

Департамент образования муниципального образования город Краснодар  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования муниципального образования город Краснодар  
спортивная школа № 2 имени Николая Николаевича Добрикова

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
от «16» июля 2024 года  
Протокол № 22



Директор МБОУ ДО СШ № 2  
В.Э. Шолухов

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

Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 8 лет  
Возрастная категория: 9-18 лет  
Состав группы: до 20 человек  
Форма обучения: очная, дистанционная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе: 30317

Авторы-составители:  
Данилова Ирина Сергеевна,  
Грибанова Светлана Михайловна,  
тренер-преподаватель

г. Краснодар, 2024

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| 1. Общие положения  | 4  |
| 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)  | 4  |
| 1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 10 |
| 1.3. Задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 10 |
| 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 11 |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 13 |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки   | 15 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:  | 15 |
| учебно-тренировочные занятия;   |    |
| учебно-тренировочные мероприятия;   |    |
| спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;   |    |
| иные виды (формы) обучения.   |    |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки                                       | 21 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы   | 22 |
| 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним   | 25 |

|  |    |
|--|----|
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики   | 31 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств  | 33 |
| 3. Система контроля:   | 42 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях   | 42 |
| 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 44 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки | 45 |
| 3.4. Перечень тестов и вопросов, не связанных с физическими нагрузками   | 48 |
| 4. Рабочая программа:  | 53 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки  | 53 |
| 4.2. Учебно-тематический план  | 54 |
| 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам   | 79 |
| 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:  | 80 |
| 6.1. Материально-технические условия   | 81 |
| 6.2. Кадровые условия  | 86 |
| 6.3. Информационно-методические условия  | 88 |
| Приложения   | 90 |

## 1. Общие положения

**1.1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) **предназначена** для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1 в дисциплинах бег на короткие дистанции и прыжки, бег на средние дистанции, метания с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – ФССП).

### Наименование спортивных дисциплин

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

номер-код вида спорта «легкая атлетика» - 0020001611 Я

Таблица 1

|     | Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|-----|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
|     |                                    |                                 |     |   |   |   |   |   |
| 1.  | бег 30-50 м                        | 002                             | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 2.  | бег 60 м                           | 002                             | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 3.  | бег 100 м                          | 002                             | 003 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| 4.  | бег 200 м                          | 002                             | 004 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| 5.  | бег 300 м                          | 002                             | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 6.  | бег 400 м                          | 002                             | 006 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| 7.  | бег 400 м (круг 200м)              | 002                             | 077 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| 8.  | бег 600 м                          | 002                             | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 9.  | бег 800 м                          | 002                             | 008 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| 10. | бег 800 м (круг 200м)              | 002                             | 078 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| 11. | бег 1000 м                         | 002                             | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |

|     |   |     |     |   |   |   |   |   |
|-----|---|-----|-----|---|---|---|---|---|
| 12. | бег 1500 м  | 002 | 010 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| 13. | бег 1500 м (круг 200м)                                | 002 | 079 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| 14. | бег 1 миля  | 002 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 15. | бег 3000 м  | 002 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 16. | бег 3000 м (круг 200м)                                | 002 | 080 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| 17. | бег 5000 м  | 002 | 013 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| 18. | бег 10000 м   | 002 | 014 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| 19. | бег 100 км  | 002 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| 20. | бег 100 км - командные соревнования                   | 002 | 070 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| 21. | бег 24 часа   | 002 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| 22. | бег 24 часа - командные соревнования                  | 002 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| 23. | бег по шоссе 10 - 21,0975 км - командные соревнования | 002 | 074 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| 24. | бег по шоссе 15 км                                    | 002 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 25. | бег по шоссе 21,0975 км                               | 002 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| 26. | бег по шоссе 42,195 км - командные соревнования       | 002 | 072 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| 27. | бег по шоссе 42,195 км                                | 002 | 017 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| 28. | бег по шоссе (эстафета)                               | 002 | 076 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 29. | эстафета 4 x 100 м                                    | 002 | 020 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| 30. | эстафета 4 x 200 м                                    | 002 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 31. | эстафета 4 x 400 м                                    | 002 | 022 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| 32. | эстафета 4 x 400 м (круг 200 м)                       | 002 | 081 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| 33. | эстафета 4 x 400 м - смешанная                        | 002 | 089 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| 34. | эстафета 4 x 800 м                                    | 002 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 35. | эстафета 4 x1500 м                                    | 002 | 066 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| 36. | эстафета 100 м +200 м +300 м +400 м                   | 002 | 086 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| 37. | эстафета 100м + 200м + 400м +800м                     | 002 | 067 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 38. | бег с барьерами 60 м                                  | 002 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 39. | бег с барьерами 100 м                                 | 002 | 024 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| 40. | бег с барьерами 110 м                                 | 002 | 025 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |

|     |                                     |     |     |   |   |   |   |   |
|-----|-------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| 41. | бег с барьерами 300 м               | 002 | 087 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| 42. | бег с барьерами 400 м               | 002 | 027 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| 43. | бег с барьерами (эстафета 4 x 100м) | 002 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| 44. | бег с барьерами (эстафета 4 x 110м) | 002 | 069 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| 45. | бег с препятствиями 1500 м          | 002 | 071 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| 46. | бег с препятствиями 2000 м          | 002 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 47. | бег с препятствиями 3000 м          | 002 | 030 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| 48. | горный бег - длинная дистанция      | 002 | 084 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| 49. | горный бег - командные соревнования | 002 | 085 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 50. | горный бег вверх - вниз             | 002 | 083 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 51. | горный бег вверх                    | 002 | 082 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 52. | кросс - командные соревнования      | 002 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 53. | кросс 1 км                          | 002 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| 54. | кросс 2 км                          | 002 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| 55. | кросс 3 км                          | 002 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 56. | кросс 4 км                          | 002 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| 57. | кросс 5 км                          | 002 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 58. | кросс 6 км                          | 002 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| 59. | кросс 8 км                          | 002 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| 60. | кросс 10 км                         | 002 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| 61. | кросс 12 км                         | 002 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| 62. | трейл                               | 002 | 090 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| 63. | ходьба - командные соревнования     | 002 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| 64. | ходьба 1000-3000 м                  | 002 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| 65. | ходьба 5 000 м                      | 002 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Э |
| 66. | ходьба 10 000 м (или 10км)          | 002 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 67. | ходьба 20 км                        | 002 | 043 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| 68. | ходьба 35 км                        | 002 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| 69. | ходьба 50 км                        | 002 | 045 | 1 | 6 | 1 | 1 | М |
| 70. | прыжок в высоту                     | 002 | 046 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |

|     |  |     |     |   |   |   |   |   |
|-----|--|-----|-----|---|---|---|---|---|
| 71. | прыжок с шестом                        | 002 | 047 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| 72. | прыжок в длину                         | 002 | 048 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| 73. | прыжок тройной                         | 002 | 049 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| 74. | метание диска                          | 002 | 050 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| 75. | метание молота                         | 002 | 051 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| 76. | метание копья                          | 002 | 052 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| 77. | метание гранаты                        | 002 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 78. | метание мяча                           | 002 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| 79. | толкание ядра                          | 002 | 055 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| 80. | 3-борье                                | 002 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| 81. | 4-борье                                | 002 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| 82. | 5-борье (круг 200 м)                   | 002 | 073 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 83. | 6-борье                                | 002 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| 84. | 7-борье - командные соревнования       | 002 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
| 85. | 7-борье (круг 200 м)                   | 002 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| 86. | 7-борье                                | 002 | 061 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| 87. | 8-борье                                | 002 | 075 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| 88. | 10-борье - командные соревнования      | 002 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| 89. | 10-борье                               | 002 | 063 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| 90. | командные соревнования - 19 упражнений | 002 | 088 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |

Программа разработана МБОУ ДО СШ № 2 (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России, на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика». Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее Федеральный закон № 127-ФЗ);

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее Федеральный закон № 273-ФЗ);

- Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее — Федеральный закон № 329-ФЗ);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее — Приказ № 999);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее — Приказ № 634);



- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее Приказ № 1144н);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СП 2.4.3648-20).

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (*ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ*)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — ЭНП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТЭ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ЭССМ).

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

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

### **1.3. Задачи Программы**

#### На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях,

начиная со второго года:

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

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

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта легкая атлетика.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

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

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса выделяются 19 направлений спортивной подготовки – легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

- 1)- бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;
- 2)- бег 400 м;
- 3)- бег 60 м с барьерами, - бег 110 (100) м с барьерами;
- 4)- бег 400 м с барьерами;
- 5)- бег 800 м; - бег 1500 м;
- 6)- бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;
- 7)- бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;
- 8)- бег марафонский;

- 9)- спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;
- 10) - прыжок в высоту;
- 11) - прыжок в длину;
- 12) - прыжок тройной;
- 13) - прыжок с шестом;
- 14) - толкание ядра;
- 15) - метание молота;
- 16) - метание диска;
- 17) - метание копья;
- 18) - семиборье (женщины);
- 19) - десятиборье (мужчины).

Перечисленные выше легкоатлетические специализации рассматриваются в качестве основных. При этом легкоатлетические специализации в беге по шоссе, кроссовом беге, горном беге, трейле (трейлраннинге), суточном беге формируются в процессе многолетней спортивной подготовки как дополнительные для части спортсменов-легкоатлетов, в основном специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки.

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

Таблица 2

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | *Наполняемость (человек) |
|---|--|--|--------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3  | 9  | 10-20                    |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5  | 12   | 8-16                     |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 14   | 2-4                      |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | 15   | 1-2                      |

\*Совокупность **минимальных требований** к спортивной подготовке по видам спорта устанавливается федеральными стандартами спортивной подготовки (п. 24.1 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ); пп. 4.1. Приказа № 634

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «легкая атлетика». (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (пп. 4.2. Приказа № 634)

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся. (пп. 4.3. Приказа № 634)

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Объем программы указан в таблице 3.

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица 3

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |         |            |   |         |         |                |         |   |
|------------------------------|------------------------------------|---------|------------|---|---------|---------|----------------|---------|---|
|                              | Этап начальной подготовки          |         |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |         |         |                |         | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              | До года                            |         | Свыше года | До трех лет   |         |         | Свыше трех лет |         |   |
|                              | 1-й                                | 2-й     |            | 3-й   | 1-й     | 2-й     | 3-й            | 4-й     |   |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8     | 6-8        | 9-14  | 9-14    | 9-14    | 12-18          | 12-18   | 18-24   |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416 | 312-416    | 468-728   | 468-728 | 468-728 | 624-936        | 624-936 | 936-1248                                      |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа №999)

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

#### **Учебно-тренировочные занятия.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. *(пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)*

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов. *(п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; *(пп. 3.7. Приказа № 634)*



2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пн. 3.8 Приказ № 634)

### **Учебно-тренировочные мероприятия.**

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

| N<br>п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |  |                                    |
|----------|---------------------------------------|---|--|------------------------------------|
|          |                                       | Этап начальной подготовк  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной | Этап совершенствования спортивного |
|          |                                       |   |  |                                    |

|   |   | и   | специализации) | мастерства                          |
|---|---|---|----------------|-------------------------------------|
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |   |                |                                     |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -   | -              | 21                                  |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -   | 14             | 18                                  |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14             | 18                                  |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14             | 14                                  |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>                              |   |   |                |                                     |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -   | 14             | 18                                  |
| 2.2.  | Восстановительные мероприятия   | -   | -              | До 10 суток                         |
| 2.3.  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  | -   | -              | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |                |                                     |
| 2.5.  | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   | -   | До 60 суток    |                                     |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия

обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. *(указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)*

### **Спортивные соревнования.**

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным спортивным дисциплинам в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). *(п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. *(п. 3 главы III ФССП по виду спорта)*

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. *(п. 4 главы*

### III ФССП по виду спорта)

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

#### Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |   |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
| Контрольные                  | 1                                  | 2          | 4   | 4              | 6   |
| Отборочные                   | -                                  | 1          | 1   | 2              | 2   |
| Основные                     | -                                  | 1          | 1   | 2              | 2   |

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329ФЗ)

#### Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пп. 3.4 Приказа № 634)

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). *(пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)*

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № 1,2,3,4 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. *(пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. *(пп. 3.1 Приказа № 634)*
- 2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). *(пп. 3.2 Приказа № 634)*
- 3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
  - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
  - ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
  - ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.
- (п.3.3 Приказа № 634)*

## **2.5. Календарный план воспитательной работы.**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры *(п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Цель воспитательной работы носит комплексный характер:

- воспитание гражданственности, патриотизма, межкультурного взаимодействия в студенческом коллективе;
- формирование профессионально-важных качеств и компетенций спортсменов;

- создание условий для развития, самореализации и самосовершенствования личности спортсмена, формирование мотивационных установок к будущим достижениям спортивной деятельности на благо своей малой родины.

Ведущая цель воспитания конкретизируется и реализуется с учетом образовательных возможностей Организации, современных социальных условий и потребностей общества, запросов региона на подготовку спортивного резерва.

Таблица 6

### Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы   | Мероприятия   | Сроки проведения |
|-------|--|---|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>                                       |   |                  |
| 1.1.  | Судейская практика   | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика  | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе;                                | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>  |   |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений   | В течение года   |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
|      | образа жизни  | в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;   |                |
| 2.2. | Режим питания и отдыха  | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |  |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки   | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;  | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>  |  |                |
| 4.1. | Практическая подготовка   | <b>Семинары, мастер-классы,</b>  | В течение года |



|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | <p><b>показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul> |  |
|--|---|---|--|

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. *(ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. *(ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

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

Таблица 7

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|------------------------------------|------------------|--|
|----------------------------|------------------------------------|------------------|--|

|           |   |         |   |
|-----------|---|---------|---|
| ЭНП       | Прохождение онлайн-курса Антидопинг, разработанного РУСАДА                        | Январь. | <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a> |
|           | Проведение семинара с тренерами о предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. | Март    | Мероприятие проводится с приглашением специалиста в области антидопинговой деятельности                 |
| УТЭ (ЭСС) | Прохождение онлайн-курса Антидопинг, разработанного РУСАДА                        | Январь  | <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a> |
|           | Проведение семинара с тренерами о предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. | Март.   | Мероприятие проводится с приглашением специалиста в области антидопинговой деятельности                 |
| ЭССМ      | Прохождение онлайн-курса Антидопинг, разработанного РУСАДА                        | Январь  | <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a> |
|           | Проведение семинара с тренерами о предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. | Март.   | Мероприятие проводится с приглашением специалиста в области антидопинговой деятельности                 |

**«План мероприятия, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»,  
размещенных на сайте РАА РУСАДА**

Таблица 8

| Спортсмены                | Вид программы           | Тема                            | Ответственный за проведение мероприятия       | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия  |
|---------------------------|-------------------------|---------------------------------|---|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | 1.Веселые старты        | «Честная игра»                  | Тренер  | 1-2 раза в год   | Пример программы мероприятия (приложение №5)<br>Обязательное составление отчета о проведении мероприятия:<br>сценарий/программа, фото/видео |
|                           | 2.Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в   |

|     |   |  |  |                |   |
|-----|---|--|--|----------------|---|
|     |   |  | регионе  |                | регионе   |
|     | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |  | Тренер   | 1 раз в месяц  | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).<br>Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №6). |
|     | 4. Антидопинговая викторина   | «Играй честно»   | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению  | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.  |
| УТЭ | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  |  | Спортсмен  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triag">https://newrusada.triag</a><br><a href="#">о</a>  |
|     | 6. Родительское собрание  | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер   | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.<br>Использовать памятки для родителей. Научить родителей  |

|      |                                   |  |  |                |  |
|------|-----------------------------------|--|--|----------------|--|
|      |                                   |  |  |                | пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №7).   |
|      | 7. Семинар для тренеров           | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
| ЭССМ | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> |
|      | 2.Семинар                         | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную

подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7,8.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «легкая атлетика». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

## 2.7. План инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа №999).

### План инструкторской и судейской практики для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до 3-х лет.

Таблица 9

| №  | Содержание занятия   | Кол-во часов |
|----|--|--------------|
| 1  | Овладение терминологией для построения группы проведения строевых и общеразвивающих упражнений.  | 1            |
| 2  | Выработка у занимающихся способностей наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов.  | 1            |
| 3  | Ознакомление со структурой тренировочного занятия. Подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия и т.д.   | 1            |
| 4  | Ознакомление с разделами спортивного дневника: - учет тренировочных и соревновательных нагрузок; - регистрация спортивных результатов и результатов тестирования; - анализ выступления в соревнованиях; - анализ самочувствия. | 1            |
| 5  | Определение места расположения в манеже и на стадионе отметок для бега на 30 м, 40 м, 50 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м и т.д.   | 1            |
| 6  | Ознакомление с основами техники безопасности во время тренировок: порядок движения по дорожкам, техника безопасности в секторе прыжков, во время кросса.   | 2            |
| 7  | Освоение элементарного планирования: составление плана тренировочного занятия.   | 1            |
| 8  | Проведение разминки в группе (с помощью тренера).  | 1            |
| 9  | Освоение порядка организации соревнований. Ознакомление с правилами соревнований. Привитие навыков работы с хронометром.   | 2            |
| 10 | Ознакомление с основными обязанностями спортивных судей.   | 1            |
| 11 | Выполнение отдельных судейских обязанностей в своей группе (стартер, хронометрист, секретарь), заполнение протоколов соревнований.   | 2            |

**План инструкторской и судейской практики для тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации) свыше 3-х лет.**

Таблица 10

| №  | Содержание занятия  | Кол-во часов |
|----|---|--------------|
| 1  | Привлечение спортсменов в качестве помощника тренера (проведение разминки, заключительной части тренировки и т.п.). Дальнейшее освоение контроля техники выполнения упражнений.   | 2            |
| 2  | Освоение методических закономерностей развития физических качеств и двигательных навыков.   | 3            |
| 3  | Дальнейшее освоение порядка организации соревнований. Продолжение ознакомления с правилами соревнований. Совершенствование работы с хронометром. Заполнение бланков протоколов соревнований.  | 2            |
| 4  | Выполнение судейских обязанностей в своей группе (стартер, хронометрист, другое). Дальнейшее освоение обязанностей спортивных судей (судья при участниках, помощник стартера, судья на финише, секретариат, наградной отдел).   | 2            |
| 5  | Составление комплексов упражнений для разминки.   | 2            |
| 6  | Самостоятельное проведение разминки по заданию тренера.   | 2            |
| 7  | Показ техники выполнения отдельных элементов и упражнений во время тренировки. Исправление ошибок у других спортсменов при выполнении упражнений.   | 2            |
| 8  | Дальнейшее освоение методических закономерностей развития физических качеств и двигательных навыков.  | 3            |
| 9  | Дальнейшее ознакомление с правилами соревнований разных видов легкой атлетики (составление предварительных забегов, финальных забегов, оформление итоговых протоколов).   | 2            |
| 10 | Получение навыков по составлению программы соревнований, положения о соревнованиях.   | 2            |
| 11 | Тестирование с целью проверки качества освоения материала: - составить комплекс разминки перед главным стартом и провести ее с группой; - составить программу первенства для юношей и девушек; - оформить протокол соревнований; - объяснить правила соревнования по избранному виду легкой атлетики. | 2            |



**План инструкторской и судейской практики для этапа  
совершенствования спортивного мастерства.**

Таблица 11

| № | Содержание занятия  | Кол-во часов |
|---|---|--------------|
| 1 | Разработка комплексов упражнений разной направленности.   | 4            |
| 2 | Разработка плана тренировочного занятия.  | 4            |
| 3 | Проведение подготовительной, основной, заключительной частей тренировки.                                    | 3            |
| 4 | Дальнейшее освоение методических закономерностей развития физических качеств и двигательных навыков.        | 2            |
| 5 | Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки, тренировочных группах.                     | 16           |
| 6 | Освоение правил соревнований в разных видах легкой атлетики.  | 3            |
| 7 | Судейство соревнований. Участие в проведении парада-открытия, церемонии награждения победителей и призеров. | 10           |
| 8 | Составление программы соревнований, положения о соревнованиях.  | 2            |
| 9 | Приобретение опыта судейства городских соревнований в качестве судьи.                                       | 12           |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

Одним из главных вопросов управления работоспособности спортсмена в программах тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы:

- педагогические,
- психологические,

- медико-биологические.

Педагогические средства восстановления – наиболее естественные из всех групп средств восстановления. Предполагает методически грамотное построение тренировки в каждом занятии, микро-, мезо-, макроциклах:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.);
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки; эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервала отдыха между упражнениями;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- использование среднегорья и различных климатографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- правильный выбор мест тренировки.

Об эффективном использовании этих средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и 70% повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различны по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки.

В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например:

- понедельник – развитие скоростных качеств;
- вторник – развитие скоростных качеств.

Для повышения работоспособности при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием других средств (психологических, медико-биологических), какими бы эффективными они ни были.

Особое значение в группах начальной подготовки и тренировочных группах 1 и 2-го годов подготовки имеет оптимальное построение тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем.

В эти периоды спортивной подготовки главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемы в игровой или соревновательной форме.

Начиная с тренировочного этапа 3-го года подготовки, с целью восстановления используются такие упражнения, как бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на расслабление. Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает спортсменам освоить произвольное управление нервно-мышечной системой,

повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности во время бега, особенно на соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства.

Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психорегулирующая тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Методика их использования базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах, и особенно в группах совершенствования спортивного мастерства.

В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как

направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

Питание, как средство восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста.

Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих с пищей. В период интенсивных тренировок целесообразно принимать витамины в виде полноценных комплексов. При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, целесообразно проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами.

Использование всех медико-биологических средств допустимо только при назначении спортивного врача. Фармакологические средства восстановления используются в крайних случаях (состояние перетренированности) и под наблюдением врача.

После соревнований у спортсменов часто наблюдается нарушение сна. В этом случае на следующий день после соревнований полезно попариться и принять массаж.

Возможно назначение медикаментозного лечения в сочетании с психорегулирующей тренировкой.

Группы восстановительных мероприятий.

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин., постепенно повышая температуру воды. Наиболее благоприятное положение во время приема душа – положение сидя с вытянутыми расслабленными ногами. Ванны рекомендуется принимать за 30 мин. до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38 °С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт. В ванне спортсмен может выполнять несложные приемы самомассажа, преимущественно для тех групп мышц, которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения.

Массаж и самомассаж применяются на всех этапах подготовки спортсменов и для любой возрастной группы: после большой по объему и интенсивности тренировки и после того, когда спортсмен согревается в течение 5-7 мин. под теплым душем или в теплой ванне (35-38 °С).

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполнения работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным.

Финская сауна, парная баня, ими рекомендуется пользоваться в двух случаях: в недельном микроцикле накануне дня отдыха (так как самая благополучная реакция организма после парной бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане не больше 20 мин., с 3-4 заходами по 5-6 мин. каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного посидеть или полежать, завернувшись в простыню; за 5-6 дней до старта необходимо хорошо

прогреться в парной, сделать 2-3 захода до 7-8 мин. каждый с последующим массажем в течение 30 мин.

Плавание в бассейне является отличным средством восстановления после тяжелых нагрузок, проходящих в смешанном и анаэробном режимах. Полезно свободное плавание в течение 20-25 мин. (ЧСС 120-130 уд/мин), плавание на спине, брассом, кролем или простое купание.

Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определенных этапах годичного цикла.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 12,13.

