условиях или с максимальной интенсивностью. Все эти упражнения направлены на развитие мышц несущих основную нагрузку при беге.

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость,

что, в свою очередь способствует эффективности и экономичности техники бега.

### Тактико-техническая подготовка (ТТП)

ТТП: основу тактико-технического мастерства спортсмена определяют силовые и скоростно-силовые качества. Уровень силовых способностей зависит от структуры мышечной ткани, физиологического поперечника мышц, степени внутримышечной и межмышечной координации, эффективности энергообеспечения силовой работы и развитию скоростных качеств и гибкости. Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению и должна сопровождаться развитием гибкости, важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства.

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств и гибкости являются предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности бегунов на средние дистанции. С этой целью в подготовительном периоде, развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. В процессе тренировок увеличивается объем тренировочных и соревновательных нагрузок, направленных на развитие основных физических качеств.

### Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок легкоатлетов( бег на средние дистанции) в годичном цикле

#### Этап базовой специализации (УТГ 1.2. г.о.)

УТГ содержание	1 год девушки	1 год юноши	2 год девушки	2 год юноши
Общий объем бега	1200	1300	1400	1500
Бег в смешанной зоне (аэробно-анаэробный режим)	80	100	100	140
Бег в анаэробном режиме; короткие отрезки до 200 м.	40	40	40	40
Бег в анаэробном режиме; средние отрезки до 800 м.	20	20	25	25
Длинные отрезки до 2000м	15	15	20	20

Силовая подготовка бег в гору	10	10	15	15
Кол-во стартов; основные дистанции	6	6	6	6
Кол-во стартов; смежные дистанции	4	4	4	4
Кол-во стартов; кросс	4	4	4	4
Спорт. игры( ч.)	100	100	110	110

**Учебно – тренировочные группы 3, 4,5 год обучения  
УТГ – 3, УТГ – 4, УТГ - 5.**

Задачи обучения и тренировки.

Значительное повышение функциональных возможностей организма, углубленный интерес к выбранному виду лёгкой атлетики, совершенствование тактико-технической подготовки в избранном виде легкой атлетики, совершенствование необходимых физических, психологических, функциональных качеств необходимых для достижения высоких результатов, неуклонное повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Зачисление в состав сборной команды области перспективных спортсменов, повышение спортивного мастерства путём нормативных требований, навыки самоконтроля, судейство по видам спорта (лёгкая атлетика).

Средства и методы физической и технической подготовки

Рациональное распределение тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической, функциональной и психологической подготовленности. Ведётся работа над совершенствованием ОФП, СФП, ТТП.

**Общефизическая подготовка (ОФП)**

ОФП: включают в себя всевозможные гимнастические упражнения, упр. с отягощениями, упр. на гибкость, на расслабление мышц, различные виды прыжков и метаний, спортивными играми. Наибольший объём ОФП приходится на переходный период, в подготовительных и соревновательных периодах доля ОФП снижается

**Специальная физическая подготовка (СФП)**



СФП: включает в себя бег во всех его разновидностях (кроссовый, повторный, интервальный, переменный, восстановительный бег, фартлек, спринт, барьерный бег, бег в гору, по песку и снегу и т.д.), прыжковые упражнения, скоростно-силовые упр. близкие по структуре к бегу, упражнения с отягощениями, беговые упражнения, выполняемые в затруднённых условиях или с максимальной интенсивностью. Важнейшей тенденцией современной тренировки в беге на средние и длинные дистанции является повышение интенсивности выполнения этих упражнений.

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь способствует эффективности и экономичности техники бега.

#### Тактико – техническая подготовка (ТТП)

ТТП: основу тактико-технического мастерства спортсмена определяют силовые и скоростно-силовые качества. Уровень силовых способностей зависит от структуры мышечной ткани, физиологического поперечника мышц, степени внутримышечной и межмышечной координации, эффективности энергообеспечения силовой работы и развитию скоростных качеств и гибкости. Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению и должна сопровождаться развитием гибкости, важным фактором обеспечивающим рост спортивного мастерства.