Таблица 12

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

| Этап спортивной подготовки  | Мероприятия  | Сроки проведения                       |
|---|--|--|
| Этап начальной подготовки (по всем годам)                                 | Врачебно-педагогические наблюдения   | В течение года                         |
|   | Предварительные медицинские осмотры  | При определении допуска к мероприятиям |
|   | Периодические медицинские осмотры  | 1 раз в 12 месяцев                     |
|   | Этапные и текущие медицинские обследования   | В течение года                         |
|   | Применение медико-биологических средств  | В течение года                         |
|   | Применение педагогических средств  | В течение года                         |
|   | Применение психологических средств   | В течение года                         |
|   | Применение гигиенических средств   | В течение года                         |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения   | В течение года                         |
|   | Предварительные медицинские осмотры  | При определении допуска к мероприятиям |
|   | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев                     |
|   | Этапные и текущие медицинские обследования   | В течение года                         |
|   | Применение медико-биологических средств  | В течение года                         |
|   | Применение педагогических средств  | В течение года                         |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | Применение психологических средств   | В течение года                         |
|  | Применение гигиенических средств   | В течение года                         |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | Врачебно-педагогические наблюдения   | В течение года                         |
|  | Предварительные медицинские осмотры  | При определении допуска к мероприятиям |
|  | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | раз в 6 месяцев                        |
|  | Этапные и текущие медицинские обследования   | В течение года                         |
|  | Применение медико-биологических средств  | В течение года                         |
|  | Применение педагогических средств  | В течение года                         |
|  | Применение психологических средств   | В течение года                         |
|  | Применение гигиенических средств   | В течение года                         |

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».



Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н)

Таблица 13

| Средства и мероприятия   | Сроки реализации  |
|--|---|
| Педагогические   |   |
| 1. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий.<br>2. Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое.<br>3. Упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 минут.<br>4. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности).<br>5. Рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях. | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов. |

|  |   |
|--|---|
| 6. Планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов.<br>7. Рациональная организация режима дня.   |   |
| <b>Психологические</b>   |   |
| 1. Аутогенная и психорегулирующая тренировка.<br>2. Средства внушения (внушенный сон-отдых).<br>3. Гипнотическое внушение.<br>4. Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации.<br>5. Интересный и разнообразный досуг.<br>6. Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.  | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов. |
| <b>Медико-биологические</b>  |   |
| 1. Рациональное питание:<br>- сбалансированное по энергетической ценности;<br>- сбалансированное по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);<br>- соответствующее характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;<br>- соответствующее климатическим и погодным условиям.<br>2. Физиотерапевтические методы:<br>- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);<br>- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);<br>- аппаратная физиотерапия;<br>- бани. | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов. |

### **3. Система контроля**

**3.1.** По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:**

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта

«легкая атлетика»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и

совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. *(п. 5 Приказа № 634)*

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. *(п. 5 Приказа № 634)*

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную

общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП по виду спорта)

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 14, 15, 16:

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

Таблица 14

| № п/п | Упражнения                                     | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|-------|--|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|       |  |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1.1.  | Челночный бег 3x10 м                           | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|       |  |                   | 9,6                       | 9,9     | 9,3                          | 9,5     |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|       |  |                   | 10                        | 5       | 13                           | 7       |
| 1.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами    | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|       |  |                   | 130                       | 120     | 140                          | 130     |
| 1.4.  | Прыжки через скакалку в течение 30 с           | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|       |  |                   | 25                        | 30      | 30                           | 35      |
| 1.5.  | Метание мяча весом 150 г                       | м                 | не менее                  |         | не менее                     |         |
|       |  |                   | 24                        | 13      | 22                           | 15      |
| 1.6.  | Наклон вперед                                  | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |

|      |   |        |                   |    |          |       |
|------|---|--------|-------------------|----|----------|-------|
|      | из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) |        | +2                | +3 | +4       | +5    |
| 1.7. | Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)           | мин, с | без учета времени |    | не более |       |
|      |   |        |                   |    | 16.00    | 17.30 |

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

Таблица 15

| № п/п  | Упражнения                                  | Единица измерения | Норматив |         |
|--|---|-------------------|----------|---------|
|  |   |                   | юноши    | девушки |
| <b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>                            |   |                   |          |         |
| 1.1.   | Бег на 60 м                                 | с                 | не более |         |
|  |   |                   | 9,3      | 10,3    |
| 1.2.   | Бег на 150 м                                | с                 | не более |         |
|  |   |                   | 25,5     | 27,8    |
| 1.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | не менее |         |
|  |   |                   | 190      | 180     |
| <b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b> |   |                   |          |         |
| 2.1.   | Бег на 60 м                                 | с                 | не более |         |
|  |   |                   | 9,5      | 10,6    |
| 2.2.   | Бег на 500 м                                | мин, с            | не более |         |
|  |   |                   | 1.44     | 2.01    |
| 2.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | не менее |         |
|  |   |                   | 170      | 160     |
| <b>3. Для спортивной дисциплины прыжки</b>   |   |                   |          |         |
| 3.1.   | Бег на 60 м                                 | с                 | не более |         |
|  |   |                   | 9,3      | 10,5    |
| 3.2.   | Тройной прыжок в длину с места              | м, см             | не менее |         |
|  |   |                   | 5.40     | 5.10    |
| 3.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | не менее |         |
|  |   |                   | 190      | 180     |
| <b>4. Для спортивной дисциплины метания</b>  |   |                   |          |         |
| 4.1.   | Бег на 60 м                                 | с                 | не более |         |
|  |   |                   | 9,6      | 10,6    |
| 4.2.   | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед     | м                 | не менее |         |
|  |   |                   | 10       | 8       |
| 4.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | не менее |         |
|  |   |                   | 180      | 170     |
| <b>5. Для спортивной дисциплины многоборье</b>   |   |                   |          |         |
| 5.1.   | Бег на 60 м                                 | с                 | не более |         |
|  |   |                   | 9,5      | 10,5    |
| 5.2.   | Тройной прыжок в длину с места              | м, см             | не менее |         |

|   |   |   |          |      |
|---|---|---|----------|------|
|   |   |   | 5.30     | 5.00 |
| 5.3.                                      | Бросок набивного мяча 3 кг<br>снизу-вперед                          | м   | не менее |      |
|   |   |   | 9        | 7    |
| 5.4.                                      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами                      | см  | не менее |      |
|   |   |   | 180      | 170  |
| <b>6. Уровень спортивной квалификации</b> |   |   |          |      |
| 6.1.                                      | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до<br>трех лет)    | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |      |
| 6.2.                                      | Период обучения на этапах спортивной подготовки<br>(свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |          |      |

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

Таблица 16

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

|   |   |                |          |       |
|---|---|----------------|----------|-------|
|   |   |                | -        | 12.00 |
| 3.4.                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см             | не менее |       |
|   |   |                | 230      | 190   |
| 4. Для спортивной дисциплины прыжки     |   |                |          |       |
| 4.1.                                    | Бег на 60 м                                   | с              | не более |       |
|   |   |                | 7,4      | 8,4   |
| 4.2.                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см             | не менее |       |
|   |   |                | 250      | 220   |
| 4.3.                                    | Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг    | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 1        | -     |
| 4.4.                                    | Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг    | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | -        | 1     |
| 5. Для спортивной дисциплины метания    |   |                |          |       |
| 5.1.                                    | Бег на 60 м                                   | с              | не более |       |
|   |   |                | 7,6      | 8,7   |
| 5.2.                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см             | не менее |       |
|   |   |                | 260      | 220   |
| 5.3.                                    | Рывок штанги весом не менее 70 кг             | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 1        | -     |
| 5.4.                                    | Рывок штанги весом не менее 35 кг             | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | -        | 1     |
| 6. Для спортивной дисциплины многоборье |   |                |          |       |
| 6.1.                                    | Бег на 60 м                                   | с              | не более |       |
|   |   |                | 7,7      | 8,8   |
| 6.2.                                    | Тройной прыжок в длину с места                | м, см          | не менее |       |
|   |   |                | 7.60     | 7.00  |
| 6.3.                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см             | не менее |       |
|   |   |                | 250      | 210   |
| 6.4.                                    | Жим штанги лежа весом не менее 70 кг          | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 1        | -     |
| 6.5.                                    | Жим штанги лежа весом не менее 25 кг          | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | -        | 1     |
| 7. Уровень спортивной квалификации      |   |                |          |       |
| 7.1.                                    | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |                |          |       |

### 3.4. Перечень тестов и вопросов, не связанных с физическими нагрузками.

1. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок...

- а) «С разбега»
- б) «Перешагиванием»
- в) «Перекатом»
- г) «Ножницами»

2. Снаряд, выпуск которого в лёгкой атлетике выполняется после «скачка», называется:



а) Копьё

б) Молот

в) Ядро

г) Диск

3. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?

а) 100м

б) 200м

в) 400м

г) 500м

4. При беге в лёгкой атлетике определяющее звено техники составляет:

а) Темп движения

б) Правильная постановка опорной ноги

в) Отталкивание опорной ногой и быстрое вынесение её вперёд

г) Техника работы ног

5. В лёгкой атлетике ядро:

а) Метают

б) Бросают

в) Толкают

г) Запускают

6. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках в высоту.

а) «Нырок»

б) «Ножницы»

в) «Перешагивание»

г) «Фосбери-флоп»

7. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр:

а) В лёгкой атлетике

б) В плавании

в) В борьбе и боксе

г) В хоккее

8. «Королевой спорта» называют...

а) Спортивную гимнастику

б) Лёгкую атлетику

в) Шахматы

г) Лыжный спорт

9. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится...

а) Бег на 5000м

б) Кросс

в) Бег на 100м

г) Марафонский бег

10. К видам лёгкой атлетики не относится ...

а) Прыжки в длину

б) Спортивная ходьба

в) Прыжки с шестом

г) Прыжки через коня

11. Кросс – это –

а) Бег с ускорением

б) Бег по искусственной дорожке стадиона

в) Бег по пересечённой местности

г) Разбег перед прыжком

12. Какое из перечисленных упражнений относится к циклическим?

а) Метание

б) Прыжок

в) Кувырок

г) Бег

13. Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?

а) Бег

б) Лазание

в) Прыжки

г) Метания

14. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

а) Быстрота

б) Сила

в) Выносливость

г) Ловкость

15. К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится...

а) Бег 4 по 100м

б) Бег 4 по 400м

в) Бег 4 по 1000м

16. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега...

а) С низкого старта

б) С высокого старта

в) С полунизкого старта

г) Из положения «упор лёжа»

17. В технике выполнения прыжков в лёгкой атлетике выделяют фазы все, кроме...

а) Приземления

б) Разбега и отталкивания

в) Старта

г) Полёта

18. К способам прыжка в высоту в лёгкой атлетике не относится...

а) «Перекат»

б) «Волна»

в) «Фосбери-флоп»

г) «Нырок»

19. Мировой рекорд в прыжках в высоту в лёгкой атлетике установлен способом...

а) «Волна»

б) «Фосбери-флоп»

в) «Перекат»

г) «Перекидной»

20. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет...

а) Начальная скорость вылета снаряда

б) Угол вылета снаряда

в) Высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя

г) Температура воздуха при метании

21. Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике.

а) Стрела

б) Копьё

в) Молот

г) Мяч

22. Из круга в лёгкой атлетике метают...

а) Копьё

б) Диск

в) Ядро

г) Мяч

23. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:

а) «Марш!»

б) «Начать!»

в) «Вперёд!»

г) «Хоп!»

#### **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

###### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки**

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла.

На этапе начальной подготовки главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепление здоровья спортсменов.

Значительный отсев из группы начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП.

Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе. Большое внимание на этапе начальной подготовки должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов.

Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжков и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки,

системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш - броски, спортивные игры, плавание, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3 -х разовых тренировках:

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости.
2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

#### **4.2. Учебно-тематический план тренировочного процесса**

##### **этапа начальной подготовки до года**

Таблица 17

| № п/п                   | Наименование тем и разделов                                   | Количество часов |        |          |
|-------------------------|---|------------------|--------|----------|
|                         |   | Всего            | Теория | Практика |
| 1. Введение             |   | 2                | 2      |          |
| 2. Основы подготовки    |   |                  |        |          |
| 2.1                     | Теория и методика физической культуры и спорта                | 1                | 1      |          |
| 2.2                     | История развития легкой атлетики                              | 2                | 2      |          |
| 2.3                     | Воспитательная роль легкой атлетики                           | 2                | 2      |          |
| 2.4                     | Общая физическая подготовка                                   | 120              |        | 120      |
| 2.5                     | Специальная физическая подготовка                             | 72               |        | 72       |
| 2.6                     | Специально подобранные упражнения                             | 30               |        | 30       |
| 2.7                     | Техническая подготовка  | 20               |        | 20       |
| 2.8                     | Тактическая подготовка  | 20               |        | 20       |
| 2.9                     | Психологическая подготовка                                    | 5                | 5      |          |
| 2.10                    | Подготовка к соревнованиям                                    | 3                | 3      |          |
| 3. Медицинский контроль |   | 2                | 2      |          |
| 3.1                     | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой            | 2                | 2      |          |
| 3.2                     | Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний | 1                | 1      |          |
| 3.3                     | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи            | 1                | 1      |          |

|   |   |     |    |     |
|---|---|-----|----|-----|
| 3.4                                       | Приемы транспортировки пострадавшего  | 1   | 1  |     |
| 3.5                                       | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 1   | 1  |     |
| 3.6                                       | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.         | 1   | 1  |     |
| 4. Самостоятельная работа                 |   | 4   |    | 4   |
| 4.1                                       | Формы и виды самостоятельной работы   | 4   |    | 4   |
| 5. Система контроля и зачетные требования |   | 9   |    | 9   |
| 5.1                                       | Другие виды спорта и подвижные игры   | 9   |    | 9   |
| ИТОГО:                                    |   | 312 | 24 | 288 |

**Учебно-тематический план тренировочного процесса  
этапа начальной подготовки свыше года**

Таблица 18

| № п/п                | Наименование тем и разделов   | Количество часов |        |          |
|----------------------|---|------------------|--------|----------|
|                      |   | Всего            | Теория | Практика |
| 1. Введение          |   | 2                | 2      |          |
| 2. Основы подготовки |   |                  |        |          |
| 2.1                  | Теория и методика физической культуры и спорта  | 1                | 1      |          |
| 2.2                  | История развития легкой атлетики  | 2                | 2      |          |
| 2.3                  | Воспитательная роль легкой атлетики   | 2                | 2      |          |
| 2.4                  | Общая физическая подготовка:<br>- различные виды передвижений, прыжков<br>- упражнения для рук и плечевого пояса<br>- упражнения для мышц ног<br>- упражнения для мышц туловища<br>- упражнения для всех групп мышц<br>- акробатические упражнения<br>- | 224              |        | 224      |
| 2.5                  | Специальная физическая подготовка   | 72               |        | 72       |
| 2.6                  | Специально подобранные упражнения   | 30               |        | 30       |

|                         |   |    |   |    |
|-------------------------|---|----|---|----|
| 2.7                     | <p>Техническая подготовка</p> <p>Ознакомление и освоение различных видов л/а:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие дистанции: закрепление техники высокого старта и стартового ускорения, низкий старт и стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, финишный бросок на ленточку, комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера, совершенствование техники бега в целом;</li> <li>- барьерный бег: закрепление бега со старта и стартовый разбег,</li> <li>- преодоление барьера,</li> <li>- бег между барьерами, финиширование;</li> <li>- специальные подготовительные упражнения бег на средние и длинные дистанции:</li> <li>- закрепление основных элементов техники бега,</li> <li>- бега по прямой с постоянной скоростью,</li> <li>- техники бега на повороте,</li> <li>- специальные подготовительные упражнения.</li> </ul> | 20 |   | 20 |
| 2.8                     | <p>Тактическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения;</li> <li>- история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом;</li> <li>- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;</li> <li>- влияние физических упражнений на организм человека;</li> <li>- краткие сведения о строении и функциях организма;</li> <li>- правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение;</li> <li>- морально-волевая и психологическая подготовка в легкой атлетике;</li> <li>- уход за спортивным инвентарем и оборудованием;</li> <li>- тактическая подготовка легкоатлета;</li> <li>- общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке;</li> </ul>   | 20 |   | 20 |
| 2.9                     | Психологическая подготовка  | 5  | 5 |    |
| 2.10                    | Подготовка к соревнованиям  | 3  | 3 |    |
| 3. Медицинский контроль |   | 2  | 2 |    |
| 3.1                     | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой  | 2  | 2 |    |
| 3.2                     | Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний   | 1  | 1 |    |
| 3.3                     | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи  | 1  | 1 |    |
| 3.4                     | Приемы транспортировки пострадавшего  | 1  | 1 |    |
| 3.5                     | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений   | 1  | 1 |    |



|   |   |     |    |     |
|---|---|-----|----|-----|
| 3.6                                       | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. | 1   | 1  |     |
| 4. Самостоятельная работа                 |   | 4   |    | 4   |
| 4.1                                       | Формы и виды самостоятельной работы   | 4   |    | 4   |
| 5. Система контроля и зачетные требования |   | 9   |    | 9   |
| 5.1                                       | Другие виды спорта и подвижные игры   | 9   |    | 9   |
| ИТОГО:                                    |   | 416 | 24 | 392 |

Режимы тренировочной работы на ЭНП установленное ФССП суммарное годовое количество астрономических тренировочных часов (312-416) обеспечивается круглогодичным использованием трехразовых занятий в неделю по 120 минут каждое, при этом объем собственно тренировочной деятельности на каждом занятии составляет 80 – 90 минут (остальное время – контролируемая тренером подготовка занимающихся к занятию и контроль за выполнением гигиенических процедур после занятия). С учетом необходимости выделения времени на организационные моменты, а также на подготовку организма занимающихся к относительно напряженной двигательной деятельности в подготовительной части занятия (разминка) и приведение его в относительно нормальное состояние в заключительной части (заминка) устанавливаются следующие параметры продолжительности тренировочной деятельности в занятиях на ЭНП: подготовительная часть – 15–20 минут; основная часть – 50–55 минут; заключительная часть – 10–15 минут.

В тренировочном процессе на ЭНП используются занятия со средними и значительными тренировочными нагрузками. Применение занятий с малыми и большими тренировочными нагрузками не планируется. Дозировка выполнения двигательных заданий для каждого занимающегося осуществляется на основе констатации тренером характерных внешних признаков текущего утомления. По достижении (согласно внешним признакам утомления во время занятия) запланированной величины нагрузки тем или иным занимающимся, дальнейшая тренировочная работа в основной части этого занятия с его участием прекращается по указанию тренера-преподавателя.

Содержанием подготовительной части тренировочных занятий является:

- общая организация группы, краткий вводный инструктаж на текущее занятие (до 5 минут);
- ходьба и медленный бег в тех или иных сочетаниях (5–10 минут);
- «динамическая» разминка (варианты: на месте, в парах, у опоры, с различными предметами, в движении, и др.) обязательно под руководством тренера (5–10 минут).

В содержание заключительной части тренировочных занятий входят:

- медленный бег, ходьба (до 5 минут);
- несколько упражнений на «растягивание» мышц (легкий стретчинг) и активизацию внимания занимающихся (с незначительной физической нагрузкой и повышенной координационной сложностью) под руководством тренера (до 5 минут);
- подведение итогов занятия, в том числе по проведённым воспитательным воздействиям (например, выделение юных спортсменов, проявивших необходимые личностные качества в процессе тренировки), организационные моменты, виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в частности – теоретическая, психологическая (до 10 минут).

В основную часть каждого занятия (обязательно комплексной, а не избирательной направленности) включается выполнение определенных двигательных заданий юными легкоатлетами под непосредственным руководством тренера через интервалы отдыха, достаточные для полноценного текущего восстановления работоспособности.

Основная часть тренировочного занятия состоит из 2 основных компонентов:

- 1) совокупность двигательных заданий, преимущественно направленных на обучение техническим действиям, базовым двигательным умениям и навыкам, сопряженное с развитием физических качеств, из картотеки подготовительно тренировочных средств глобальной программы «Детская легкая атлетика» (далее – ДЛА);

2) совокупность ранее успешно апробированных в разных странах двигательных заданий, преимущественно направленных на совершенствование физических качеств, в форме комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных физических упражнений для юных легкоатлетов (далее – КФУ).

При составлении поурочных планов тренировочных занятий для ЭНП учитывается следующая последовательность решения задач по обучению техническим действиям, реализованная в систематизированном каталоге комплексов, представленных в подготовительно-тренировочных карточках ДЛА.

*Раздел Б – беговые виды* (бег на короткие дистанции, барьерный бег, бег на выносливость)

1. Комплекс Б-1 – спринтерский / барьерный / эстафетный бег:

1) обучать технике преодоления барьеров (препятствий);

2) обучать технике преодоления дистанции между линией старта и первым препятствием;

3) обучать технике беговых шагов на межбарьерных отрезках;

4) обучать технике передачи эстафетной палочки;

5) обучать передаче эстафетной палочки с реагированием на звуковой или визуальный сигнал.

2. Комплекс Б-2 – челночная эстафета по спринтерскому / барьерному слалому:

1) обучать технике преодоления препятствий;

2) обучать технике «спринтерского слалома» (быстрого бега «змейкой»);

3) обучать технике передачи эстафетной палочки в статическом положении и в движении;

4) обучать технике «барьерного слалома» (бега в двухшажном ритме с поочередным преодолением препятствий, повернутых перпендикулярно направлению перемещения, с разных ног);

5) совершенствовать технику «спринтерского слалома» и «барьерного слалома» в эстафетных соревновательных условиях.

3. Комплекс Б-3 – спринтерский и барьерный бег:

- 1) обучать преодолению барьеров в беге с произвольной расстановкой препятствий;
  - 2) обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью;
  - 3) обучать бегу с высокой скоростью;
  - 4) обучать правильной технике спринтерского бега;
  - 5) обучать быстрому и активному началу бега по сигналу.
4. Комплекс Б-4 – Эстафета «Формула виража» – спринтерский и барьерный бег:
- 1) обучать бегу в спринтерско-барьерной эстафете на произвольных дистанциях;
  - 2) обучать бегу по дистанции между углом виража и первым барьером;
  - 3) обучать преодолению барьеров, отталкиваясь поочередно обеими ногами;
  - 4) обучать технике передачи эстафетной палочки;
  - 5) обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью.
5. Комплекс Б-5 – бег с барьерами:
- 1) обучать технике стартового ускорения до первого барьера и преодоления первого препятствия;
  - 2) обучать технике преодоления барьеров;
  - 3) обучать ритму бега между барьерами;
  - 4) совершенствовать технику межбарьерного бега на высокой скорости;
  - 5) совершенствовать технику барьерного бега в целом.
6. Комплекс Б-6 – «формула-1»:
- 1) обучать технике кувырков вперед и назад;
  - 2) обучать умению преодолевать препятствия в беге при различной (вариативной) их расстановке;
  - 3) совершенствовать технику «спринтерского слалома»;
  - 4) совершенствовать технику бега по виражу;
  - 5) обучать быстрому стартовому ускорению из различных исходных положений.
7. Комплекс Б-7 – «скоростная лестница»:
- 1) обучать активной постановке ног на опору в беге;
  - 2) обучать бегу с изменением длины шагов;
  - 3) совершенствовать умение бежать с высокой частотой шагов;
  - 4) совершенствовать технику поворотов в «челночном» беге;

5) обучать передаче эстафетной палочки во встречном беге.

8. Комплекс Б-8 – бег на выносливость:

1) обучать умению поддерживать заданную скорость перемещения по беговой дистанции;

2) обучать контролю за бегом с переменной скоростью;

3) развивать аэробную выносливость;

4) обучать контролю за скоростью бега на различных дорожках и трассах;

5) обучать бегу на выносливость в условиях соревнований.

### *Раздел II (прыжки)*

1. Комплекс П-1 – «перекрестные» прыжки:

1) обучать прыжковой технике отталкивания двумя ногами;

2) обучать прыжковой технике многократных отталкиваний двумя ногами;

3) обучать технике прыжков со скакалкой;

4) обучать технике прыжков справа налево, и наоборот, через препятствие, стоя к нему боком;

5) обучать технике серийных прыжков в сторону и вперед на двух ногах («координационная лестница»).