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств и гибкости являются предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности бегунов на средние дистанции. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем тренировочном процессе характеризуется значительным приростом объемов, выполненных бегунами на средние и длинные дистанции.

#### **Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок легкоатлетов (бег на средние дистанции) в годичном цикле**

##### **Этап спортивной специализации (УТГ 3,4,5 г.о.)**

<b>УТГ Содержание</b>	<b>3 год девушки</b>	<b>3 год юноши</b>	<b>4 год девушки</b>	<b>5 год девушки</b>	<b>4 год юноши</b>	<b>5 год юноши</b>
Общий объем	1700	2000	2000	2200	2200	2500

бега						
Бег в смешанной зоне (аэробно-анаэробный режим)	140	200	180	220	240	280
Бег в анаэробном режиме; короткие отрезки до 200 м.	50	50	60	70	60	70
Бег в анаэробном режиме; средние отрезки до 800м.	30	35	35	35	40	40
Длинные отрезки до 2000м	30	30	40	60	50	70
Силовая подготовка бег в гору	30	40	40	50	50	60
Кол-во стартов; основные дистанции	8	8	8	8	8	8
Кол-во стартов; смежные дистанции	6	6	6	6	6	6
Кол-во стартов; кросс	4	4	4	4	4	4
Сп. игры (ч)	116	116	100	100	100	100

### ***Группа спортивного совершенствования (ГСС)***

На этапе обучения в группах ГСС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

#### **Задачи обучения и тренировки.**

Выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учётом его индивидуальных возможностей. Выступление в составе сборной команды области по лёгкой атлетике, участие в соревнованиях на первенство РФ, повышение спортивного мастерства, навыки, судейство соревнований по лёгкой атлетике, инструкторская практика.

Для этапа спортивного совершенствования характерным является стабилизация объёмов на высоком уровне или волнообразное его изменение при повышении интенсивности тренировочных нагрузок.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения целесообразно делить на три различные по интенсивности вида, выполняемые соответственно в аэробном, аэробно-анаэробном и анаэробном режиме. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические,

физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между анаэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно соответствует 175+5 уд. мин. С увеличением возраста и подготовленности спортсмена ЧСС при ПАНО снижается, а скорость бега должна возрастать. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость (КС), при которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК). Это соответствует ЧСС 185+10 уд/мин. С увеличением возраста КС растёт, ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного процесса. Количество соревнований в избранном виде лёгкой атлетики существенно изменяется в зависимости от этапа многолетней подготовки. По мере роста квалификации юных бегунов количество стартов возрастает и меняется их характер. Соревнования становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований, главным образом на смежных дистанциях.

### **Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок легкоатлетов (бег на средние дистанции) в годичном цикле**

#### **Этап спортивного совершенствования (ГСС)**

<b>Содержание</b>	<b>ГСС девушки</b>	<b>ГСС юноши</b>
Общий объем бега	2200	2500
Бег в смешанной зоне (аэробно-анаэробный режим)	220	280
Бег в анаэробном режиме; короткие отрезки до 200 м.	70	70
Бег в анаэробном режиме; средние отрезки до 600м.	35	40
Длинные отрезки до 3000 м	80	100
Силовая подготовка бег в гору	50	60
Кол-во стартов; основные дистанции	10	10
Кол-во стартов; смежные дистанции	8	8
Кол-во стартов; кросс	5	5
Спорт. игры (ч)	60	60

### ***Группа высшего спортивного мастерства (ГВСМ)***

На этапе обучения в группах ГВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

#### Задачи обучения и тренировки.

Выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учётом его индивидуальных возможностей. Выступление в составе сборной команды области по лёгкой атлетике, участие в соревнованиях на первенство РФ, повышение спортивного мастерства, навыки, судейство соревнований по лёгкой атлетике, инструкторская практика.

Для этапа высшего спортивного мастерства характерным является стабилизация объёмов на высоком уровне или волнообразное его изменение при повышении интенсивности тренировочных нагрузок.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения целесообразно делить на три различные по интенсивности вида, выполняемые соответственно в аэробном, аэробно-анаэробном и анаэробном режиме. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между анаэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно соответствует 175+5 уд. мин. С увеличением возраста и подготовленности спортсмена ЧСС при ПАНО снижается, а скорость бега должна возрастать. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость (КС), при которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК). Это соответствует ЧСС 185+10 уд/мин. С увеличением возраста КС растёт, ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного процесса. Количество соревнований в избранном виде лёгкой атлетике существенно изменяется в зависимости от этапа многолетней подготовки. По мере роста квалификации юных бегунов количество стартов возрастает и меняется их характер. Соревнования становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований, главным образом на смежных дистанциях.

### **Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок легкоатлетов (бег на средние дистанции) в годичном цикле**

### Этап высшего спортивного мастерства (ГВСМ)

Содержание	ГВСМ девушки	ГВСМ юноши
Общий объем бега	2300	2600
Бег в смешанной зоне (аэробно-анаэробный режим)	220	280
Бег в анаэробном режиме; короткие отрезки до 200 м.	70	70
Бег в анаэробном режиме; средние отрезки до 600м.	40	50
Длинные отрезки до 3000 м	80	100
Силовая подготовка бег в гору	40	50
Кол-во стартов; основные дистанции	10	10
Кол-во стартов; смежные дистанции	8	8
Кол-во стартов; кросс	5	5
Спорт. игры (ч)	40	40

Данная программа указывает направление движения в тренировочном процессе. В неё в течение года могут вноситься изменения, связанные с изменениями в календарном плане соревнований, или ещё с какими-либо изменениями.

#### **Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и профилактика травматизма.**

Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике проводятся как в спортивном зале так и на кроссовой трассе и спортивном стадионе. При проведении тренировок необходимо соблюдать требования правил техники безопасности (приложение 3).

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в лёгкой атлетике бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные упражнения с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

### **Воспитательная работа.**

Специфика воспитательной работы в ДЮСШ состоит в том, что педагог имеет для неё лишь то время, которое отведено на учебно-тренировочные занятия, за исключением сборов или спортивно-оздоровительного лагеря. Воспитательная работа в ДЮСШ должна быть связана с воспитательной работой в школе и с семьями юных спортсменов. Педагогу необходимо следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного творческого отношения к тренировочным занятиям, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережному отношению к спортивному инвентарю и спортивной форме. Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство преподавателя;
- чёткая творческая организация тренировочной работы;
- формирование коллектива;
- пример и товарищеская помощь более старших спортсменов;
- встречи с известными спортсменами, ветеранами спорта, бывшими выпускниками спортивной школы;
- обсуждение поведения спортсмена коллективом группы (без участия и с участием преподавателя);
- постоянное обновление стенда спортивной славы, где представлены фотографии лучших спортсменов школы.

Необходимо чётко скоординировать воспитательную и культурно-массовую работу с тренировочным процессом.

Определённое место в воспитательной работе должно отводиться участию юных спортсменов в соревнованиях. Наблюдая за выступлением ребят на соревнованиях, их поведением и высказываниями, педагог может сделать вывод о сформировавшихся у них морально-волевых качествах и мотивации к занятиям спортом.

Ведь именно напряжённая атмосфера соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологическую подготовленность спортсменов.

Преподавателю следует помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учёт и использование всех факторов воздействия на личность учащегося не только в спорте, но и в быту.

Достижение высокого уровня спортивного мастерства зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов: технической, тактической, физической, теоретической, а также психологической. Формирование психических качеств спортсмена начинается ещё в детском возрасте. Педагог обязан использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей.

### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие, аккуратность. Большое внимание необходимо уделять таким качествам как общительность, доброжелательность, самокритичность, требовательность к себе и другим, выдержка, целенаправленность.