2. Комплекс П-2 – прыжок с шестом в длину:

1) обучать технике вися и приземления с шестом;

2) обучать технике отталкивания от шеста;

3) обучать технике ходьбы с шестом с последующей постановкой шеста;

4) обучать технике бега с шестом;

5) обучать технике перехода через планку

3. Комплекс П-3 – тройной прыжок и прыжок в длину с короткого:

1) обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега;

2) обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега по размеченной дистанции;

3) обучать последовательному выполнению связки «скачок – шаг» без потери скорости;

4) обучать эффективному использованию помощи рук в прыжковых отталкиваниях;

5) обучать технике выполнения связки «скачок – шаг» с короткого разбега.

4. Комплекс П-4 – прыжок с шестом в длину и высоту:

1) обучать отталкиванию от шеста, чтобы прыгнуть в длину;

2) обучать ритму бега / прыжка вперед и вверх с шестом;

3) обучать постановке шеста;

4) обучать разбегу с шестом;

5) обучать прыжкам с короткого разбега.

#### *Раздел М (метания)*

1. Комплекс М-1 – метание детского копья:

1) обучать технике метания согнутой в локтевом суставе рукой;

2) обучать разбегу перед броском;

3) обучать выпуску снаряда по правильной траектории его полета;

4) создать представление о разбеге скрестными шагами;

5) обучать выполнению полного броскового движения с короткого разбега.

2. Комплекс М-2 – метание набивного мяча вперед, стоя на коленях:

1) обучать технике метания из любого положения, кроме положения стоя;

2) совершенствовать технику метания при участии верхней части туловища;

3) обучать передаче усилия от нижних конечностей в энергию броска;

4) обучать разным формам метания с колена и из положения «сидя»;

5) обучать контролировать траекторию полета снаряда после броска из положения «стоя на колене» и из положения «сидя».

3. Комплекс М-3 – метание с поворотом:

1) обучать технике метания с поворотом;

2) обучать выполнять метание после поворота прямо вперед;

3) обучать сохранению устойчивого положения при метании с поворотом;

4) совершенствовать технику ускоренного перемещения предмета во время метания после поворота;

5) обучать метанию в цель с поворотом после нескольких шагов.

4. Комплекс М-4 – метание набивного мяча назад:

1) обучать общей координации движений во время метания;

2) обучать бросковому движению по полной амплитуде;

3) обучать метанию назад с разбега (после прыжка назад);

4) обучать броску набивного мяча вперед;

5) обучать сохранению равновесия при метании сбоку-назад.

Карточки представлены в приложении 8.

**Учебно-тематический план тренировочного процесса  
учебно-тренировочного этапа (этапе спортивной специализации) до трех лет  
специализация: бег на короткие дистанции**

Таблица 19

| № п/п | Наименование тем и разделов   | Количество часов |        |          |
|-------|---|------------------|--------|----------|
|       |   | Всего            | Теория | Практика |
| 1.    | Введение  | 2                | 2      |          |
| 2.    | Основы подготовки   |                  |        |          |
| 2.1   | Теория и методика физической культуры и спорта  | 1                | 1      |          |
| 2.2   | История развития легкой атлетики  | 2                | 2      |          |
| 2.3   | Воспитательная роль легкой атлетики   | 2                | 2      |          |
| 2.4   | Общая физическая подготовка:<br>- различные виды передвижений, прыжков<br>- упражнения для рук и плечевого пояса<br>- упражнения для мышц ног<br>- упражнения для мышц туловища<br>- упражнения для всех групп мышц<br>- акробатические упражнения<br>- подвижные игры                                  | 150              |        | 150      |
| 2.5   | Специальная физическая подготовка<br>- упражнения для развития подвижности в суставах<br>- упражнения для развития гибкости<br>- упражнения для развития быстроты<br>- упражнения для развития координационных способностей<br>- упражнения для развития выносливости<br>- упражнения для развития силы | 106              |        | 106      |
| 2.6   | Специально подобранные упражнения   | 30               |        | 30       |

|   |  |     |    |     |
|---|--|-----|----|-----|
| 2.7                                       | Техническая подготовка<br>- совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения<br>- совершенствование техники низкого старта и стартового разбега<br>- переход от стартового разбега к бегу по дистанции<br>- финишный бросок на ленточку<br>- комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера<br>совершенствование техники бега в целом  | 112 |    | 112 |
| 2.8                                       | Тактическая подготовка<br>- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения; история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом; краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки легкоатлетов; правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации; педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль; периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике; уход за спортивным инвентарем и оборудованием; профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж; тактическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья; психологическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях; профилактика вредных привычек, асоциального поведения профилактика допинга в спорте | 20  |    | 20  |
| 2.9                                       | Психологическая подготовка   | 5   | 5  |     |
| 2.10                                      | Подготовка к соревнованиям   | 3   | 3  |     |
| 3. Медицинский контроль                   |  | 2   | 2  |     |
| 3.1                                       | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой   | 2   | 2  |     |
| 3.2                                       | Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний  | 1   | 1  |     |
| 3.3                                       | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи   | 1   | 1  |     |
| 3.4                                       | Приемы транспортировки пострадавшего   | 1   | 1  |     |
| 3.5                                       | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений  | 1   | 1  |     |
| 3.6                                       | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.  | 1   | 1  |     |
| 4. Самостоятельная работа                 |  | 4   |    | 4   |
| 4.1                                       | Формы и виды самостоятельной работы  | 4   |    | 4   |
| 5. Система контроля и зачетные требования |  | 9   |    | 9   |
| 5.1                                       | Другие виды спорта и подвижные игры  | 9   |    | 9   |
| ИТОГО:                                    |  | 468 | 24 | 444 |



**Учебно-тематический план тренировочного процесса  
учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет  
специализация: бег на средние и длинные дистанции**

Таблица 20

| №<br>п/п | Наименование тем и разделов   | Количество часов |        |          |
|----------|---|------------------|--------|----------|
|          |   | Всего            | Теория | Практика |
| 1.       | Введение  | 2                | 2      |          |
| 2.       | Основы подготовки   |                  |        |          |
| 2.1      | Теория и методика физической культуры и спорта  | 1                | 1      |          |
| 2.2      | История развития легкой атлетики  | 2                | 2      |          |
| 2.3      | Воспитательная роль легкой атлетики   | 2                | 2      |          |
| 2.4      | Общая физическая подготовка:<br>- различные виды передвижений, прыжков<br>- упражнения для рук и плечевого пояса<br>- упражнения для мышц ног<br>- упражнения для мышц туловища<br>- упражнения для всех групп мышц<br>- акробатические упражнения<br>- подвижные и спортивные игры<br>-  | 150              |        | 150      |
| 2.5      | Специальная физическая подготовка<br>- упражнения для развития подвижности в суставах<br>- упражнения для развития гибкости<br>- упражнения для развития быстроты<br>- упражнения для развития координационных способностей<br>- упражнения для развития выносливости<br>- упражнения для развития силы<br>- упражнения для развития скоростно-силовых качеств<br>- | 106              |        | 106      |
| 2.6      | Специально подобранные упражнения   | 30               |        | 30       |
| 2.7      | Техническая подготовка<br>- совершенствование основных элементов техники бега<br>- совершенствование бега по прямой с постоянной скоростью<br>- совершенствование техники бега на повороте<br>- специальные подготовительные упражнения   | 112              |        | 112      |

|   |  |     |    |     |
|---|--|-----|----|-----|
| 2.8                                       | <p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения</li> <li>- история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом</li> <li>- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки легкоатлетов</li> <li>- правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации</li> <li>- педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль</li> <li>- периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике</li> <li>- уход за спортивным инвентарем и оборудованием</li> <li>- профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж</li> <li>- тактическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья</li> <li>- психологическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях</li> <li>- профилактика вредных привычек, асоциального поведения</li> <li>профилактика допинга в спорте</li> </ul> | 20  |    | 20  |
| 2.9                                       | Психологическая подготовка   | 5   | 5  |     |
| 2.10                                      | Подготовка к соревнованиям   | 3   | 3  |     |
| 3. Медицинский контроль                   |  | 2   | 2  |     |
| 3.1                                       | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой   | 2   | 2  |     |
| 3.2                                       | Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний  | 1   | 1  |     |
| 3.3                                       | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи   | 1   | 1  |     |
| 3.4                                       | Приемы транспортировки пострадавшего   | 1   | 1  |     |
| 3.5                                       | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений  | 1   | 1  |     |
| 3.6                                       | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.  | 1   | 1  |     |
| 4. Самостоятельная работа                 |  | 4   |    | 4   |
| 4.1                                       | Формы и виды самостоятельной работы  | 4   |    | 4   |
| 5. Система контроля и зачетные требования |  | 9   |    | 9   |
| 5.1                                       | Другие виды спорта и подвижные игры  | 9   |    | 9   |
| ИТОГО:                                    |  | 468 | 24 | 444 |

**Учебно-тематический план тренировочного процесса  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех  
лет специализация: бег на короткие дистанции**

Таблица 21

| № п/п | Наименование тем и разделов   | Количество часов |        |          |
|-------|---|------------------|--------|----------|
|       |   | Всего            | Теория | Практика |
| 1.    | Введение  | 2                | 2      |          |
| 2.    | Основы подготовки   |                  |        |          |
| 2.1   | Теория и методика физической культуры и спорта  | 1                | 1      |          |
| 2.2   | История развития легкой атлетики  | 2                | 2      |          |
| 2.3   | Воспитательная роль легкой атлетики   | 2                | 2      |          |
| 2.4   | Общая физическая подготовка:<br>- различные виды передвижений, прыжков<br>- упражнения для рук и плечевого пояса<br>- упражнения для мышц ног<br>- упражнения для мышц туловища<br>- упражнения для всех групп мышц<br>- акробатические упражнения<br>- подвижные и спортивные игры   | 125              |        | 125      |
| 2.5   | Специальная физическая подготовка<br>- упражнения для развития подвижности в суставах<br>- упражнения для развития гибкости<br>- упражнения для развития быстроты<br>- упражнения для развития координационных способностей<br>- упражнения для развития выносливости<br>- упражнения для развития силы<br>- упражнения для развития скоростно-силовых качеств        | 168              |        | 168      |
| 2.6   | Специально подобранные упражнения   | 30               |        | 30       |
| 2.7   | Техническая подготовка<br>- совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения<br>- совершенствование техники низкого старта и стартового разбега<br>- переход от стартового разбега к бегу по дистанции<br>- финишный бросок на ленточку<br>- комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера<br>- совершенствование техники бега в целом | 162              |        | 162      |

|   |   |     |    |     |
|---|---|-----|----|-----|
| 2.8                                       | <p>Теоретическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена</li> <li>- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки легкоатлетов</li> <li>- правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации</li> <li>- педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль</li> <li>- периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике</li> <li>- морально-волевая и психологическая подготовка в легкой атлетике</li> <li>- уход за спортивным инвентарем и оборудованием</li> <li>- профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж</li> <li>- тактическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья</li> <li>- психологическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование методов саморегуляция эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях</li> <li>- профилактика вредных привычек, асоциального поведения профилактика допинга в спорте</li> </ul> | 62  |    | 62  |
| 2.9                                       | Психологическая подготовка  | 5   | 5  |     |
| 2.10                                      | Подготовка к соревнованиям  | 3   | 3  |     |
| 3. Медицинский контроль                   |   | 2   | 2  |     |
| 3.1                                       | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой  | 2   | 2  |     |
| 3.2                                       | Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний   | 1   | 1  |     |
| 3.3                                       | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи  | 1   | 1  |     |
| 3.4                                       | Приемы транспортировки пострадавшего  | 1   | 1  |     |
| 3.5                                       | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений   | 1   | 1  |     |
| 3.6                                       | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.   | 1   | 1  |     |
| 4. Самостоятельная работа                 |   | 31  |    | 31  |
| 4.1                                       | Формы и виды самостоятельной работы   | 4   |    | 4   |
| 5. Система контроля и зачетные требования |   | 9   |    | 9   |
| 5.1                                       | Другие виды спорта и подвижные игры   | 9   |    | 9   |
| ИТОГО:                                    |   | 624 | 24 | 600 |

**Учебно-тематический план тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет  
специализация: бег на средние и длинные дистанции**

Таблица 22

| № п/п | Наименование тем и разделов  | Количество часов |        |          |
|-------|--|------------------|--------|----------|
|       |  | Всего            | Теория | Практика |
| 1.    | Введение   | 2                | 2      |          |
| 2.    | Основы подготовки  |                  |        |          |
| 2.1   | Теория и методика физической культуры и спорта   | 1                | 1      |          |
| 2.2   | История развития легкой атлетики   | 2                | 2      |          |
| 2.3   | Воспитательная роль легкой атлетики  | 2                | 2      |          |
| 2.4   | Общая физическая подготовка:<br>- - различные виды передвижений, прыжков<br>- упражнения для рук и плечевого пояса<br>- упражнения для мышц ног<br>- упражнения для мышц туловища<br>- упражнения для всех групп мышц<br>- акробатические упражнения<br>- подвижные и спортивные игры  | 125              |        | 125      |
| 2.5   | Специальная физическая подготовка<br>- упражнения для развития подвижности в суставах<br>- упражнения для развития гибкости<br>- упражнения для развития быстроты<br>- упражнения для развития координационных способностей<br>- упражнения для развития выносливости<br>- упражнения для развития силы<br>- упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 168              |        | 168      |
| 2.6   | Специально подобранные упражнения  | 30               |        | 30       |
| 2.7   | Техническая подготовка<br>- совершенствование основных элементов техники бега<br>- совершенствование бега по прямой с постоянной скоростью<br>- совершенствование техники бега на повороте<br>- специальные подготовительные упражнения  | 162              |        | 162      |

|   |  |     |    |     |
|---|--|-----|----|-----|
| 2.8                                       | <p>Тактическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения</li> <li>- история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом</li> <li>- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена</li> <li>- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки легкоатлетов</li> <li>- правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации; педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль</li> <li>- периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике</li> <li>- морально-волевая и психологическая подготовка в легкой атлетике уход за спортивным инвентарем и оборудованием; профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж; тактическая подготовка в легкой атлетике:</li> <li>- совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья</li> <li>- психологическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование методов саморегуляция эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях; профилактика вредных привычек, асоциального поведения; профилактика допинга в спорте</li> </ul> | 62  |    | 62  |
| 2.9                                       | Психологическая подготовка   | 5   | 5  |     |
| 2.10                                      | Подготовка к соревнованиям   | 3   | 3  |     |
| 3. Медицинский контроль                   |  | 2   | 2  |     |
| 3.1                                       | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой   | 2   | 2  |     |
| 3.2                                       | Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний  | 1   | 1  |     |
| 3.3                                       | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи   | 1   | 1  |     |
| 3.4                                       | Приемы транспортировки пострадавшего   | 1   | 1  |     |
| 3.5                                       | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений  | 1   | 1  |     |
| 3.6                                       | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.  | 1   | 1  |     |
| 4. Самостоятельная работа                 |  | 31  |    | 31  |
| 4.1                                       | Формы и виды самостоятельной работы  | 4   |    | 4   |
| 5. Система контроля и зачетные требования |  | 9   |    | 9   |
| 5.1                                       | Другие виды спорта и подвижные игры  | 9   |    | 9   |
| ИТОГО:                                    |  | 624 | 24 | 600 |

Тренировочный этап начальной специализации - этап многообразной подготовки, цель которой заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетики и их дальнейший отбор для специализации в отдельных видах.

На этом этапе, исключив форсирование, однообразие и скуку в тренировочном процессе и развивая интерес у юных спортсменов к специализации, происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов.

Разнообразие тренировки с применением широкого круга средств, не только легкой атлетики, но и других видов спорта: спортивных игр, акробатики, гимнастики, плавания, и использование на протяжении всех этапов подготовки соревновательно-игрового метода, способствуют созданию хорошей двигательной школы. На этом этапе продолжается работа по воспитанию. У юных легкоатлетов естественности непринужденности всех движений.

На этапе юные легкоатлеты начинают изучать технику видов легкой атлетики. В тренировочный период использовать метод целостного обучения движению, обращать внимание на положение головы, стопы, кисти - они определяют движение. Ставить задачи с разными установками и переключениями, что исключает монотонность в обучении.

Увеличивается объем специальных упражнений, обращая внимание на отработку отдельных элементов упражнений. Продолжается дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств: ловкости, гибкости и координации движений. В беговой подготовке - старты из различных и.п., на выбывание, эстафеты, отрезки от 30 до 150 метров.

Во всех видах подготовки - большое разнообразие средств от легкой атлетики до средств других видов спорта. Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести средств веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с амортизатором. Использование

тренажеров, преимущественно общего типа для развития мышечной системы. Применяется игровой метод.

Соревновательная подготовка:

Начинать выступления в соревнованиях в 12-13 лет нужно с бега и прыжков, сочетая все эти виды с самого начала. Бег скоротечен и кроме результата не дает ребенку другой информации. Соревнования по прыжкам более продолжительны. Они лучше запоминаются, учат настраиваться на попытку, обдумывать, наблюдать за соперниками, анализировать.

Соревнования в этом возрасте дают хорошую психологическую подготовку.

Соревновательная подготовка на этом этапе в 13-14 лет имеет следующие формы:

1. Легкоатлетическое многоборье «Шиповка юных».
2. Специализированные двоеборья.
3. Выступления в отдельных видах легкой атлетики.

На протяжении всего этапа - тесты и контрольные упражнения, соревновательные моменты в тренировочном процессе. К концу этапа постепенно уменьшается доля общих многоборий, и объем соревнований в отдельных видах легкой атлетики повышается.

Этап углубленной специализации характеризуется замедлением темпов развития быстроты, дальнейший прирост результатов в спринтерском беге может идти лишь за счет развития скоростно-силовых качеств, а несколько позднее за счет развития анаэробных возможностей. Поэтому время, отводимое непосредственно на спринтерский бег, не должно превышать 10-15% от общего времени тренировки. Преобладающими, в общем объеме тренировочных средств должны быть скоростно-силовые и силовые упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы группы мышц, играющих решающую роль в спринтерском беге (мышц, обеспечивающих мощное отталкивание бегуна от грунта и вынесение бедра маховой ноги вперед-вверх). При этом упражнения без отягощений должны следовать за упражнениями с отягощениями через промежуток времени, который обеспечит наибольшую быстроту их выполнения, т.е. в фазе повышенной



работоспособности. С 4-го года объем спринтерского бега увеличивается, достигая 35-45% от общего объема тренировочных средств.

При планировании подготовки юных спринтеров в годичном цикле необходимо помнить следующие общие замечания:

1. Работу над техникой, быстротой движений и скоростью бега целесообразно проводить на протяжении всех периодов тренировки.
2. Бежать с максимальной скоростью следует только после того, как установится стабильная техника (циклы: вхождение в форму и соревновательный). В остальное время следует бежать со скоростью 60-90% от максимальной.
3. Главная задача подготовительного периода зимнего этапа - повышение абсолютной скорости, летнего - скорости и скоростной выносливости.
4. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальным объемом должны применяться в конце подготовительного периода.
5. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальной интенсивностью должны применяться с соревновательным периодом, через неделю или две после того, как объем начнет снижаться.

Рекомендуемы схемы построения недельного цикла.

Общеподготовительный период.

- Понедельник - скоростно-силовая подготовка.
- Вторник - развитие специальной выносливости.
- Среда - развитие общей выносливости.
- Четверг – отдых.
- Пятница - техническая подготовка, общефизическая подготовка.
- Суббота - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка.
- Воскресенье – отдых.

Специально-подготовительный период.

- Понедельник - скоростная, скоростно-силовая подготовка.
- Вторник - техническая подготовка.
- Среда - скоростная, скоростно-силовая подготовка.

- Четверг – отдых.
- Пятница - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка.
- Суббота - техническая подготовка, развитие специальной выносливости.
- Воскресенье – отдых.

Соревновательный период.

- Понедельник - техническая подготовка, силовая подготовка.
- Вторник - техническая подготовка.
- Среда - скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости.
- Четверг – отдых.
- Пятница - скоростно-силовая подготовка.
- Суббота - техническая подготовка.
- Воскресенье – отдых

**Учебно-тематический план тренировочного процесса  
этапа совершенствования спортивного мастерства  
специализация: бег на короткие дистанции**

Таблица 23

| №<br>п/п | Наименование тем и разделов   | Количество часов |        |          |
|----------|---|------------------|--------|----------|
|          |   | Всего            | Теория | Практика |
| 1.       | Введение  | 2                | 2      |          |
| 2.       | Основы подготовки   |                  |        |          |
| 2.1      | Теория и методика физической культуры и спорта  | 1                | 1      |          |
| 2.2      | История развития легкой атлетики  | 2                | 2      |          |
| 2.3      | Воспитательная роль легкой атлетики   | 2                | 2      |          |
| 2.4      | Общая физическая подготовка:<br>- упражнения для развития подвижности в суставах<br>- упражнения для развития гибкости<br>- упражнения для развития быстроты<br>- упражнения для развития координационных способностей<br>- упражнения для развития выносливости<br>- упражнения для развития силы<br>- упражнения для развития скоростно-силовых качеств             | 159              |        | 159      |
| 2.5      | Специальная физическая подготовка<br>- упражнения для развития подвижности в суставах<br>- упражнения для развития гибкости<br>- упражнения для развития быстроты<br>- упражнения для развития координационных способностей<br>- упражнения для развития выносливости<br>- упражнения для развития силы<br>- упражнения для развития скоростно-силовых качеств        | 253              |        | 253      |
| 2.6      | Специально подобранные упражнения   | 46               |        | 46       |
| 2.7      | Техническая подготовка<br>- совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения<br>- совершенствование техники низкого старта и стартового разбега<br>- переход от стартового разбега к бегу по дистанции<br>- финишный бросок на ленточку<br>- комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера<br>- совершенствование техники бега в целом | 253              |        | 253      |

|   |   |     |    |     |
|---|---|-----|----|-----|
| 2.8                                       | <p>Тактическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения</li> <li>- развитие легкой атлетики в России и за рубежом, спортивные достижения, изучение соперников</li> <li>- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена</li> <li>- планирование спортивной тренировки</li> <li>- основы методики обучения и спортивной тренировки, проведение теоретического и практического занятия</li> <li>- правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации</li> <li>- педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль</li> <li>- периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике</li> <li>- морально-волевая и психологическая подготовка в легкой атлетике</li> <li>- уход за спортивным инвентарем и оборудованием профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж; тактическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья психологическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях</li> <li>- профилактика вредных привычек, асоциального поведения; профилактика допинга в спорте</li> </ul> | 103 |    | 103 |
| 2.9                                       | Психологическая подготовка  | 5   | 5  |     |
| 2.10                                      | Подготовка к соревнованиям  | 3   | 3  |     |
| 3. Медицинский контроль                   |   | 47  | 47 |     |
| 3.1                                       | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой  | 2   | 2  |     |
| 3.2                                       | Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний   | 1   | 1  |     |
| 3.3                                       | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи  | 1   | 1  |     |
| 3.4                                       | Приемы транспортировки пострадавшего  | 1   | 1  |     |
| 3.5                                       | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений   | 1   | 1  |     |
| 3.6                                       | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.   | 1   | 1  |     |
| 4. Самостоятельная работа                 |   | 31  |    | 31  |
| 4.1                                       | Формы и виды самостоятельной работы   | 4   |    | 4   |
| 5. Система контроля и зачетные требования |   | 9   |    | 9   |
| 5.1                                       | Другие виды спорта и подвижные игры   | 9   |    | 9   |
| ИТОГО:                                    |   | 936 | 69 | 867 |

**Учебно-тематический план тренировочного процесса  
совершенствования спортивного мастерства  
специализация: бег на средние и длинные дистанции**

Таблица 24

| №<br>п/п | Наименование тем и разделов  | Количество часов |        |          |
|----------|--|------------------|--------|----------|
|          |  | Всего            | Теория | Практика |
| 1.       | Введение   | 2                | 2      |          |
| 2.       | Основы подготовки  |                  |        |          |
| 2.1      | Теория и методика физической культуры и спорта   | 1                | 1      |          |
| 2.2      | История развития легкой атлетики   | 2                | 2      |          |
| 2.3      | Воспитательная роль легкой атлетики  | 2                | 2      |          |
| 2.4      | Общая физическая подготовка:<br>- упражнения для развития подвижности в суставах<br>- упражнения для развития гибкости<br>- упражнения для развития быстроты<br>- упражнения для развития координационных способностей<br>- упражнения для развития выносливости<br>- упражнения для развития силы<br>- упражнения для развития скоростно-силовых качеств      | 159              |        | 159      |
| 2.5      | Специальная физическая подготовка<br>- упражнения для развития подвижности в суставах<br>- упражнения для развития гибкости<br>- упражнения для развития быстроты<br>- упражнения для развития координационных способностей<br>- упражнения для развития выносливости<br>- упражнения для развития силы<br>- упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 253              |        | 253      |
| 2.6      | Специально подобранные упражнения  | 46               |        | 46       |
| 2.7      | Техническая подготовка<br>- совершенствование основных элементов техники бега<br>- совершенствование бега по прямой с постоянной скоростью<br>- совершенствование техники бега на повороте<br>- специальные подготовительные упражнения  | 253              |        | 253      |

|   |  |     |    |     |
|---|--|-----|----|-----|
| 2.8                                       | <p>Тактическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения</li> <li>- развитие легкой атлетики в России и за рубежом, спортивные достижения, изучение соперников</li> <li>- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена</li> <li>- планирование спортивной тренировки</li> <li>- основы методики обучения и спортивной тренировки, проведение теоретического и практического занятия</li> <li>- правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации</li> <li>- педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль</li> <li>- периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике</li> <li>- морально-волевая и психологическая подготовка в легкой атлетике</li> <li>- уход за спортивным инвентарем и оборудованием</li> <li>профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж; тактическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья; психологическая подготовка в легкой; атлетике: совершенствование методов саморегуляция эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях; профилактика вредных привычек, асоциального поведения</li> <li>профилактика допинга в спорте</li> </ul> | 103 |    | 103 |
| 2.9                                       | Психологическая подготовка   | 5   | 5  |     |
| 2.10                                      | Подготовка к соревнованиям   | 3   | 3  |     |
| 3. Медицинский контроль                   |  | 47  | 47 |     |
| 3.1                                       | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой   | 2   | 2  |     |
| 3.2                                       | Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний  | 1   | 1  |     |
| 3.3                                       | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи   | 1   | 1  |     |
| 3.4                                       | Приемы транспортировки пострадавшего   | 1   | 1  |     |
| 3.5                                       | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений  | 1   | 1  |     |
| 3.6                                       | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.  | 1   | 1  |     |
| 4. Самостоятельная работа                 |  | 31  |    | 31  |
| 4.1                                       | Формы и виды самостоятельной работы  | 4   |    | 4   |
| 5. Система контроля и зачетные требования |  | 9   |    | 9   |
| 5.1                                       | Другие виды спорта и подвижные игры  | 9   |    | 9   |
| ИТОГО:                                    |  | 936 | 69 | 867 |

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – метания), слово «борьба» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.