Основными психологическими качествами, толкающими юного спортсмена на борьбу за победу, являются: спортивное самолюбие, спортивная злость и целеустремлённость. Они придают ему сил и в тяжёлых, часто изнурительных, тренировках, и в острой спортивной борьбе.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснение, убеждения, советы, похвала, критика, требования, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Установилась определённая тенденция в преимущественном применении тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия:

- в вводной части в основном используются методы словесного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций;

- в подготовительной - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств;
- в основной - совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена;
- в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

### **Инструкторская и судейская практика.**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и соревнованиях. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Провести разминку в группе.
3. Исправить ошибки в выполнении упражнений у товарища в группе.
4. Провести тренировку в младшей группе под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие умения и навыки:

1. Вести протокол соревнований.
2. Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером.
3. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ**

Для оценки результатов освоения требований Программы, обучающиеся сдают контрольные нормативы. Тестируется физическая подготовка

Тестирование физической подготовленности (ФП) осуществляется два раза в год, в начале и конце учебного года. Комплекс контрольных упражнений включает в себя в зависимости от этапа подготовки следующие виды:

- бег на 20 с ходу, 60 м с ходу, 100, 300, 800, 1500, 3000, 5000. м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвует не менее двух человек, результат регистрируется с точностью до 0,1 сек.



- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встаёт у стартовой линии и.п. ноги параллельно и толкаясь двумя ногами совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах..

Тестирование физической подготовленности проводится в форме соревнований., оценка результатов - «сдано», «не сдано».

Обучающиеся , сдают тестирование по физической подготовке (ФП).

При выполнении контрольных нормативов должна прослеживаться тенденция к улучшению результатов. На этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства, обучающийся выполняет не менее двух тестов по выбору.

По завершению курса обучения выпускник ДЮСШ получает удостоверение об окончании Кораблинской ДЮСШ, удостоверение «Инструктора по спорту», «Судьи по спорту», Классификационный билет с указанием личных результатов.

### **Нормативы**

**Общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на средние и длинные дистанции.		
Скоростные качества	Бег на 20 м. с ходу (не более 2,7 сек.)	Бег 20 м. с ходу (не более 3 сек)
	Бег 100 м. (не более 14,2 сек)	Бег 100 м . ( не более 17 сек.)
Скоростно – силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.**

**Группы начальной подготовки. ( этап начальной подготовки )  
по годам обучения**

№ п/п	Контрольные тесты	НП-1	НП-2	НП-3
<b>Быстрота</b>				
1	Бег 20 м с ходу (сек)	ю 2.7	2.7	2.6
		д 3.0	3.0	2.9
2	Бег 100 м	ю 14.2	14.1	14.0
		д 17.0	16.8	16.6
<b>Скоростно –силовые качества.</b>				
3	Прыжок в длину с места (см)	ю 190	193	195
		д 160	165	170

Обучающиеся в группах НП, сдают тестирование по физической подготовке (ФП).

Сдача контрольных нормативов проводится в форме соревнований, оценка результатов - «сдано», «не сдано».

При выполнении контрольных нормативов должна прослеживаться тенденция к улучшению результатов.

**Нормативы**

**Общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на средние и длинные дистанции.</b>		
Скоростные качества	Бег на 60 м. с ходу (не более 9,6 сек.)	Бег 60 м. с ходу (не более 10.2 сек)
	Бег 300 м. (не более 50 сек)	Бег 300 м. ( не более 53,5 сек.)
Выносливость	Бег 3000 м. (не более 12 мин)	Бег 2000 м. (не более 8 мин)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.**

**Учебно-тренировочные группы. (этап спортивной специализации)  
по годам обучения**

№ п/п	Контрольные тесты	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
		Период базовой подготовки				Период спортивной специализации.					
		ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
<b>Скоростные качества</b>											
1.	Бег 60 м с хода (сек)	9.6	10.2	9.1	9.7	8.6	9.3	8.1	9.1	7.7	8.9
2.	Бег 300 м (сек)	50.0	53.5	47.0	50.5	44.0	47.0	42.0	45.0	40.0	43.0
<b>Выносливость</b>											
3.	Бег 3000м (мин)	12.00		11.50		11.30		11.10		10.50	
4.	Бег 2000 м (мин)		8.0		7.55		7.50		7.45		7.40
5.	Спортивный разряд	III спортивный разряд				II спортивный разряд				I спортивный разряд	

Обучающиеся в группах УТГ, сдают тестирование по физической подготовке (ФП).

Сдача контрольных нормативов проводится в форме соревнований, оценка результатов - «сдано», «не сдано».

При выполнении контрольных нормативов должна прослеживаться тенденция к улучшению результатов.

**Нормативы**

**Общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на средние и длинные дистанции.</b>		
Скоростные качества	Бег на 60 м. с ходу (не более 9,6 сек.)	Бег 60 м. с ходу (не более 10.2 сек)
	Бег 300 м. (не более 50 сек)	Бег 300 м. ( не более 53,5 сек.)
Выносливость	Бег 3000 м. (не более 12 мин)	Бег 2000 м. (не более 8 мин)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

### Нормативы

**Общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на средние и длинные дистанции.		
Выносливость	Бег 800 м. (не более 2 мин 00 сек)	Бег 800 м. (не более 2 мин 22 сек)
	Бег 1500 м (не более 4 мин 08 сек)	Бег 1500 м (не более 4 мин 55 сек)
	Бег 3000 м (не более 8 мин 55 сек)	Бег 3000 м (не более 10 мин 35 сек)
	Бег 5000 м (не более 15 мин 30 сек)	Бег 5000 м (не более 18 мин 10 сек)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

### Нормативы

**Общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе в группы высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на средние и длинные дистанции.		
Выносливость	Бег 800 м. (не более 2 мин 00 сек)	Бег 800 м. (не более 2 мин 22 сек)
	Бег 1500 м (не более 4 мин 08 сек)	Бег 1500 м (не более 4 мин 55 сек)
	Бег 3000 м (не более 8 мин 55 сек)	Бег 3000 м (не более 10 мин 35 сек)
	Бег 5000 м (не более 15 мин 30 сек)	Бег 5000 м (не более 18 мин 10 сек)
Спортивное звание	Мастера спорта России, Мастер спорта России международного класса	

### Текущий контроль тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и

соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Оно определяется пульсаторно, путём подсчёта пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течении 10, 15 или 30 с, с последующим пересчётом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

### **Направленность тренировочных нагрузок с учётом основных путей энергообеспечения.**

Ч С С ( уд\мин)	Направленность
100 – 120	Аэробная (восстановительная)
130 - 160	Аэробно – анаэробная (развивающая)
160 – 180	Анаэробная (выносливость)
180 - 200	Лактатно – анаэробная ( спец. выносливость)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменам. В таблице представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Интенсивность	ЧСС	
	уд.\10 с	уд.\мин
Максимальная	30 и более	180 и более
Большая	29 – 26	174 – 156
Средняя	25 – 22	150 – 132
Малая	21 – 18	126 – 108

Для оценки адаптации спортсмена к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно – сосудистой системы при проведении пробы Руфье – Диксона. Проба проста в проведении и в расчёте и может быть проведена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р 1) в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъёма руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после

окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р 2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (Р 3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле

$$R = |(P1+P2+P3) - 200| \cdot 10\%$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице.