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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, таблица 25;
- обеспечение спортивной экипировкой таблица 27;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 25

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря       | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1.    | Барьер легкоатлетический универсальный                  | штук              | 40                 |
| 2.    | Брус для отталкивания                                   | штук              | 1                  |
| 3.    | Буфер для остановки ядра                                | штук              | 1                  |
| 4.    | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)                      | комплект          | 10                 |
| 5.    | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)                | комплект          | 10                 |
| 6.    | Гири спортивные (16, 24, 32 кг)                         | комплект          | 3                  |
| 7.    | Грабли  | штук              | 2                  |
| 8.    | Доска информационная                                    | штук              | 2                  |
| 9.    | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук              | 2                  |
| 10.   | Колокол сигнальный                                      | штук              | 1                  |
| 11.   | Конус высотой 15 см                                     | штук              | 10                 |
| 12.   | Конус высотой 30 см                                     | штук              | 20                 |
| 13.   | Конь гимнастический                                     | штук              | 1                  |
| 14.   | Круг для места толкания ядра                            | штук              | 1                  |
| 15.   | Мат гимнастический                                      | штук              | 10                 |
| 16.   | Место приземления для прыжков в высоту                  | штук              | 1                  |
| 17.   | Мяч для метания (140 г)                                 | штук              | 10                 |
| 18.   | Мяч набивной (медиабол) (от 1 до 5 кг)                  | комплект          | 8                  |
| 19.   | Палочка эстафетная                                      | штук              | 20                 |
| 20.   | Патроны для пистолета стартового                        | штук              | 1000               |
| 21.   | Пистолет стартовый                                      | штук              | 2                  |
| 22.   | Планка для прыжков в высоту                             | штук              | 8                  |
| 23.   | Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)                   | штук              | 1                  |
| 24.   | Рулетка (10 м)  | штук              | 3                  |

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

Таблица 26

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

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 27

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |   |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|--|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п  | Наименование                                    | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|  |   |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|  |   |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Костюм ветрозащитный                            | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 1                       |
| 2.   | Костюм спортивный парадный                      | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 3.   | Кроссовки легкоатлетические                     | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 4.   | Майка легкоатлетическая                         | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 5.   | Обувь для метания диска и молота                | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 6.   | Обувь для толкания ядра                         | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 7.   | Перчатки для метания молота                     | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 3   | 1                       | 4                                   | 1                       |
| 8.   | Трусы легкоатлетические                         | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 9.   | Шиповки для бега на короткие дистанции          | пар               | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 10.  | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар               | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 11.  | Шиповки для бега с препятствиями «стипль-чеза»  | пар               | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 12.  | Шиповки для метания копья                       | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 13.  | Шиповки для прыжков в высоту                    | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 14.  | Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом  | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 15.  | Шиповки для тройного прыжка                     | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы.**

### **Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:**

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

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

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей:**

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказа № 999)

Педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года. *(ст.47 п.5 ФЗ 273)*

### **6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.**

- Список литературных источников

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: морфология / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008. - 146 с.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 464 с.
4. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004. - 264 с., ил.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с., ил.
6. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л. Оганджанов. - М.: Физическая культура, 2005. - 200 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
8. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004. - 370 с.
9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007. - 199 с.
10. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 104 с.
11. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулома», 2007. - 328 с.



12. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / под ред. Г.В. Гребцова, А.Б. Янковского. - М.: Академия, 2013. - 288 с.

13. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010. - 464 с.

14. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007. - 272 с.

15. Янсен Петер. ЧЧС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. - 160 с.

- Перечень аудиовизуальных средств

1. Кинофильмы (учебные).
2. Видеофильмы (учебные) по технике различных видов легкой атлетики.
3. Онлайн трансляции всероссийских и международных соревнований.
4. Кино- и фотосъемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.

- Перечень Интернет-ресурсов

1. Легкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL.: <http://www.rusatletics.com/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL.: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL.: <http://lib.sportedu.ru/press/>
4. Официальный сайт РАА «РУСАДА» <https://rusada.ru/about/mission/>
5. Официальный сайт ФГБУ «ФЦОМОФВ» [https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org\\_metod/page520/](https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org_metod/page520/)
6. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики <https://rusathletics.info/sudii>
7. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <https://kubansport.krasnodar.ru/documents/npa/classification-rank-orders/236302>

**Годовой учебно-тренировочный план**  
**Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции**

| <b>Этап подготовки</b>  | <b>ЭНП-1</b> | <b>ЭНП-2</b> | <b>ЭНП-3</b> | <b>ТЭ-1</b> | <b>ТЭ-2</b> | <b>ТЭ-3</b> | <b>ТЭ-4</b> | <b>ТЭ-5</b> | <b>ЭССМ</b> |
|---|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>количество часов в неделю</b>  | <b>6</b>     | <b>6</b>     | <b>8</b>     | <b>9</b>    | <b>9</b>    | <b>12</b>   | <b>12</b>   | <b>12</b>   | <b>18</b>   |
| <i>Общая физическая подготовка (%)</i>  | 20-75        | 21-72        | 21-72        | 17-32       | 17-33       | 17-32       | 15-20       | 15-20       | 12-17       |
| <b>Общая физическая подготовка (часы)</b>   | <b>190</b>   | <b>184</b>   | <b>191</b>   | <b>150</b>  | <b>150</b>  | <b>200</b>  | <b>125</b>  | <b>125</b>  | <b>159</b>  |
| <i>Специальная физическая подготовка (%)</i>  | 20-75        | 21-72        | 21-72        | 21-23       | 21-24       | 21-23       | 24-27       | 24-27       | 24-27       |
| <b>Специальная физическая подготовка (часы)</b>   | <b>62</b>    | <b>62</b>    | <b>92</b>    | <b>108</b>  | <b>108</b>  | <b>144</b>  | <b>168</b>  | <b>168</b>  | <b>253</b>  |
| <i>Участие в спортивных соревнованиях (%)</i>   |              | 1-2          | 1-2          | 2-4         | 2-5         | 2-4         | 3-6         | 3-6         | 4-7         |
| <b>Участие в спортивных соревнованиях (часы)</b>  |              | <b>6</b>     | <b>8</b>     | <b>19</b>   | <b>19</b>   | <b>25</b>   | <b>37</b>   | <b>37</b>   | <b>66</b>   |
| <i>Техническая подготовка (%)</i>   | 12-15        | 13-16        | 13-16        | 20-24       | 20-25       | 20-24       | 21-26       | 21-26       | 22-27       |
| <b>Техническая подготовка (часы)</b>  | <b>37</b>    | <b>37</b>    | <b>67</b>    | <b>112</b>  | <b>112</b>  | <b>150</b>  | <b>162</b>  | <b>162</b>  | <b>253</b>  |
| <i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)</i>                                       | 5-8          | 5-8          | 5-8          | 6-9         | 6-10        | 6-9         | 7-10        | 7-10        | 8-11        |
| <b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часы)</b>                                    | <b>16</b>    | <b>16</b>    | <b>33</b>    | <b>42</b>   | <b>42</b>   | <b>56</b>   | <b>62</b>   | <b>62</b>   | <b>103</b>  |
| <i>Инструкторская и судейская практика (%)</i>  |              |              | 2-4          | 2-4         | 2-5         | 2-4         | 3-6         | 3-6         | 3-6         |
| <b>Инструкторская и судейская практика (часы)</b>   |              |              | <b>17</b>    | <b>19</b>   | <b>19</b>   | <b>25</b>   | <b>37</b>   | <b>37</b>   | <b>56</b>   |
| <i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)</i>    | 1-2          | 1-2          | 1-2          | 2-4         | 2-5         | 2-4         | 3-5         | 3-5         | 3-5         |
| <b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (часы)</b> | <b>6</b>     | <b>6</b>     | <b>8</b>     | <b>19</b>   | <b>19</b>   | <b>25</b>   | <b>31</b>   | <b>31</b>   | <b>47</b>   |
| <b>Всего часов</b>  | <b>312</b>   | <b>312</b>   | <b>416</b>   | <b>468</b>  | <b>468</b>  | <b>624</b>  | <b>624</b>  | <b>624</b>  | <b>936</b>  |

### Годовой учебно-тренировочный план

Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

| Этап подготовки   | ЭНП-1      | ЭНП-2      | ЭНП-3      | ТЭ-1       | ТЭ-2       | ТЭ-3       | ТЭ-4       | ТЭ-5       | ЭССМ       |
|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>количество часов в неделю</b>  | <b>6</b>   | <b>6</b>   | <b>8</b>   | <b>9</b>   | <b>9</b>   | <b>12</b>  | <b>12</b>  | <b>12</b>  | <b>18</b>  |
| <i>Общая физическая подготовка (%)</i>  | 20-75      | 21-72      | 21-72      | 40-50      | 40-50      | 40-50      | 30-41      | 30-41      | 10-20      |
| <b>Общая физическая подготовка (часы)</b>   | <b>190</b> | <b>184</b> | <b>208</b> | <b>150</b> | <b>150</b> | <b>200</b> | <b>125</b> | <b>125</b> | <b>159</b> |
| <i>Специальная физическая подготовка (%)</i>  | 20-75      | 21-72      | 21-72      | 10-12      | 10-12      | 10-12      | 12-15      | 12-15      | 25-30      |
| <b>Специальная физическая подготовка (часы)</b>   | <b>62</b>  | <b>62</b>  | <b>92</b>  | <b>108</b> | <b>108</b> | <b>144</b> | <b>168</b> | <b>168</b> | <b>253</b> |
| <i>Участие в спортивных соревнованиях (%)</i>   |            | 1-2        | 1-2        | 2-4        | 2-5        | 2-4        | 3-6        | 3-6        | 4-7        |
| <b>Участие в спортивных соревнованиях (часы)</b>  |            | <b>6</b>   | <b>8</b>   | <b>19</b>  | <b>19</b>  | <b>25</b>  | <b>37</b>  | <b>37</b>  | <b>66</b>  |
| <i>Техническая подготовка (%)</i>   | 12-15      | 13-16      | 13-16      | 14-18      | 14-18      | 14-18      | 15-20      | 15-20      | 17-22      |
| <b>Техническая подготовка (часы)</b>  | <b>37</b>  | <b>37</b>  | <b>67</b>  | <b>112</b> | <b>112</b> | <b>150</b> | <b>162</b> | <b>162</b> | <b>253</b> |
| <i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)</i>                                       | 5-8        | 5-8        | 5-8        | 6-9        | 6-9        | 6-9        | 7-10       | 7-10       | 8-11       |
| <b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часы)</b>                                    | <b>16</b>  | <b>16</b>  | <b>33</b>  | <b>42</b>  | <b>42</b>  | <b>56</b>  | <b>62</b>  | <b>62</b>  | <b>103</b> |
| <i>Инструкторская и судейская практика (%)</i>  |            |            |            | 1-3        | 1-3        | 1-3        | 3-5        | 3-5        | 3-6        |
| <b>Инструкторская и судейская практика (часы)</b>   |            |            |            | <b>19</b>  | <b>19</b>  | <b>25</b>  | <b>37</b>  | <b>37</b>  | <b>56</b>  |
| <i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)</i>    | 1-2        | 1-2        | 1-2        | 2-4        | 2-4        | 2-4        | 2-4        | 2-4        | 3-5        |
| <b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (часы)</b> | <b>6</b>   | <b>6</b>   | <b>8</b>   | <b>19</b>  | <b>19</b>  | <b>25</b>  | <b>31</b>  | <b>31</b>  | <b>47</b>  |
| <b>Всего часов</b>  | <b>312</b> | <b>312</b> | <b>416</b> | <b>468</b> | <b>468</b> | <b>624</b> | <b>624</b> | <b>624</b> | <b>936</b> |

**Годовой учебно-тренировочный план  
Для спортивных дисциплин прыжки, метания**

| <b>Этап подготовки</b>  | <b>ЭНП-1</b> | <b>ЭНП-2</b> | <b>ЭНП-3</b> | <b>ТЭ-1</b> | <b>ТЭ-2</b> | <b>ТЭ-3</b> | <b>ТЭ-4</b> | <b>ТЭ-5</b> | <b>ЭССМ</b> |
|---|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <i>количество часов в неделю</i>  | <b>6</b>     | <b>6</b>     | <b>8</b>     | <b>9</b>    | <b>9</b>    | <b>12</b>   | <b>12</b>   | <b>12</b>   | <b>18</b>   |
| <i>Общая физическая подготовка (%)</i>  | 20-75        | 21-72        | 21-72        | 17-32       | 17-33       | 17-32       | 14-21       | 14-21       | 12-17       |
| <b>Общая физическая подготовка (часы)</b>   | <b>190</b>   | <b>178</b>   | <b>191</b>   | <b>150</b>  | <b>150</b>  | <b>200</b>  | <b>125</b>  | <b>125</b>  | <b>159</b>  |
| <i>Специальная физическая подготовка (%)</i>  | 20-75        | 21-72        | 21-72        | 21-23       | 21-23       | 21-23       | 24-27       | 24-27       | 24-27       |
| <b>Специальная физическая подготовка (часы)</b>   | <b>62</b>    | <b>66</b>    | <b>92</b>    | <b>108</b>  | <b>108</b>  | <b>144</b>  | <b>168</b>  | <b>168</b>  | <b>253</b>  |
| <i>Участие в спортивных соревнованиях (%)</i>   |              | 1-2          | 1-2          | 2-4         | 2-4         | 2-4         | 3-6         | 3-6         | 4-7         |
| <b>Участие в спортивных соревнованиях (часы)</b>  |              | <b>6</b>     | <b>8</b>     | <b>19</b>   | <b>19</b>   | <b>25</b>   | <b>37</b>   | <b>37</b>   | <b>66</b>   |
| <i>Техническая подготовка (%)</i>   | 12-15        | 13-16        | 13-16        | 20-24       | 20-24       | 20-24       | 21-26       | 21-26       | 22-27       |
| <b>Техническая подготовка (часы)</b>  | <b>37</b>    | <b>41</b>    | <b>67</b>    | <b>112</b>  | <b>112</b>  | <b>150</b>  | <b>162</b>  | <b>162</b>  | <b>253</b>  |
| <i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)</i>                                       | 5-8          | 5-8          | 5-8          | 6-9         | 6-9         | 6-9         | 7-10        | 7-10        | 8-11        |
| <b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часы)</b>                                    | <b>16</b>    | <b>16</b>    | <b>33</b>    | <b>42</b>   | <b>42</b>   | <b>56</b>   | <b>62</b>   | <b>62</b>   | <b>103</b>  |
| <i>Инструкторская и судейская практика (%)</i>  |              |              | 1-4          | 1-4         | 1-4         | 3-5         | 3-5         | 3-5         | 3-6         |
| <b>Инструкторская и судейская практика (часы)</b>   |              |              | <b>17</b>    | <b>19</b>   | <b>19</b>   | <b>25</b>   | <b>37</b>   | <b>37</b>   | <b>56</b>   |
| <i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)</i>    | 1-2          | 1-2          | 1-2          | 2-4         | 2-4         | 2-4         | 3-5         | 3-5         | 3-5         |
| <b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (часы)</b> | <b>6</b>     | <b>6</b>     | <b>8</b>     | <b>19</b>   | <b>19</b>   | <b>25</b>   | <b>31</b>   | <b>31</b>   | <b>47</b>   |
| <b>Всего часов</b>  | <b>312</b>   | <b>312</b>   | <b>416</b>   | <b>468</b>  | <b>468</b>  | <b>624</b>  | <b>624</b>  | <b>624</b>  | <b>936</b>  |

**Годовой учебно-тренировочный план  
Для спортивных дисциплин многоборье**

| <b>Этап подготовки</b>  | <b>ЭНП-1</b> | <b>ЭНП-2</b> | <b>ЭНП-3</b> | <b>ТЭ-1</b> | <b>ТЭ-2</b> | <b>ТЭ-3</b> | <b>ТЭ-4</b> | <b>ТЭ-5</b> | <b>ЭССМ</b> |
|---|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <i>количество часов в неделю</i>  | <b>6</b>     | <b>6</b>     | <b>8</b>     | <b>9</b>    | <b>9</b>    | <b>12</b>   | <b>12</b>   | <b>12</b>   | <b>18</b>   |
| <i>Общая физическая подготовка (%)</i>  | 20-75        | 21-72        | 21-72        | 21-31       | 21-31       | 21-31       | 15-22       | 15-22       | 11-18       |
| <b>Общая физическая подготовка (часы)</b>   | <b>190</b>   | <b>178</b>   | <b>191</b>   | <b>150</b>  | <b>150</b>  | <b>200</b>  | <b>125</b>  | <b>125</b>  | <b>159</b>  |
| <i>Специальная физическая подготовка (%)</i>  | 20-75        | 21-72        | 21-72        | 19-24       | 19-24       | 19-24       | 20-25       | 20-25       | 21-26       |
| <b>Специальная физическая подготовка (часы)</b>   | <b>62</b>    | <b>66</b>    | <b>92</b>    | <b>108</b>  | <b>108</b>  | <b>144</b>  | <b>168</b>  | <b>168</b>  | <b>253</b>  |
| <i>Участие в спортивных соревнованиях (%)</i>   |              | 1-2          | 1-2          | 2-4         | 2-4         | 2-4         | 3-6         | 3-6         | 4-7         |
| <b>Участие в спортивных соревнованиях (часы)</b>  |              | <b>6</b>     | <b>8</b>     | <b>19</b>   | <b>19</b>   | <b>25</b>   | <b>37</b>   | <b>37</b>   | <b>66</b>   |
| <i>Техническая подготовка (%)</i>   | 12-15        | 13-16        | 13-16        | 20-24       | 20-24       | 20-24       | 21-26       | 21-26       | 23-28       |
| <b>Техническая подготовка (часы)</b>  | <b>37</b>    | <b>41</b>    | <b>67</b>    | <b>112</b>  | <b>112</b>  | <b>150</b>  | <b>162</b>  | <b>162</b>  | <b>253</b>  |
| <i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)</i>                                       | 5-8          | 5-8          | 5-8          | 6-9         | 6-9         | 6-9         | 7-10        | 7-10        | 8-11        |
| <b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часы)</b>                                    | <b>16</b>    | <b>16</b>    | <b>33</b>    | <b>42</b>   | <b>42</b>   | <b>56</b>   | <b>62</b>   | <b>62</b>   | <b>103</b>  |
| <i>Инструкторская и судейская практика (%)</i>  |              |              | 1-4          | 1-4         | 1-4         | 3-6         | 3-6         | 3-6         | 3-6         |
| <b>Инструкторская и судейская практика (часы)</b>   |              |              | <b>17</b>    | <b>19</b>   | <b>19</b>   | <b>25</b>   | <b>37</b>   | <b>37</b>   | <b>56</b>   |
| <i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)</i>    | 1-2          | 1-2          | 1-2          | 2-4         | 2-4         | 2-4         | 3-5         | 3-5         | 3-5         |
| <b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (часы)</b> | <b>6</b>     | <b>6</b>     | <b>8</b>     | <b>19</b>   | <b>19</b>   | <b>25</b>   | <b>31</b>   | <b>31</b>   | <b>47</b>   |
| <b>Всего часов</b>  | <b>312</b>   | <b>312</b>   | <b>416</b>   | <b>468</b>  | <b>468</b>  | <b>624</b>  | <b>624</b>  | <b>624</b>  | <b>936</b>  |

## Пример программы мероприятия «Веселые старты»

### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

### Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры;
- формирование «нулевой терпимости к допингу».

### План реализации:

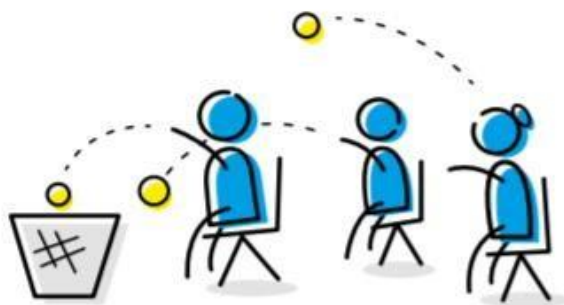
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

#### 1. Равенство и справедливость



Правила: все

участники

располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

## 2 вариант

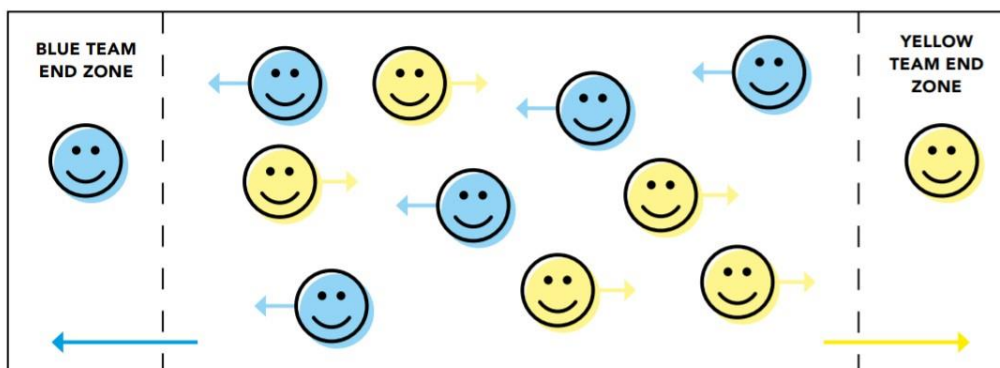
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

## 2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

### 3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?



- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

#### 4) **Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт!”.

## Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

### Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

### Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

### Обязательные темы:

#### 1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

#### 2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список; •
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:

наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта;

улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.

- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

#### 3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru; принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

#### 4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

#### 5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

#### **Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (*ред. 1 января 2021 года*)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (*утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.*)

## **Программа для родителей (1 уровень)**

### Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

Комплекс Б-1: Спринтерский/барьерный / эстафетный бег

Карточка Б-1.1



Задача: обучать технике преодоления барьеров (препятствий)

Задание: подготовить дистанцию с различными элементами для прыжковой тренировки (вертикальное – горизонтальное преодоление), которые расставлены произвольно

Вероятное поведение занимающихся: новички нерешительны перед препятствием и часто приземляются безопасным способом (на обе ноги)

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать по возможности ритмично;
- после преодоления препятствия быстро переходить к бегу

Рекомендации:

- после преодоления препятствия сохранять равновесие;
- преодолевать препятствия, не прыгая вверх;
- не замедлять бег перед преодолением препятствия;
- использовать руки для поступательного движения, а не для сохранения равновесия

Последовательность обучения:

- использовать различные препятствия (высокие, низкие, длинные);
- использовать разную расстановку препятствий;
- менять последовательность препятствий;
- переходить к играм

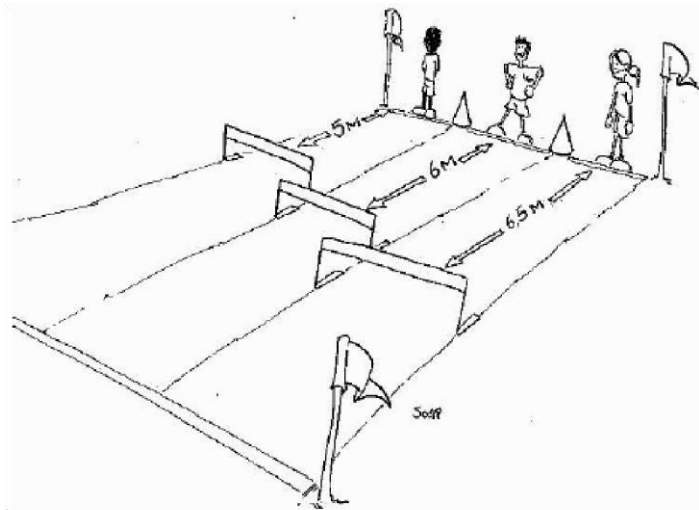
Безопасность:

безопасные трассы, доступные препятствия

Инвентарь:

- горизонтальные и вертикальные маркеры

Карточка Б-1.2



### Стартовое положение

Задача: обучать технике преодоления дистанции между линией старта и первым препятствием

Задание: в распоряжении участников есть 3 различных варианта расстояния до первого барьера (от 5 до 7 м), и бег организуется следующим образом:

- начать с планки, расположенной на земле;
- преодолевать безопасные низкие препятствия, расположенные на расстоянии 5 м, 6 м, 7 м от старта

Вероятное поведение занимающихся: хотя препятствия низкие и безопасные, новички могут замедлять бег как перед препятствием, так и после его преодоления

Инструкции по выполнению упражнения:

- не замедлять бег перед преодолением препятствия;
- бежать до финишной линии;
- после преодоления препятствия быстро переходить к бегу

Рекомендации:

- постепенное ускорение по мере приближения к препятствию;
- увеличивающаяся амплитуда шага;
- выполнять отталкивание далеко от препятствия;
- после преодоления препятствия выполнять активное и сбалансированное приземление

приземление

Последовательность обучения:

- менять дистанции;
- бежать парами;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

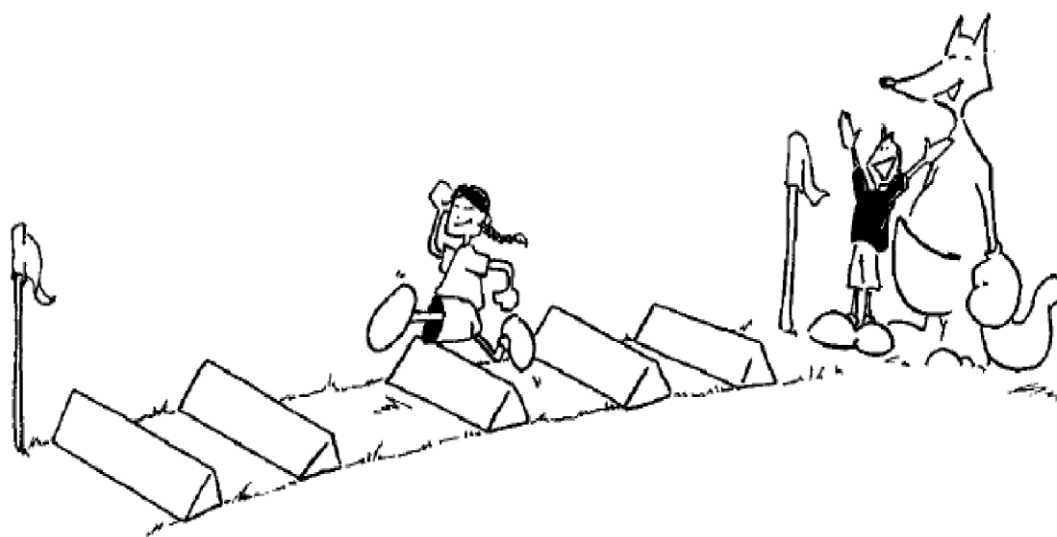
Безопасность:

- безопасные трассы, доступные препятствия, правильная организация группы

Инвентарь:

- барьеры и вертикальные маркеры

Карточка Б-1.3



Задача: обучать технике беговых шагов на межбарьерных отрезках

Задание: при постепенном увеличении расстояния между препятствиями преодолевать межбарьерные отрезки с заданной или произвольной амплитудой и количеством шагов

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены будут выполнять задание, сохраняя привычный ритмо-темповый рисунок бега, приземляться в безопасное положение (на обе ноги)

Инструкции по выполнению упражнения:

- работать над различной амплитудой шагов;
- сохранять скорость бега

Рекомендации:

- сохранять ровный темп бега;
- сохранять равновесие и корректировать положение туловища

Последовательность обучения:

- менять дистанции;
- менять требования (контраст);
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

Безопасность:

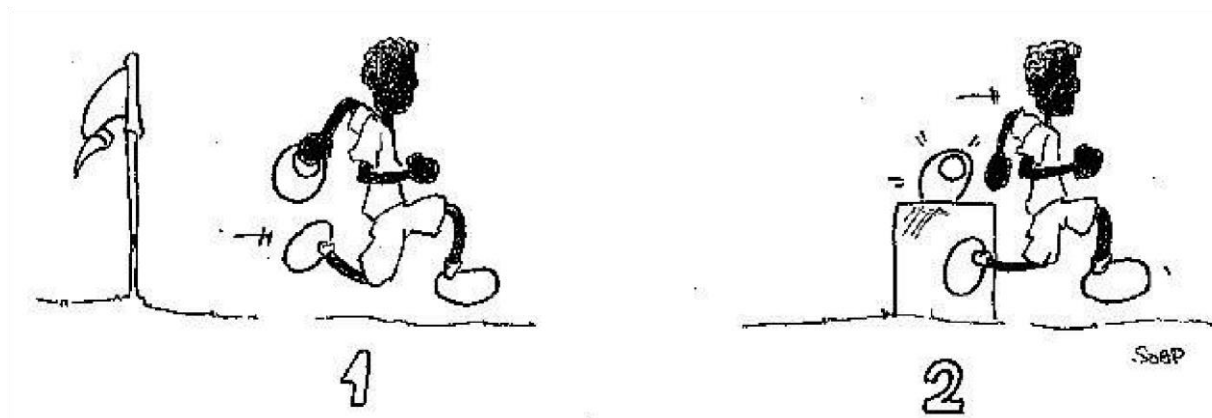
- нескользкая поверхность, безопасные препятствия, правильная организация

группы

Инвентарь:

- барьеры и вертикальные маркеры

## Карточка Б-1.4



Задача: обучать технике передачи эстафетной палочки

Задание: брать и класть палочку (теннисный мяч, мягкое кольцо, эстафетную палочку и т.п.) на тумбу на уровне бедра, сохраняя скорость бега

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают затруднения в процессе раздельных действий рук во время бега; рука с предметом привычно сопровождает беговое движение и не может выполнить точное действие

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять свободное положение туловища;
- не поворачивать голову в сторону тумбы

Рекомендации:

- захватывать и класть предметы точно и стабильно;
- не разрывать беговое движение (изолированное движение только несущей руки);
- не терять скорость бега во время выполнения упражнения

Последовательность обучения:

- использовать различные предметы, варьировать скорость бега;
- использовать правую и левую руки;
- сохранять последовательность действия: положить/взять, взять/положить;
- выполнять упражнение, меняя руки;
- переходить к играм

Безопасность:

- тумба определенной высоты;
- правильная организация группы;
- отсутствие препятствий на дистанции бега

Инвентарь:

- эстафетные палочки и/или различные имитирующие их предметы, тумбы;
- мешок для палочек и предметов



### Карточка Б-1.5



Задача: обучать передаче эстафетной палочки с реагированием принимающего палочку спортсмена на звуковой сигнал, подаваемый тренером или передающим палочку партнером  
Задание: передача палочки в парах во время бега. Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают затруднения при определении момента начала и в синхронности приема и передачи палочки, бегущий впереди поворачивает туловище назад и замедляет бег.

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать по установленной траектории со стороны передачи палочки;
- корректировать движение руки при приеме палочки.

Рекомендации:

- не бросать палочку;
- оба участника не должны снижать скорость бега;
- передачи проходят успешно, если они выполняются многократно.

Последовательность обучения:

менять руки с обеих сторон;

- увеличивать скорость бега;
- менять форму палочки;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм.

Безопасность:

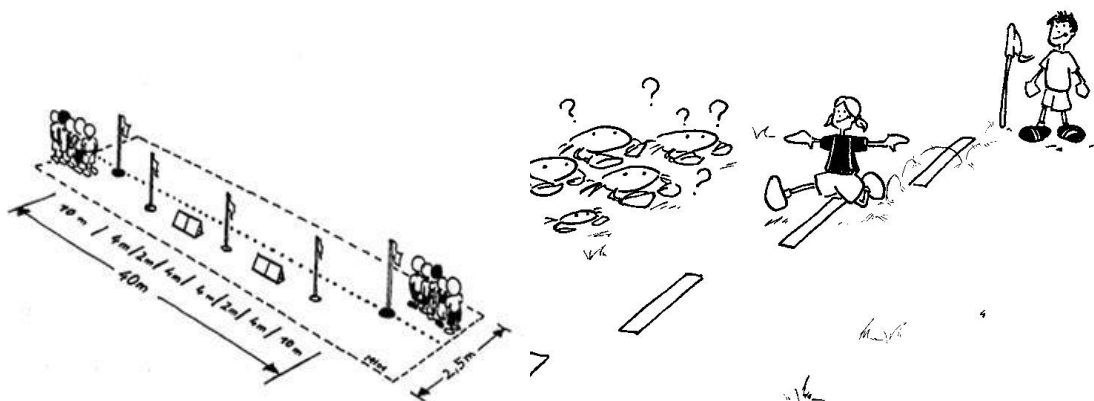
- правильная организация группы;
- безопасные эстафетные палочки.

Инвентарь:

- вертикальные маркеры;
- эстафетные палочки различной формы.

Комплекс Б-2: Челночная эстафета по спринтерскому/барьерному слалому

## Карточка Б-2.1



Задача: обучать технике преодоления препятствий

Задание: спортсмены бегом преодолевают низкие препятствия, с одной стороны, на другую (вправо и влево) на дистанции, имеющей криволинейную траекторию, делая равное количество шагов между препятствиями

Вероятное поведение занимающихся:

- преодолевая препятствие, новички не опускают активно маховую ногу;
- приземление после преодоления препятствия выполняется на обе ноги

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать как можно более естественно;
- стараться не использовать руки для сохранения равновесия

Рекомендации:

- объединить спринт и преодоление препятствия;
- корректировать действие с обеих сторон;
- незамедлительно продолжать бег после преодоления препятствия

Последовательность обучения:

- пробовать 2-шаговый ритм бега в одном и другом направлении;
- выполнять упражнение, сохраняя прямую осанку;
- выполнять упражнение с различными расстановками препятствий

(увеличивая или уменьшая расстояние между ними);

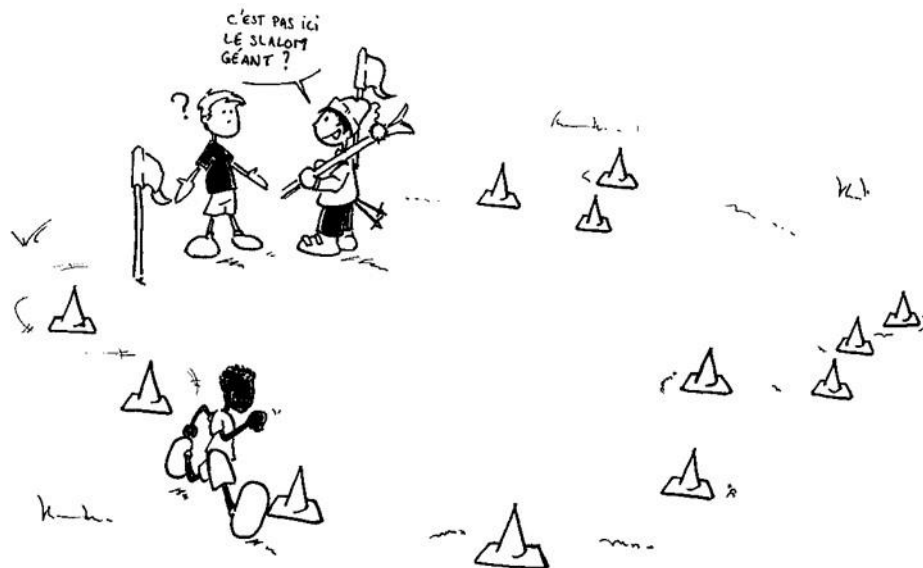
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы;
- безопасные маркеры

Инвентарь:

- вертикальные маркеры вдоль трассы;
- горизонтальные маркеры

## Карточка Б-2.2



Задача: обучать технике «спринтерского слалом» (быстрого бега «змейкой»)

Задание: бег «змейкой» по разным трассам вокруг вертикальных маркеров

Вероятное поведение занимающихся:

- новички выполняют слаломное упражнение с пропусками поворотов;
- они часто меняют скорость бега, чтобы выполнить повороты

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть в направлении бега;
- не менять скорость бега

Рекомендации:

- сохранять скорость и смотреть в направлении бега;
- менять углы между туловищем и направлением бега;
- задавать темп бега руками (движение, не направленное на сохранение равновесия)

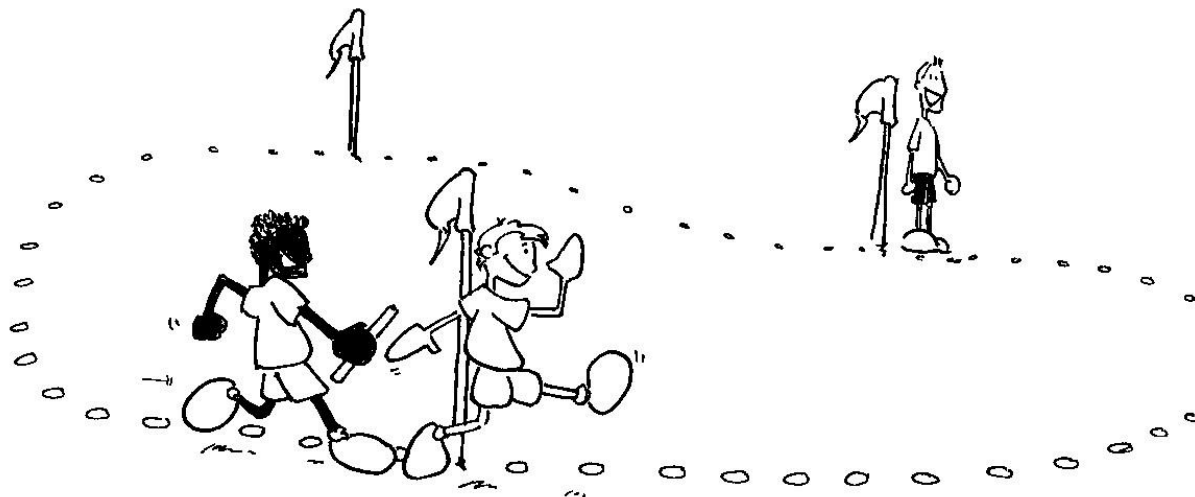
Последовательность обучения:

- выполнять симметричный слалом;
- выполнять слалом вправо и влево;
- пробовать бежать по трассе в форме эллипса, восьмерки, по кругу и т.п.;
- пробовать бежать сбоку (справа и слева от препятствий, назад);
- переходить к играм

Безопасность:

- нескользкая поверхность; - безопасные маркер
- Инвентарь:
- вертикальные

- Карточка Б-2.3



Задача: обучать передаче эстафетной палочки в статическом положении и в движении

Задание: передавать различные снаряды, стоя на месте, в ходьбе и в беге

Вероятное поведение занимающихся: новички смотрят на палочку, чтобы обеспечить хорошую передачу, и часто замедляют движение (или вообще останавливаются) при передаче

Инструкции по выполнению упражнения:

- правильно выбрать принимающую руку;
- общаться со своим партнером

Рекомендации:

- не допускать падения передаваемых предметов;
- не терять скорость во время передачи;
- освоить передачу и прием каждой рукой;
- стараться не менять ритм бега при передаче

Последовательность обучения:

- передавать различные предметы (маленькие, большие, круглые, длинные и т.п.);
- пробовать роль принимающего и передающего бегуна – сначала в ходьбе, затем в беге;
- переходить к играм (различные формы эстафет)

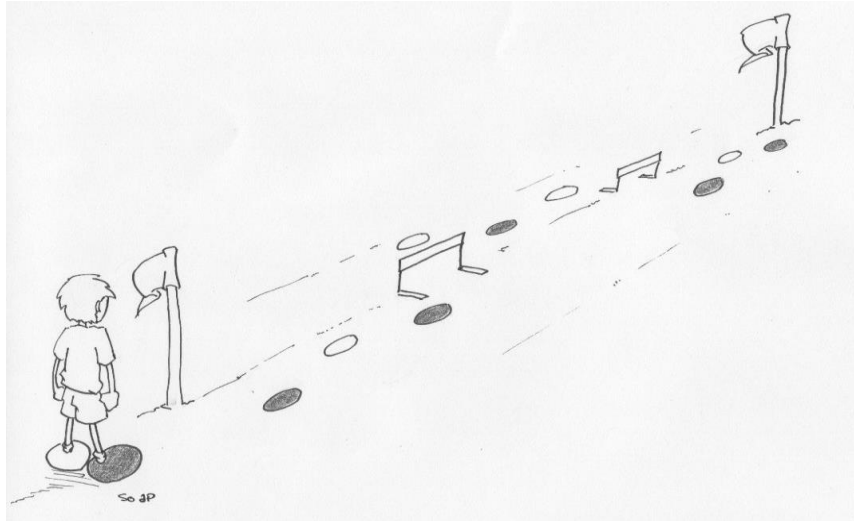
Безопасность:

- правильная организация группы;
- безопасные эстафетные палочки и другие предметы для передачи

Инвентарь:

- различные эстафетные палочки;
- вертикальные маркеры

## Карточка Б-2.4



Задача: обучать преодолению барьеров сбоку правой и левой ногой

Задание: предложить спортсменам преодолевать барьеры сбоку правой и левой ногой, выдерживая двухшажный ритм между барьерами

Вероятное поведение занимающихся: новичкам трудно перейти к бегу после преодоления препятствий с обеих сторон (они приземляются за препятствиями слишком далеко от общего направления бега)

Инструкции по выполнению упражнения:

- отталкиваться по возможности ближе к барьеру;
- продолжать бег сразу же после преодоления препятствия

Рекомендации:

- преодолевать барьеры с обеих ног;
- сохранять беговую скорость;
- поддерживать частоту движений;
- фиксировать время

Последовательность обучения:

- менять высоту барьеров;
- менять расстояние между барьерами;
- вести хронометраж;
- переходить к играм

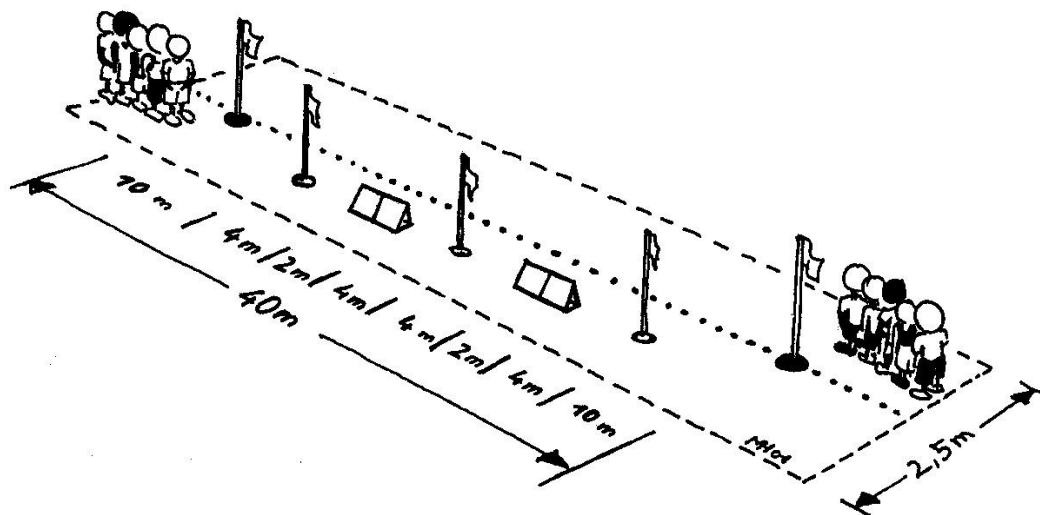
Безопасность:

- безопасные барьеры;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- барьеры;
- вертикальные маркеры;
- хронометры

## Карточка-2.5



Задача: совершенствовать технику «спринтерского слалома» и «барьерного слалома» в эстафетных соревновательных условиях

Задание: проведение вида соревновательной программы ДЛА

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно определить место перехода от прямолинейного бега к барьерному слалому, конусы или флажки представляют дополнительные трудности – спортсмены обращают все внимание на препятствия

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять все требования, касающиеся правильного преодоления трассы;
- бежать как можно ближе к общему направлению бега

Рекомендации:

- выполнять упражнение полностью;
- сохранять постоянную скорость бега;
- удерживать равновесие на протяжении всей трассы

Последовательность обучения:

- начинать с левой стороны, затем с правой стороны трассы (конусы являются указателями);
- эстафеты, формула «один на один», и т.д.

Безопасность:

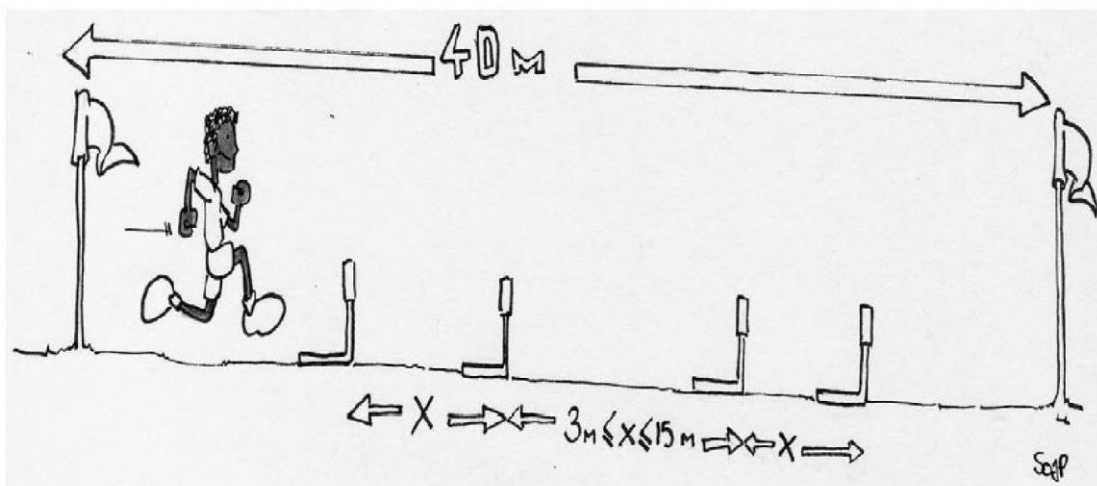
- правильная организация группы

Инвентарь:

- барьеры;
- конусы;
- хронометр

Комплекс Б-3: Спринтерский и барьерный бег

### Карточка Б-3.1



Задача: обучать преодолению барьеров в беге с произвольной расстановкой препятствий

Задание: преодоление дистанции с безопасными препятствиями, которые установлены с произвольным чередованием коротких и длинных межбарьерных отрезков (от 3 до 15 м)

Вероятное поведение занимающихся:

- занимающиеся меняют темп бега в зависимости от длины межбарьерного отрезка, значительно замедляя скорость передвижения перед препятствиями;
- они часто теряют скорость при спуске с препятствия (приземление на обе ноги в безопасную позицию)

Инструкции по выполнению упражнения:

- «пробегать» через препятствия;
- изменять длину шагов, приспособив ее к расстановке барьеров

Рекомендации:

- стараться не терять или почти не терять скорость перед препятствиями;
- сохранение равновесия не имеет большого значения;
- активный переход к бегу после преодоления препятствия

Последовательность обучения:

- изменять высоту барьеров;
- изменять расстояния между барьерами от 3 м до 15 м;
- изменять заданную скорость бега;
- переходить к играм

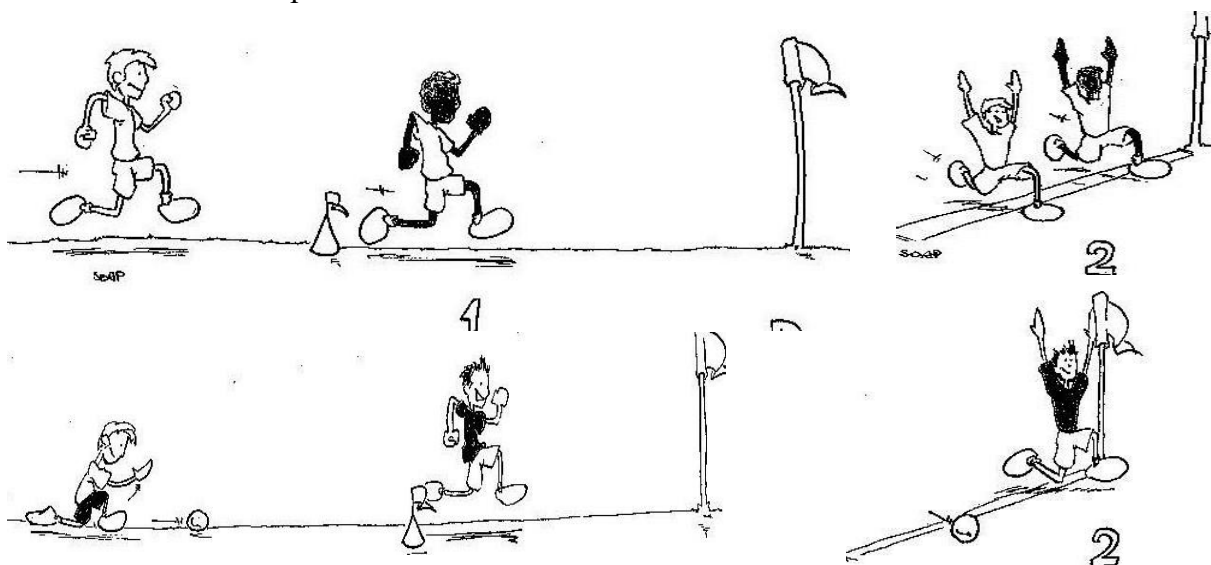
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- безопасные препятствия;
- барьеры соответствующей высоты

Инвентарь:

- барьеры, вертикальные маркеры разной высоты

## Карточка Б-3.2



Задача: обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью

Задание: на размеченной трассе (обозначены линии старта и финиша) двое занимающихся начинают бег из разных точек, чтобы пересечь линию финиша вместе; как вариант – один спортсмен старается пересечь линию финиша одновременно с мячом, который катил по земле другой участник; это упражнение нужно неоднократно повторять, ведя наблюдение с обеих сторон

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно оценить скорость бегуна, передающего палочку; они часто начинают бег или слишком рано, или слишком поздно и с недостаточной скоростью

Инструкции по выполнению упражнения: следить за перемещением бегуна, передающего палочку, до тех пор, пока он не достигнет контрольной отметки, после чего начать бег

Рекомендации:

- пересекать линию финиша одновременно с катящимся мячом, который моделирует скорость бега передающего палочку спортсмена;
- выполнять бег с ускорением;
- сохранять структуру бега во время ускорения

Последовательность обучения:

- менять предметы и скорость их перемещения;
- сокращать время получения информации спортсменом, принимающим палочку;
- переходить к играм

Безопасность:

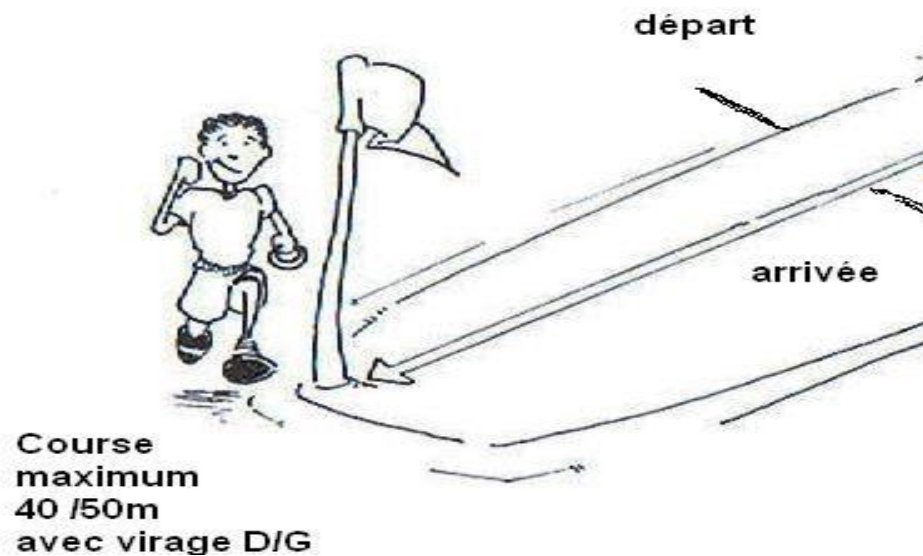
- правильно размеченная зона передачи – приема, безопасные эстафетные палочки

Инвентарь:

- различные предметы для передачи; вертикальные маркеры в зоне соревнования



### Карточка Б-3.3



Задача: обучать бегу с высокой скоростью

Задание: занимающиеся должны преодолевать дистанции 40 – 50 м, имеющие виражи; повороты нужно выполнять влево и вправо; крутизна виражей зависит от расстановки по дистанции конусов или вертикальных маркеров

Вероятное поведение занимающихся: новички не могут долго сохранять максимальную скорость; они обычно очень активны, но быстро устают

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать расслабленно;
- учиться поддерживать высокий темп бега (близкий к максимальной скорости)

Рекомендации:

- стремиться сохранять осанку на виражах;
- стараться показать хороший результат (по хронометру)
- бежать, сохраняя постоянную скорость на виражах (чувствовать продвижение в направлении финиша, смотреть вперед);

Последовательность обучения:

- изменять дистанции;
- бежать по часовой стрелке и против часовой стрелки;
- переходить к играм

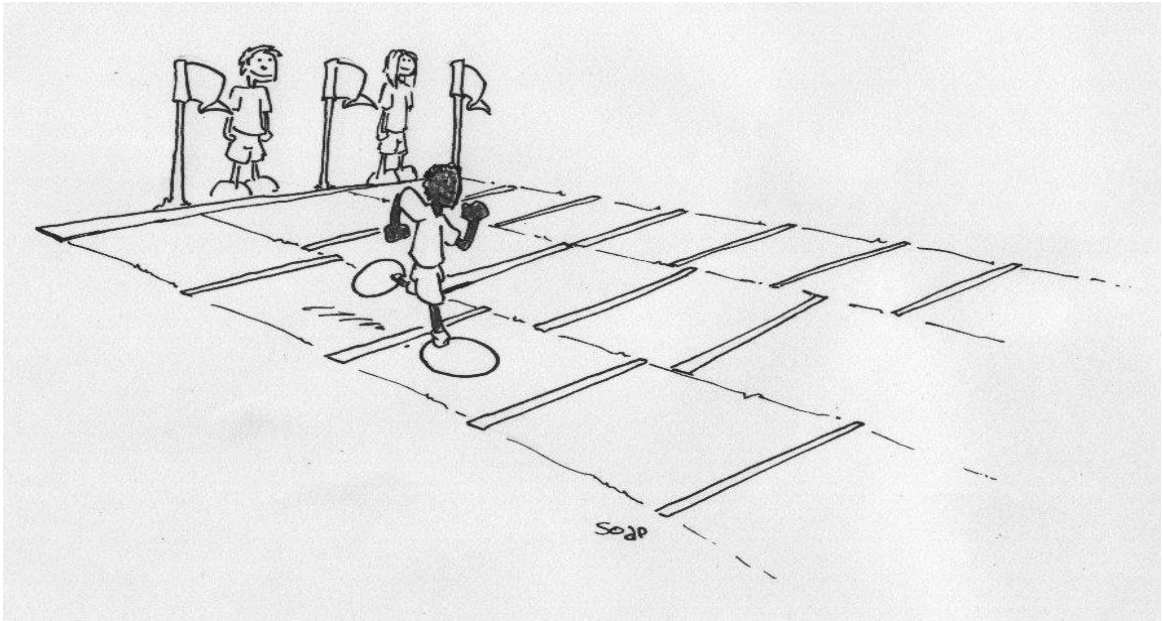
Безопасность:

- нескользкая дорожка (виражи);
- достаточные интервалы отдыха между пробежками

Инвентарь:

- вертикальные и горизонтальные маркеры

### Карточка Б-3.4



Задача: обучать правильной технике спринтерского бега

Задание: спортсмены должны бежать по нескольким трассам, размеченным планками через отрезки различной длины, чтобы определить оптимальную длину своего шага; каждый спортсмен должен пробежать все отрезки несколько раз

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно увеличивать длину шага, чтобы бежать быстрее; им легче поддерживать скорость за счет увеличения частоты беговых движений

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять прямую осанку во время бега;
- подбирать оптимальную амплитуду шага

Рекомендации:

- подготовить различные отрезки;
- сохранять высокую скорость бега на различных отрезках

Последовательность обучения:

- менять амплитуду шага;
- увеличивать площадку для бега;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

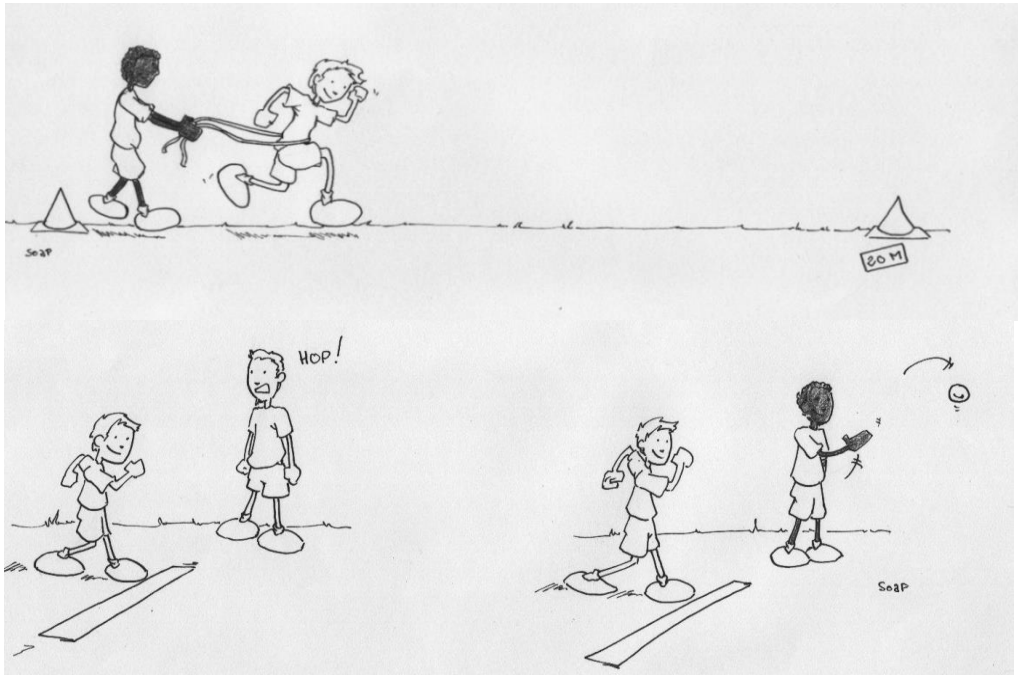
Безопасность:

- нескользкая поверхность, правильная организация группы, безопасные маркеры

Инвентарь:

- горизонтальные и вертикальные маркеры вдоль трассы, хронометр

### Карточка Б-3.5



Задача: обучать быстрому и активному началу бега по сигналу

Задание: спортсмены должны активно реагировать на звуковой или визуальный сигнал, преодолевая сопротивление партнера или снаряда

Вероятное поведение занимающихся: юным спортсменам трудно оставаться в положении «внимание» и быстро начать бег из-за оказываемого сопротивления

Инструкции по выполнению упражнения:

- начинать бег, сохраняя наклон, и не выпрямляться раньше времени;
- подбирать оптимальную амплитуду шага

Рекомендации:

- туловище наклонено вперед;
- толчковая нога слегка согнута;
- сохранять осанку

Последовательность обучения:

- менять величину сопротивления (оно не должно быть чрезмерным); - изменять дистанции;
- повышать скорость реакции на звуковой или визуальный сигнал стартера;
- переходить к играм

Безопасность:

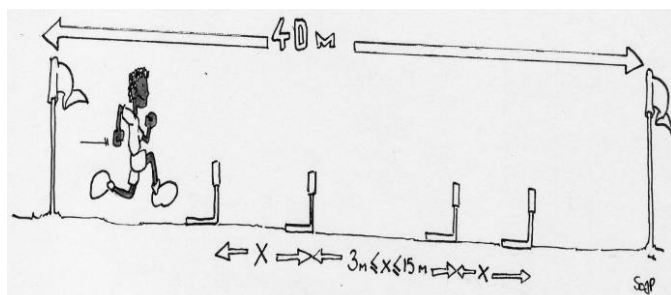
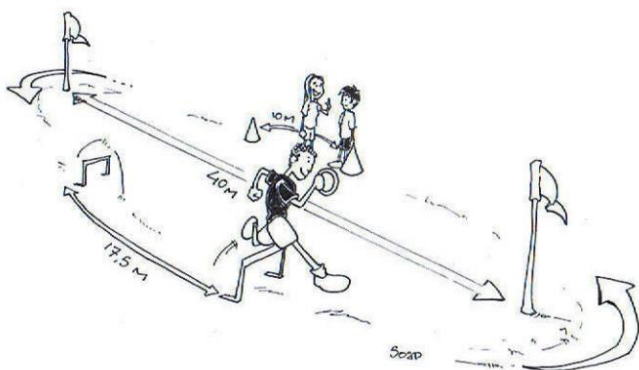
- нескользкая поверхность, работа в парах – спортсмены одного веса и примерно одинаковые по силам

Инвентарь:

- канаты или подобные предметы, вертикальные маркеры

Комплекс Б-4: Эстафета «Формула виража» – спринтерский и барьерный бег

## Карточка Б-4.1



Задача: обучать бегу в спринтерско-барьерной эстафете на произвольных дистанциях

Задание: выбрать дистанции с безопасными препятствиями, которые расставлены произвольно на различном расстоянии (от 3 м до 15 м)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены меняют темп бега в соответствии с различными промежуточными отрезками, значительно замедляя его перед препятствиями; они часто теряют скорость после преодоления препятствия (приземляются на обе ноги в безопасной позиции)

Инструкции по выполнению упражнения:

- пробегать через препятствия с минимальной потерей скорости;
- менять ритм бега в зависимости от расстановки препятствий;

Рекомендации:

- минимизировать потерю скорости перед препятствиями; - не ставить задачу сохранять равновесие;
- активно переходить к бегу после преодоления препятствия

Последовательность обучения:

- менять высоту барьеров;
- менять расстояния между барьерами от 3 м до 15 м;
- изменять скорость и ритм бега;
- переходить к играм

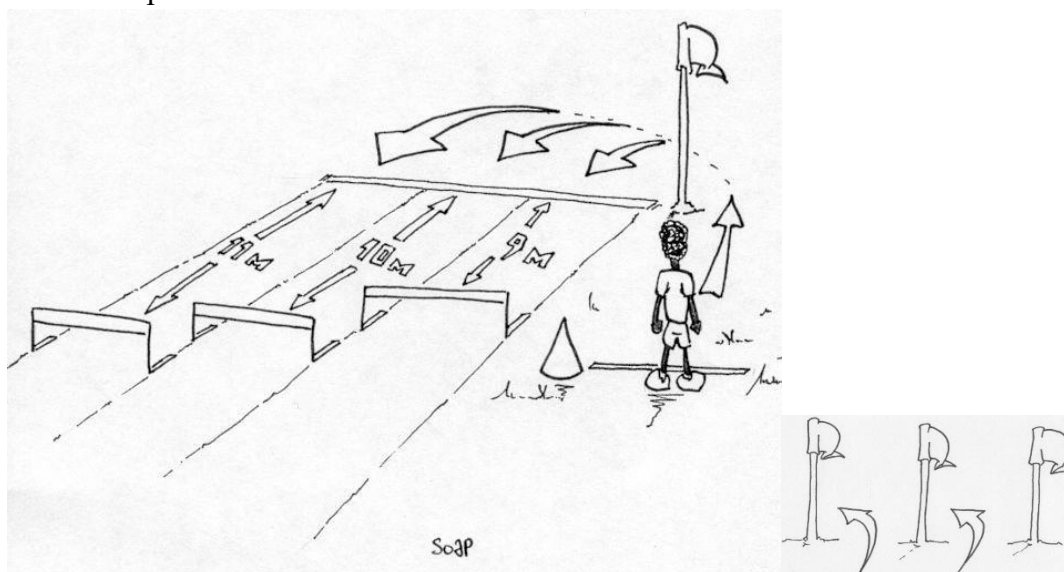
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- безопасные препятствия адекватной высоты

Инвентарь:

- различные препятствия, вертикальные маркеры
-

#### Карточка Б-4.2



*Можно использовать 2 или 3 створа для изменения радиуса виражей*

Задача: обучать бегу по дистанции между углом виража и первым барьером

Задание: преодоление различных беговых дистанций, проходящих через угол виража, с последующим переходом в бег с преодолением препятствий; дистанции и виражи выбираются произвольно

Возможное поведение занимающихся: занимающиеся снижают скорость за 3 – 4 м до препятствия

Инструкции по выполнению упражнения:

- сразу же после выхода с виража бежать к следующему барьеру;
- бежать по различным виражам, используя различные створы; - переходить к активному бегу после преодоления препятствия

Рекомендации:

- минимизировать потерю скорости перед препятствиями;
- не ставить задачу сохранять равновесие;
- активный переход к бегу после преодоления препятствия;
- повторять упражнение на одной и той же дистанции

Последовательность обучения:

- изменять высоту барьеров;
- изменять расстояние между виражом и первым барьером;
- изменять скорость и ритм бега;
- переходить к играм

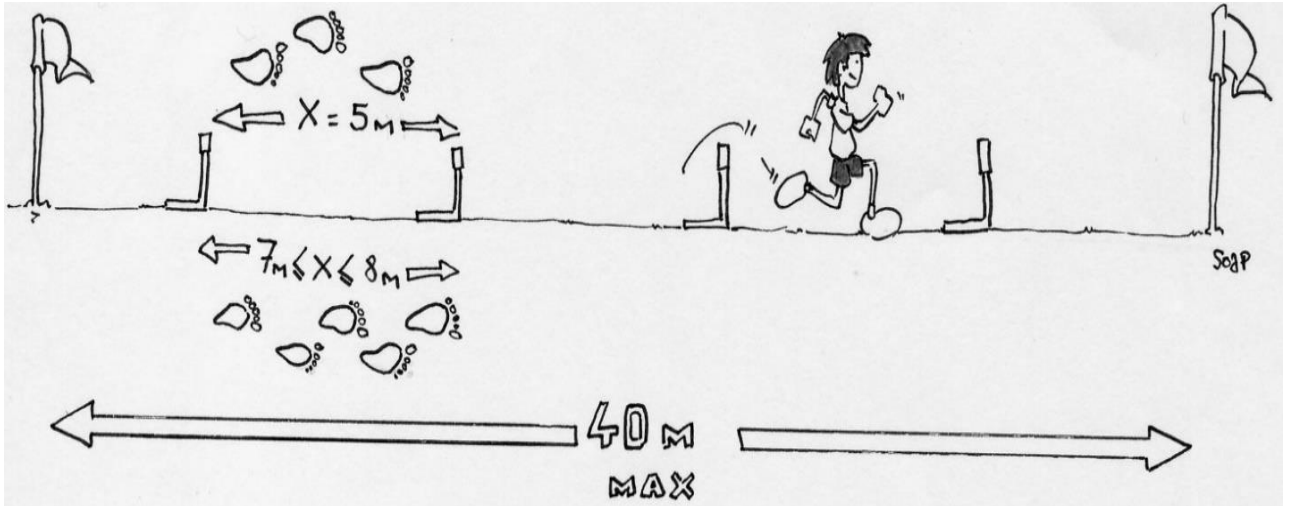
Безопасность:

- нескользкая поверхность, безопасные препятствия различной пригодной высоты

Инвентарь:

- препятствия различной высоты;
- вертикальные маркеры

#### Карточка Б-4.3



Задача: обучать преодолению барьеров, отталкиваясь поочередно обеими ногами

Задание: выполнять бег по дистанции с безопасными барьерами, расположенными через определенные интервалы, чтобы освоить трех-, четырех- и пятишажный ритм бега

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся будут стараться бежать с нечетным количеством шагов, чтобы отталкиваться одной и той же ногой; выполнить отталкивания на барьер с разных ног им бывает очень трудно.