### **Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе.**

<b>Качественная оценка</b>	<b>Индекс Руффье</b>
Отлично	2 и менее
Хорошо	3 – 6
Удовлетворительно	7 – 10
Плохо	11 – 14
Очень плохо	15 – 17
Критическое	18 и более

Для оценки и контроля за уровнем, спортивной формы, по окончании мезоцикла или макроцикла, с учащимися групп УТГ, ГСС, ГВСМ проводится промежуточное тестирование. Оцениваются, скоростно-силовые качества, сила, выносливость и др.. Подбор контрольных тестов и время проведения осуществляется индивидуально, для каждого учащегося. Исходя из его личных данных (уровня физической подготовленности, личных рекордов, самочувствия, объема и качества выполненной тренировочной работы и др.). Тестирование проводится во время учебно-тренировочных занятий или в соревнованиях. На основании промежуточного тестирования прогнозируется результат в основных стартах.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### Материально-техническое обеспечение:

- кроссовая трасса
- спортивный зал 12 x 24
- секундомеры
- набор гантелей
- барьеры
- штанга с набором блинов
- тренажеры
- тумбы
- резиновый амортизатор
- эстафетные палочки
- мячи баскетбольные, футбольные, набивные для метания.
- стартовые колодки

### Методическое обеспечение:

- инструкции по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
- методическая литература по лёгкой атлетике
- психолого- диагностические методики

### Кадровое обеспечение:

Тренеры- преподаватели по лёгкой атлетике.

## **ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под редакцией М.Я. Набатчиковой. М., ФиС 1982

Основы юношеского спорта. В.П.Филин, Н.А.Фомин М., ФиС 1980

Отбор и прогнозирование способностей в лёгкой атлетике. П.З.Сирис, П.М.Гайдарева, К.И.Рачёв, М., ФиС 1983

Специальная выносливость спортсмена. Под ред. М.Н.Набатчиковой М., ФиС 1972

Теория и методика физического воспитания. Под ред. Б.А.Ашмарина Просвещение 1979

Тренерам юных легкоатлетов. Б.В.Велин М., ФиС 1974

Тренеру о юном спортсмене. С.В.Хрущёв, М.М.Круглый М., ФиС 1982

Юный легкоатлет. В.П.Попов, Ф.П.Суслов, Е.И.Ливадо М., ФиС 1984

Школа бега Вячеслава Евстратова. А.И.Полунин, Советский спорт 2003

Основы лёгкой атлетики. П.З.Сирис, А.А.Тер-Ованесян, В.Б.Попов, А.Ф.Бойко, В.А.Геселевич, Н.А.Худадов, М.А.Томилин ФиС 1987

Спринтерский бег Э.С. Озолин ФиС 1986

Медицинский справочник тренера., М., ФиС, 1976



## **ИНСТРУКЦИЯ**

**по техники безопасности для учащихся при занятиях легкой атлетикой в спортивном зале, на стадионе или спортивной площадке на открытом воздухе.**

### **I. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. В спортивном зале, на спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одеть лёгкую куртку и шапочку.

1.4. Соблюдать личную гигиену ( следить за чистотой тела, коротко остригать ногти ).

1.5. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки;
- при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы).

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся в спортивном зале, на спортивной площадке или стадионе.

### **II. Требования безопасности перед началом занятий**

1.1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

1.2. Не заходить в спортивный зал, не выходить на стадион без разрешения тренера-преподавателя или команды дежурного.

1.3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок зайти в спортивный зал, выйти на стадион.

1.4. Протереть насухо спортивные снаряды для метания.

1.5. Провести разминку.

### **III. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками.
- 3.4. В беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны.
- 3.5. При беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером-преподавателем.
- 3.6. Выполнять разминочный бег по крайней дорожке.
- 3.7. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.8. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.9. Не производить метание без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.10. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя.
- 3.11. Не подавать снаряды для метания друг другу броском.
- 3.12. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера-преподавателя.
- 3.13. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера-преподавателя.
- 3.14. Соблюдайте дисциплину и порядок на занятиях.
- 3.15. Не уходите с занятий без разрешения тренера-преподавателя.

#### **IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. В случае травматизма сообщите тренеру-преподавателю, он окажет вам первую помощь.
- 4.3. При возникновении аварийных ситуаций ( бури, ураганы, ливня, грозы ), по указанию тренера-преподавателя быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

- 5.1. Уходите со спортивной площадки по команде тренера-преподавателя спокойно, не торопясь.
- 5.2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.
- 5.3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
- 5.4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите тренеру-преподавателю.