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять скорость бега между препятствиями;
- приспособить ритм бега к заданным отрезкам

Рекомендации:

- минимизировать потерю скорости перед препятствиями;
- не ставить задачу сохранять равновесие;
- активно переходить к бегу после преодоления препятствия;
- повторять упражнение на одной и той же дистанции с учетом данных инструкций в отношении количества шагов

Последовательность обучения:

- изменять высоту барьеров;
- изменять расстояние между виражом и первым барьером;
- менять скорость и ритм бега;
- переходить к играм

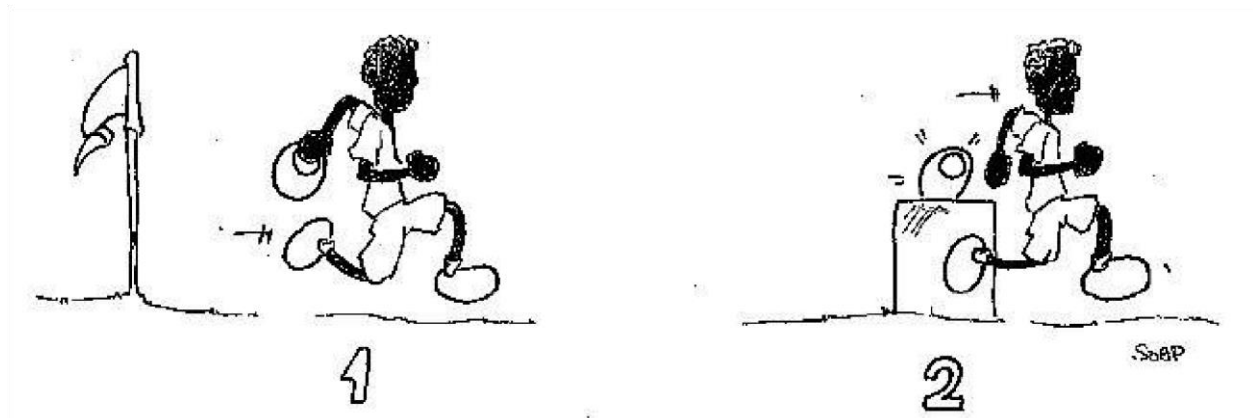
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- безопасные препятствия различной пригодной высоты

Инвентарь:

- препятствия различной высоты;
- вертикальные маркеры

Карточка Б-4.4



Задача: обучать технике передачи эстафетной палочки

Задание: брать и класть палочку (теннисный мяч, мягкое кольцо, эстафетную палочку и т.п.) на тумбу на уровне бедра, сохраняя скорость бега

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают затруднения в процессе раздельных действий рук во время бега; рука с предметом привычно сопровождает беговое движение и не может выполнить точное действие

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять свободное положение туловища;
- не поворачивать голову в сторону тумбы

Рекомендации:

- захватывать и класть предметы точно и стабильно;
- не разрывать беговое движение (изолированное движение только несущей руки);
- не терять скорость бега во время выполнения упражнения

Последовательность обучения:

- использовать различные предметы, варьировать скорость бега;
- использовать правую и левую руки;
- сохранять последовательность действия: положить/взять, взять/положить; - выполнять упражнение, меняя руки;
- переходить к играм

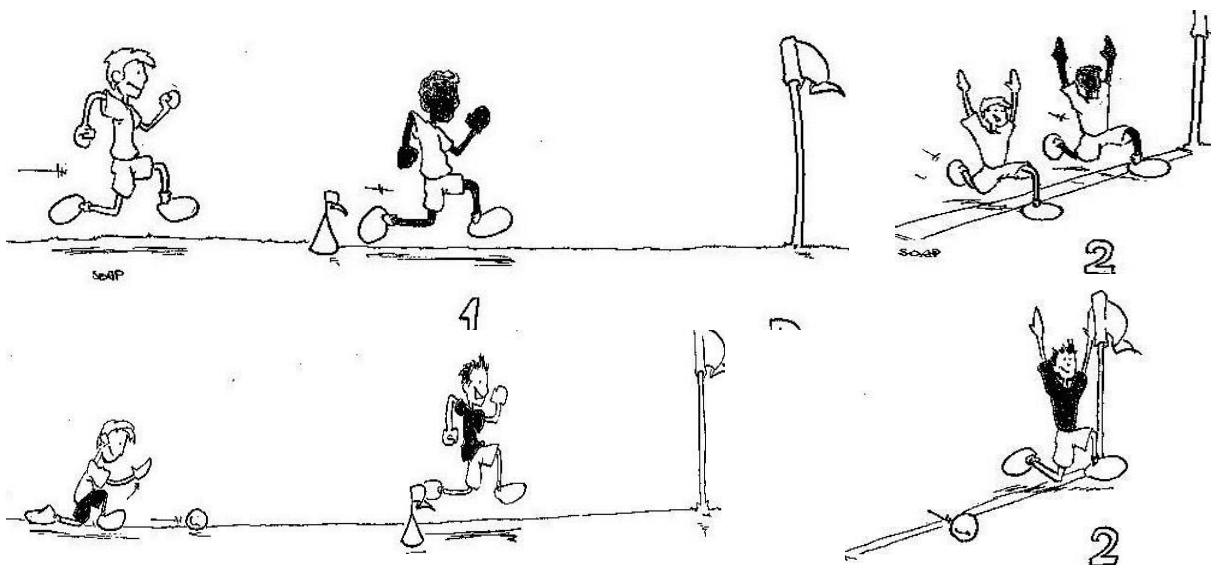
Безопасность:

- тумба определенной высоты;
- правильная организация группы;
- отсутствие препятствий на дистанции бега

Инвентарь:

- эстафетные палочки и/или различные имитирующие их предметы, тумбы;
- мешок для палочек и предметов

Карточка Б-4.5



Задача: обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью

Задание: на размеченной трассе (обозначены линии старта и финиша) двое занимающихся начинают бег из разных точек, чтобы пересечь линию финиша вместе; как вариант – один спортсмен старается пересечь линию финиша одновременно с мячом, который катил по земле другой участник; это упражнение нужно неоднократно повторять, ведя наблюдение с обеих сторон

Вероятное поведение занимающихся: новичкам трудно оценить скорость бегуна, передающего палочку; они часто начинают бег или слишком рано, или слишком поздно и с недостаточной скоростью

Инструкции по выполнению упражнения: следить за перемещением бегуна, передающего палочку, до тех пор, пока он не достигнет контрольной отметки, после чего начать бег

Рекомендации:

- пересекать линию финиша одновременно с катящимся мячом, который моделирует скорость бега передающего палочку спортсмена;
- выполнять бег с ускорением;
- сохранять структуру бега во время ускорения

Последовательность обучения:

- менять предметы и скорость их перемещения;
- сокращать время получения информации спортсменом, принимающим палочку;
- переходить к играм

Безопасность:

- правильно размеченная зона передачи – приема, безопасные эстафетные палочки

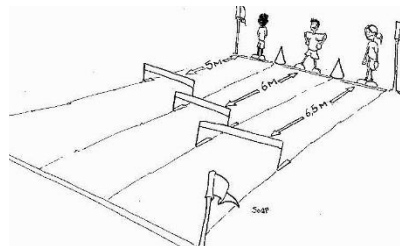
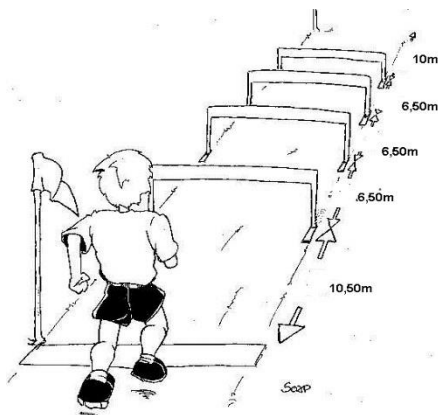
Инвентарь:

- различные предметы для передачи;
- вертикальные маркеры в зоне соревнования



## Комплекс Б-5: Бег с барьерами

### Карточка Б-5.1



**Задача:** обучать технике стартового ускорения до первого барьера и преодоления первого препятствия

**Задание:** подготовить несколько размеченных дистанций, чтобы спортсмены могли тренировать серию упражнений «старт – бег до первого барьера»;

- после преодоления барьера они должны активно переходить к бегу по дистанции;
- постепенно увеличивать расстояние между барьерами; - отработать вначале бег с высокого старта, затем – с низкого

**Вероятное поведение занимающихся:** спортсмены ускоряют бег по направлению к барьерам, но затем замедляют его непосредственно перед препятствием, чтобы выполнить «безопасное» отталкивание; часто они подбегают очень близко к барьеру

**Инструкции по выполнению упражнения:**

- отталкиваться всегда одной и той же ногой;
- ускорять бег с приближением к барьеру

**Рекомендации:**

- регулировать длину шагов при различном расстоянии до барьера;
- активный переходить к бегу после преодоления барьера

**Последовательность обучения:**

- постепенно менять расстояние между барьерами, чтобы довести его до соревновательного;
- бежать по дистанции в 4, затем в 6, затем в 8 шагов до первого барьера;
- поставить второй барьер на нужном расстоянии;
- поставить маркеры между барьерами;
- переходить к играм

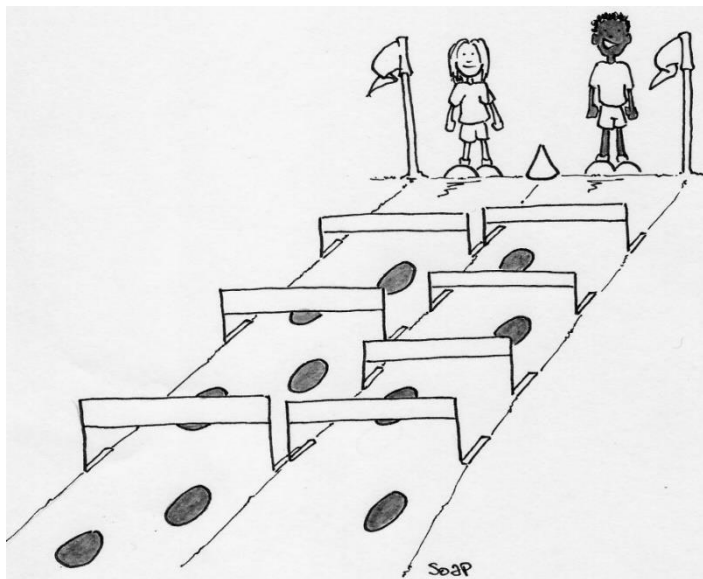
**Безопасность:**

- нескользкая поверхность;
- препятствия соответствующей высоты

**Инвентарь:**

- барьеры, вертикальные маркеры

## Карточка Б-5.2



Задача: обучать технике преодоления барьеров

Задание: бег с преодолением барьеров различной высоты, расположенных близко, друг к другу, в 1, 2 или 3 шага

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены чувствуют себя некомфортно при выполнении упражнения, они предпочитают перепрыгивать через барьер, а не преодолевать его правильно и продолжать бег

Инструкции по выполнению упражнения:

- не спешить во время выполнения первых упражнений;
- не смотреть ни на других спортсменов, ни на первый барьер перед собой

Рекомендации:

- сохранять равновесие;
- активно работать руками во время отталкивания;
- не терять скорость

Последовательность обучения:

- постепенно увеличивать высоту барьеров (примерно до уровня бедра);
- преодолевать барьеры в 2, затем в 3 шага или подскоком;
- пробовать выполнять упражнение без помощи рук;
- переходить к играм

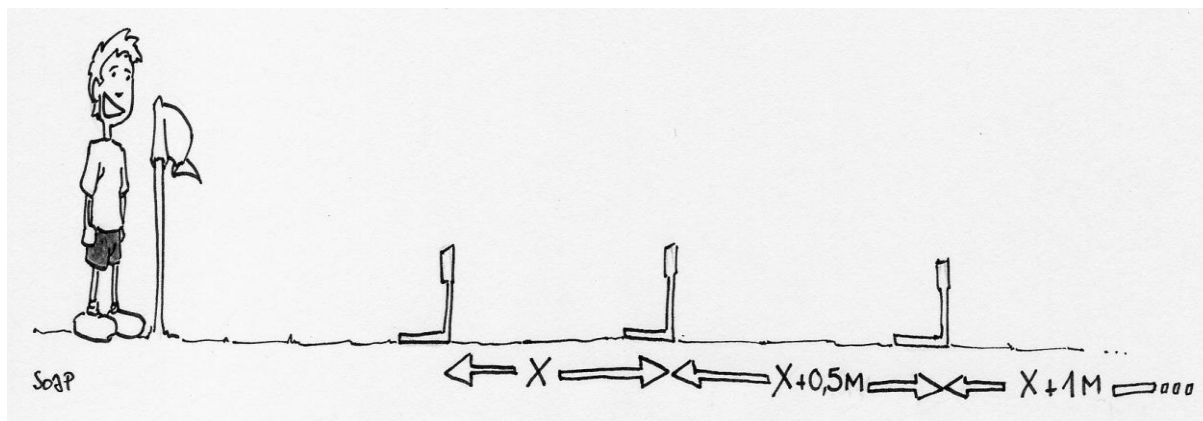
Безопасность:

- безопасные препятствия соответствующей высоты;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- барьеры, разметка дистанции

### Карточка Б -5.3



Задача: обучать ритму бега между барьерами

Задание: бегать, начиная с очень короткого расстояния между барьерами с одинаковым количеством шагов, постепенно увеличивая его

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно пробежать очень короткое расстояние за определенное количество шагов, и на протяжении всей дистанции они сдерживают скорость вместо того, чтобы пытаться ее увеличить в соответствии с постепенным увеличением расстояния между барьерами

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять постоянное количество шагов во время бега между барьерами;
- поддерживать одинаковую частоту шагов

Рекомендации:

- плавно увеличивать расстояние между барьерами;
- установка «бежать, а не прыгать»;
- сохранять ритм бега;
- сохранять равновесие

Последовательность обучения:

- изменять расстояние между барьерами;
- изменять количество шагов между барьерами (от двух до пяти);
- повторять одно и то же упражнение, используя последовательность «шаг – атака барьера»;
- переходить к играм

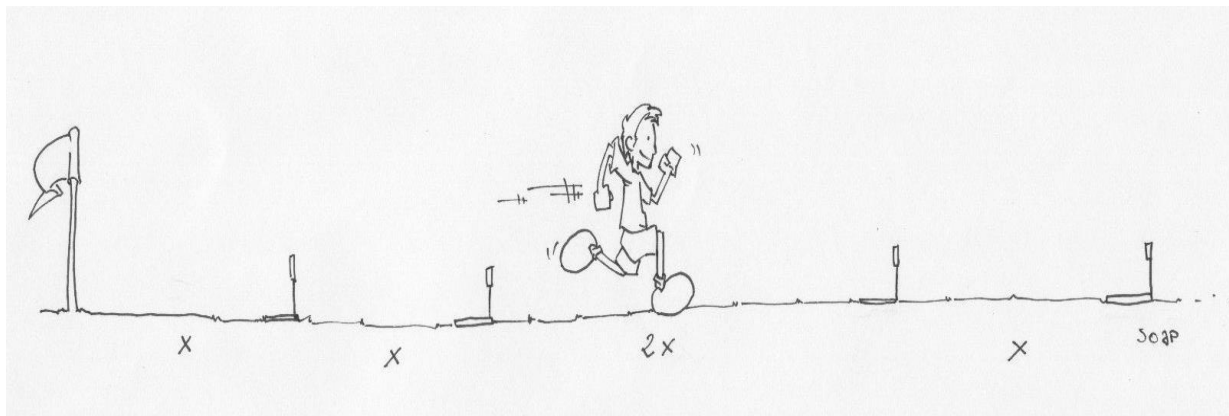
Безопасность:

- безопасные препятствия пригодной высоты;
- правильная организация группы для преодоления барьеров;
- постепенность увеличения расстояния между барьерами

Инвентарь:

- барьеры, разметка дистанции

## Карточка Б-5.4



Задача: совершенствовать технику межбарьерного бега на высокой скорости

Задание: добиваться увеличения скорости бега между барьерами, начиная с двух барьеров

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены неуверенно бегут между барьерами, опасаясь увеличивать скорость

Инструкции по выполнению упражнения:

- добиваться увеличения скорости бега между барьерами;
- сохранять равновесие при преодолении барьеров

Рекомендации:

- ускорять бег между барьерами;
- помогать себе руками при преодолении барьера;
- не снижать скорость бега при приближении к барьеру

Последовательность обучения:

- изменять расстояние между барьерами;
- повторять упражнение многократно;
- ввести хронометраж

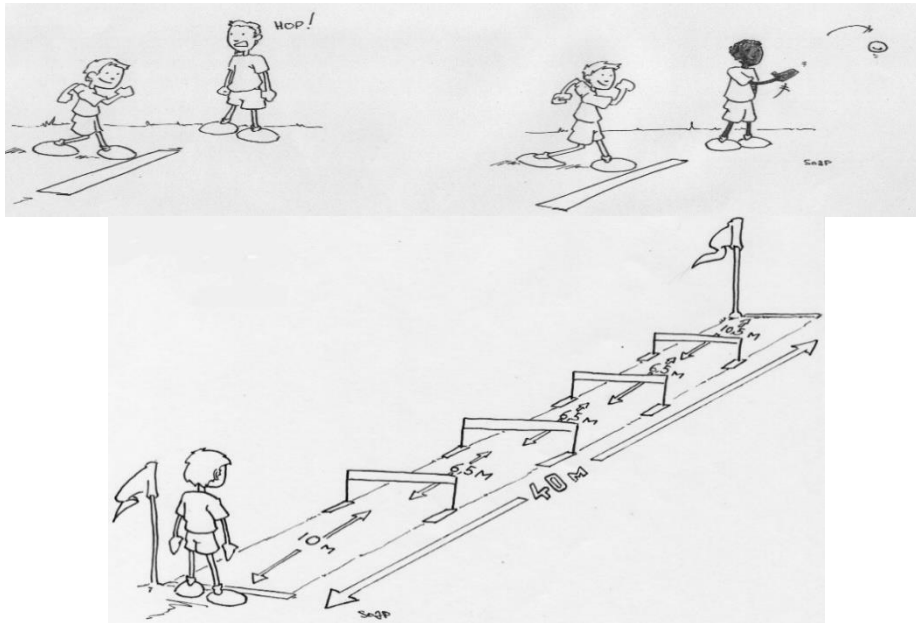
Безопасность:

- безопасные препятствия пригодной высоты;
- правильная организация группы для преодоления барьера;
- постепенное увеличение расстояния между барьерами

Инвентарь:

- барьеры;
- вертикальные маркеры;
- хронометр

## Карточка Б-5.5



Задача: совершенствовать технику барьерного бега в целом

Задание: занимающимся предлагается соревновательное упражнение с расстановкой барьеров через 5,5 – 6 м, линия старта в 10 м до первого барьера; старт – по команде (звуковой или визуальной)

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся сталкиваются с различными осложнениями при старте и в стартовом разгоне до первого барьера, у них не получается ритмичный бег между барьерами

Инструкции по выполнению упражнения:

- пытаться без ошибок стартовать и набирать скорость до первого барьера;
- добиваться увеличения скорости бега между барьерами

Рекомендации:

- отрабатывать бег со старта до первого барьера;
- активно бежать между барьерами;
- фиксировать результаты хронометром

Последовательность обучения:

- менять высоту барьеров;
- переходить к играм и соревнованиям

Безопасность:

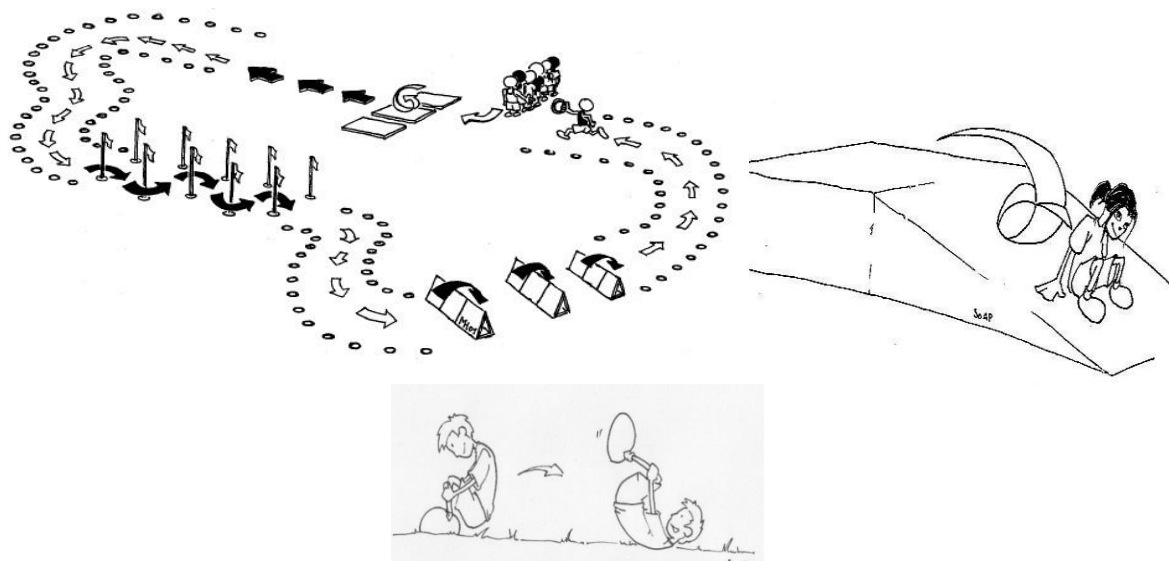
- безопасные препятствия соответствующей высоты;
- правильная организация группы;
- адекватная возможностям занимающихся разметка дистанции

Инвентарь:

- барьеры, вертикальные маркеры, хронометры

## Комплекс Б-6: Соревнование «Формула-1»

### Карточка Б.6-1



Задача: обучать технике кувырков вперед и назад

Задание: выполнять кувырок вперед на покатай поверхности – это облегчит последующие действия и позволит детям освоить связку «кувырок/старт»; на мягкой поверхности или матах выполнять кувырки назад, приземляться на обе ноги, удерживая колени

Вероятное поведение занимающихся: во время кувырка юные спортсмены не сохраняют равновесие, что мешает им приземлиться на ноги

Инструкции по выполнению упражнения:

- прижимать подбородок к груди во время выполнения кувырков;
- опираться на руки перед выполнением кувырка

Рекомендации:

- сохранять группировку во время выполнения кувырка;
- сохранять поступательное движение во время приземления на обе ноги;
- выполнять кувырок в направлении движения

Последовательность обучения:

- менять покатые поверхности;
- менять способ кувырка (кувырок назад, кувырок в шпагат, и т.п.)
- менять исходное положение (с колена, стойка на одном колене, и т.п.)
- опираться на руки после приземления;
- переходить к играм

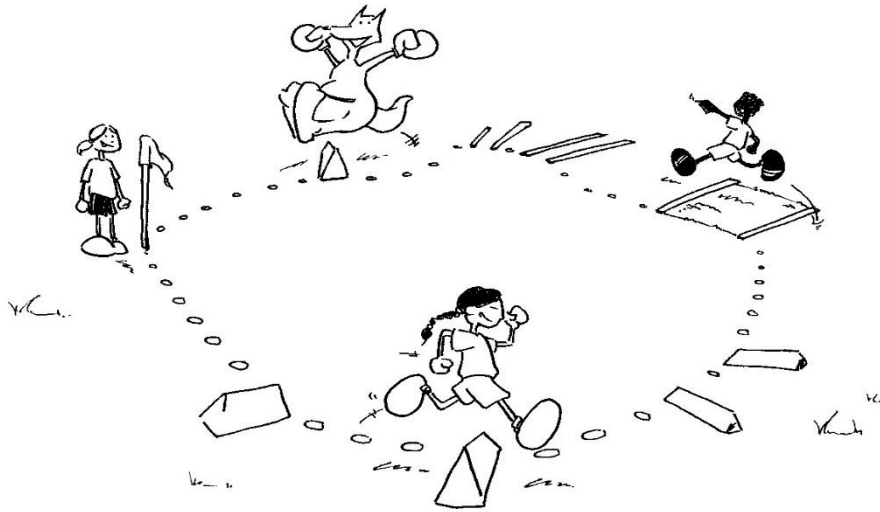
Безопасность:

- соответствующая покатай поверхность;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- покатай поверхность, маты

## Карточка Б-6.2



Задача: обучать преодолению препятствий при различной (вариативной) их расстановке

Задание: организовать группу таким образом, чтобы спортсмены пробегали по дистанциям, на которых расположены низкие и нечетко выраженные препятствия; трассы должны отличаться друг от друга; количество препятствий может меняться, и они могут находиться на расстоянии от 1 до 10 шагов друг от друга

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто замедляют бег перед препятствием, чтобы перепрыгнуть через него; приземление после преодоления препятствия часто выполняется на две ноги – и то, и другое приводит к потере скорости бега

Инструкции по выполнению упражнения:

- объединять между собой бег и преодоление препятствий;
- преодолевать препятствия, отталкиваясь разными ногами

Рекомендации:

- не терять равновесия;
- не снижать скорость при приближении к препятствию;
- сохранять беговую осанку при преодолении препятствия (положение рук, тела и т.п.)

Последовательность обучения:

- изменять трассы;
- бежать по кратчайшему пути на вираже;
- менять высоту препятствий;
- объединять преодоление препятствия и условной «ямы с водой»;
- переходить к играм и/или эстафетам

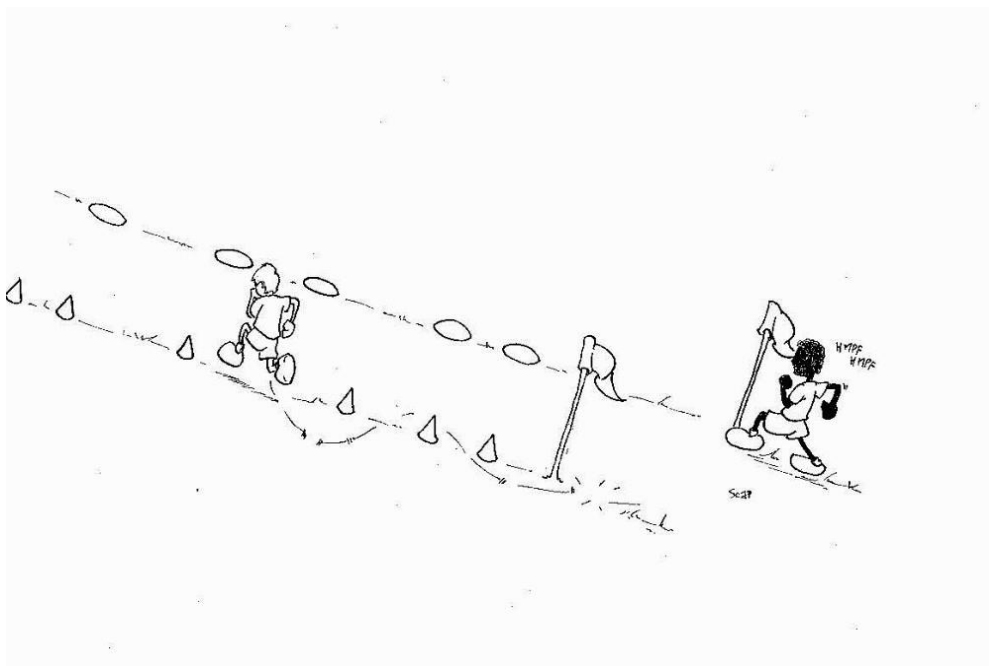
Безопасность:

- безопасные трасса и препятствия

Инвентарь:

- различные препятствия, маркеры

### Карточка Б-6.3



Задача: совершенствовать технику «спринтерского слалома»

Задание: проводить упражнение в состязательной форме с различными вариантами «слаломного спринта»: дистанция между маркерами будет меняться, чтобы занимающиеся могли опробовать различные варианты трасс

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто пытаются менять темп бега, чтобы выполнить «бег змейкой», а также излишне наклоняются в сторону, противоположную направлению бега

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать, не меняя темпа бега;
- сохранять небольшой наклон туловища в направлении бега

Рекомендации:

- следовать вышеуказанным инструкциям;
- сохранять правильную беговую позицию (руки, осанка);
- стараться бежать быстро

Последовательность обучения: -

постоянно изменять трассы;

- менять скорость бега
- переходить к играм и эстафетам

Безопасность:

- безопасная трасса;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- препятствия, маркеры

### Карточка Б-6.4





Задача: совершенствовать технику бега по виражу

Задание: стараться бежать по оборудованным виражам с различным радиусом с высокой скоростью

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто выполняют бег по виражу с техническими ошибками (неправильное положение туловища, рук)

Инструкции по выполнению упражнения:

- не менять на вираже технику бега;
- наклоняться внутрь о время бега по виражу

Рекомендации:

- следовать предложенным инструкциям;
- стараться не менять технику при беге в различных направлениях (по левому и правому виражу)

Последовательность обучения:

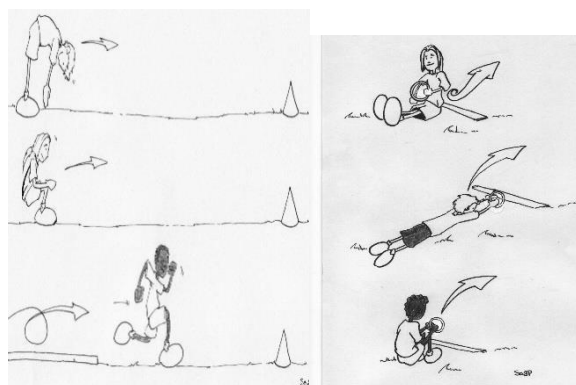
- постоянно менять радиус виражей;
- увеличивать скорость бега;
- выбор левого или правого виража должен быть неожиданным для спортсмена;
- переходить к играм

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- вертикальные маркеры

Карточка Б-6.5

Задача: обучать быстрому стартовому ускорению из различных исходных положений

Задание: спортсмен должен научиться стартовать из различных положений, предполагающих наклон туловища

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся обычно очень рано выпрямляются (еще до начала бега)

Инструкции по выполнению упражнения:

- стараться со старта выбежать с максимальным ускорением;
- удерживать равновесие в начале бега и постепенно набирать скорость

Рекомендации:

- полностью выпрямлять ноги;
- на первых шагах бежать в наклоне;
- стараться ритмично работать руками

Последовательность обучения:

- изменять стартовые положения;
- вести хронометраж на первых 10 м дистанции;
- создавать и побуждать занимающихся преодолевать нестандартные ситуации;
- переходить к играм

Безопасность:

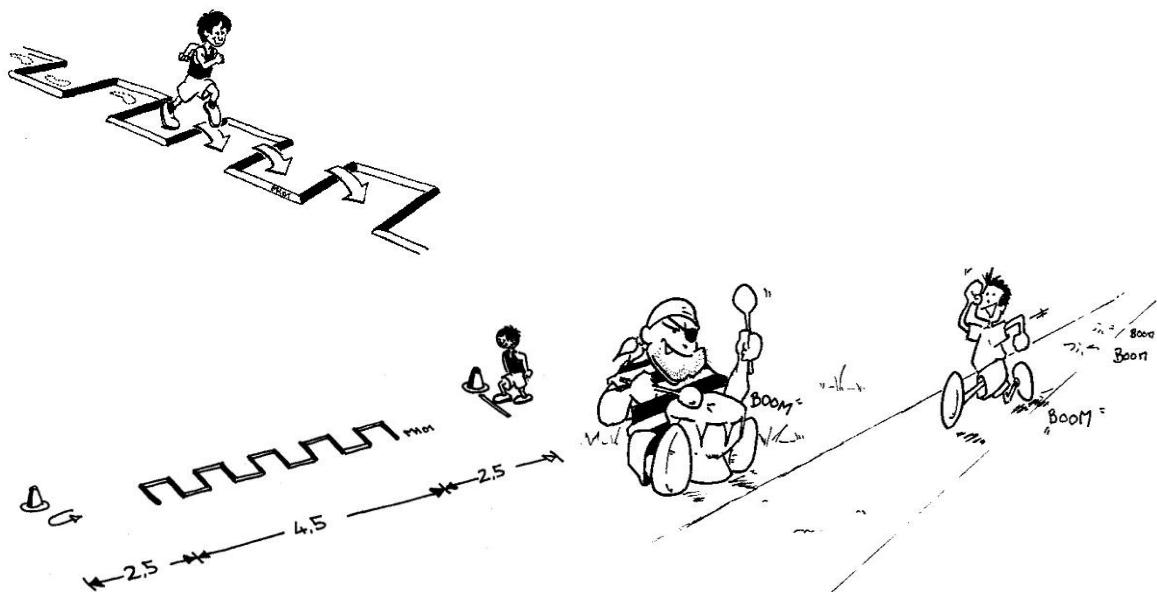
- нескользкая и мягкая поверхность;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- вертикальные маркеры;
- хронометры

## Комплекс Б-7: «Скоростная лестница»

### Карточка Б-7.1



Задача: обучать активной постановке ног на опору в беге

Задание: бежать с заданным ритмом или под музыку, меняя ритм бега

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся реагируют на заданный ритм и на его изменение с опозданием

Инструкции по выполнению упражнения:

- чувствовать заданный ритм;
- бежать расслабленно

Рекомендации:

- поддерживать требуемую частоту;
- сохранять скорость бега;
- пытаться чувствовать ритм, а не думать о нем

Последовательность обучения:

- менять частоту и ритм;
- менять звуковые и визуальные вспомогательные средства;
- переходить к играм

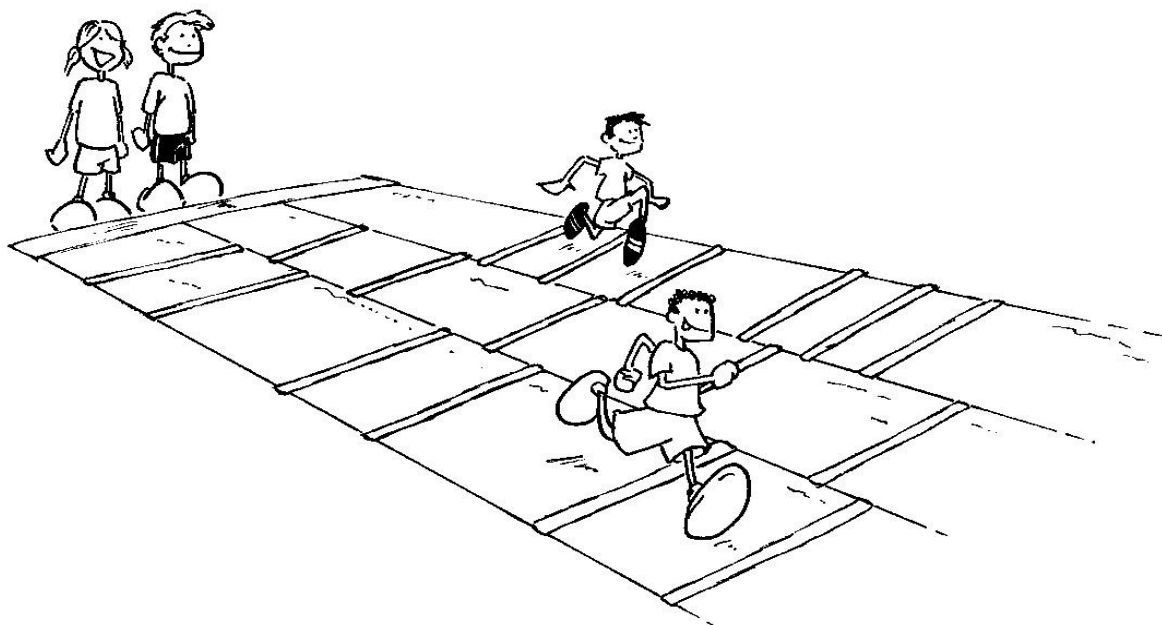
Безопасность:

- подбирать соответствующую частоту беговых шагов;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- размеченная беговая зона

## Карточка Б-7.2



Задача: обучать бегу с изменением длины шагов

Задание: пробегать по дистанции через планки, положенные на различном расстоянии

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно бежать с ритмом, который отличается от привычного; они часто смотрят на стопы и приземляются на пальцы ног

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать как можно естественнее;
- не смотреть вниз

Рекомендации:

- бежать внутри размеченных коридоров;
- сохранять скорость бега

Последовательность обучения:

- учить изменять скорость и ритм бега;
- переходить к играм

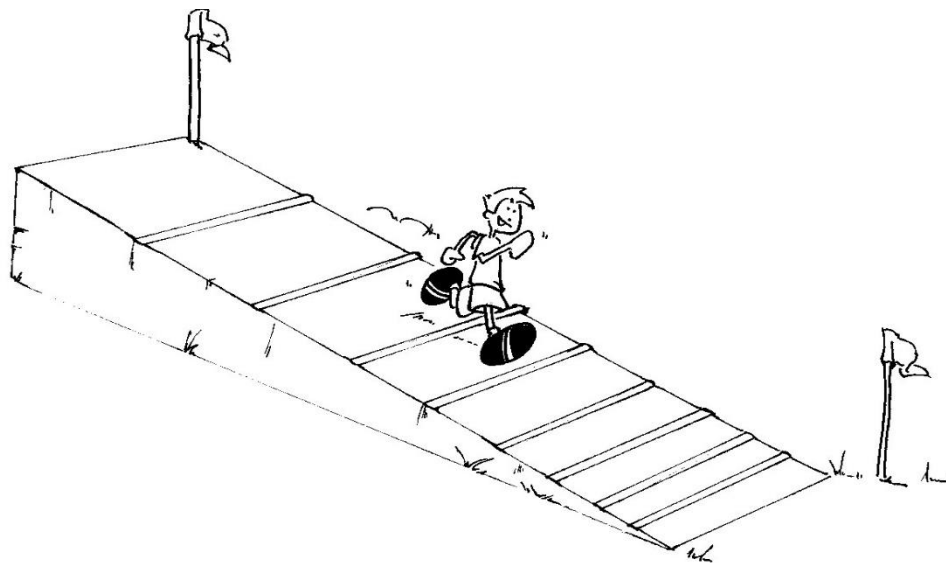
Безопасность:

- безопасное покрытие и маркеры;
- свободная площадка

Инвентарь

- горизонтальные маркеры

### Карточка Б-7.3



Задача: совершенствовать умение бежать с высокой частотой шагов

Задание: на наклонной плоскости (не более 2%) ограничить планками узкое пространство; бежать вниз с высокой скоростью – стопы всегда ставятся между планками

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены обычно не могут бежать с высокой частотой, они теряют правильную структуру бега

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять правильную беговую осанку;
- смотреть в направлении бега

Рекомендации:

- ставить ноги на опору между планками;
- сохранять скорость бега

Последовательность обучения:

- изменять разметку беговой зоны;
- организовать соревнование на размеченной беговой зоне;
- переходить к играм

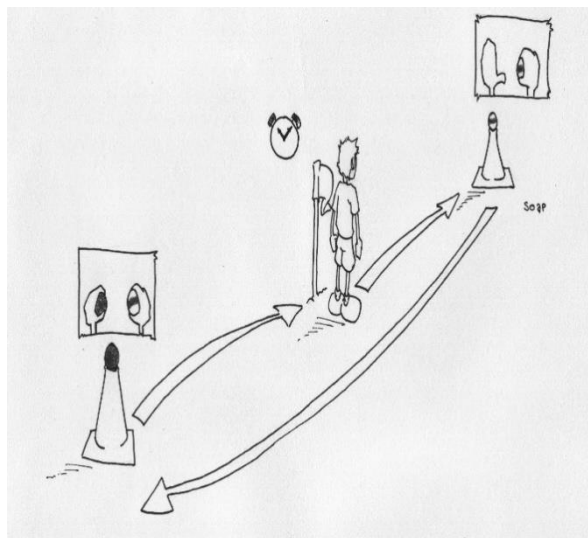
Безопасность:

- подходящий уклон;
- свободная зона финиша;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- горизонтальные и вертикальные маркеры

## Карточка Б-7.4



Задача: совершенствовать технику поворотов в «челночном» беге

Задание: на дистанции, размеченной в форме «восьмерки» и ограниченной двумя высокими конусами, спортсмены должны пробежать вперед и назад, дотронуться до конусов один раз правой рукой, другой раз левой рукой, с поворотом в соответствующую сторону

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно сохранять скорость бега после поворота

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть на конусы;
- делать движение вбок (в зависимости от руки, которая дотрагивается до конуса) во время двух последних шагов;
- активно помогать руками после поворота для быстрого начала бега

Рекомендации:

- дотрагиваться до конусов рукой только поочередно (правой – левой или левой – правой);
- сохранять равновесие после пробегания вокруг конуса

Последовательность обучения:

- менять дистанции и высоту конусов (но не использовать слишком низкие конусы)
- организовать соревнования по бегу как поединки «один на один», с поворотом вокруг конусов с правой и с левой стороны
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- конусы пригодной высоты

Инвентарь:

- конусы;
- хронометр

## Карточка Б -7.5



**Задача:** обучать передаче эстафетной палочки во встречном беге

**Задание:** после одновременного старта с обеих сторон на расстоянии примерно 10 м два участника пробегают мимо друг друга и передают эстафетную палочку, не замедляя бег

**Вероятное поведение занимающихся:** спортсмен не уверен, какую руку выбрать для приема палочки, когда находится перед бегуном, ее передающим; он ведет себя неуверенно во время передачи / приема палочки.

**Инструкции по выполнению упражнения:**

- бегуны сближаются в момент передачи / приема палочки;
- отрабатывать точные движения руки для передачи / приема палочки

**Рекомендации:**

- обоим бегунам стараться сохранять скорость бега при передаче;
- эстафетная палочка не должна падать

**Последовательность обучения:**

- менять роли передающего и принимающего;
- постепенно увеличивать скорость бега при передаче;
- менять предметы для передачи;
- вести хронометраж (старт и финиш в одном и том же месте);

**Безопасность:**

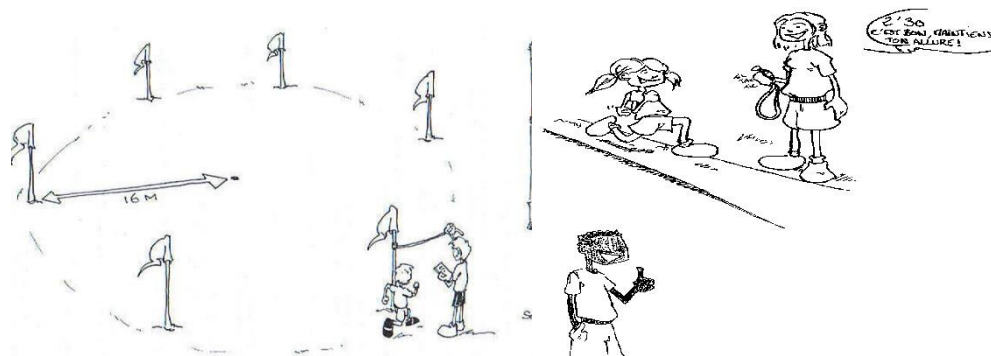
- правильная организация группы;
- четко обозначенные направления бега

**Инвентарь:**

- вертикальные маркеры, эстафетные палочки, хронометры

## Комплекс Б-8: Бег на выносливость

### Карточка Б-8.1



Задача: обучать умению поддерживать заданную скорость перемещения по беговой дистанции

Задание: контролировать скорость на отрезках от 50 м до 200 м; необходимо менять темп бега

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно контролировать скорость бега – как правило, они бегут или слишком быстро, или слишком медленно

Инструкции по выполнению упражнения:

- дышать ровно;
- бежать свободно

Рекомендации:

- контролировать скорость
- стараться бежать с постоянной длиной шага;
- следить за техникой бега;
- контролировать дыхание

Последовательность обучения:

- менять дистанцию и скорость бега;
- пробегать дистанцию за установленное время;
- бежать по различным трассам (например, по виражам и т.д.)
- переходить к играм

Безопасность:

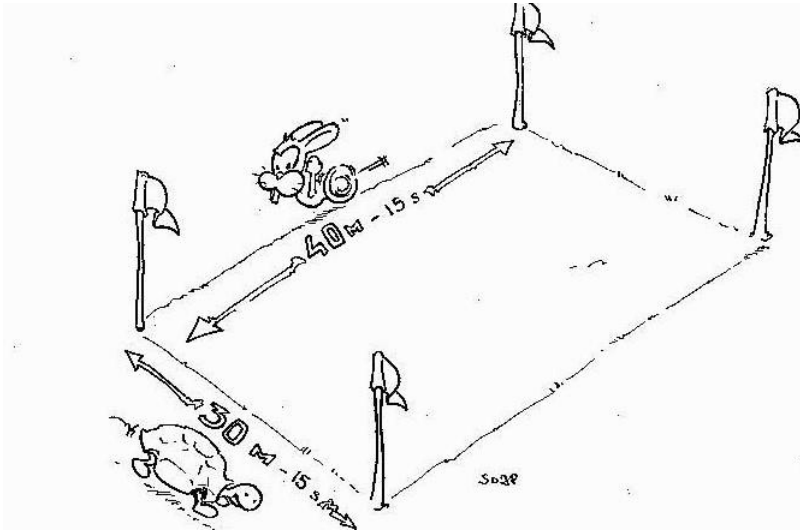
- контролировать пульс, скорость бега и периоды восстановления

Инвентарь:

- маркеры, рулетка, хронометры



## Карточка Б -8.2



Задача: обучать контролю за бегом с переменной скоростью

Задание: дать установку пробежать отрезки дистанции с определенной скоростью, меняя ее при каждом повторении; лучше пробежать различные дистанции за установленный период времени (например, пробежать всем вместе 40 м за 15 с, 30 м за 12 с по замкнутой прямоугольной трассе

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно контролировать скорость бега на дистанции; они часто слишком резко меняют ее и сильно устают

Инструкции по выполнению упражнения:

- учить ускоряться по дистанции;
- стараться бежать свободно

Рекомендации:

- контролировать изменение скорости;
- дышать ровно и глубоко
- стараться равномерно распределять силы при прохождении дистанции

Последовательность обучения:

- менять скорость бега и беговые дистанции;
- переходить к играм (давать задания по изменению скоростей)

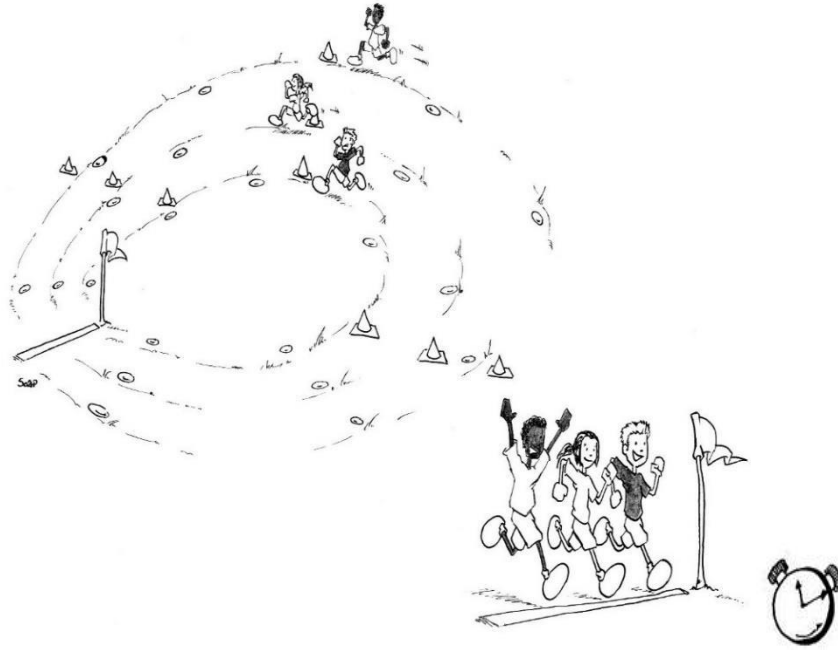
Безопасность:

- безопасные трассы;
- контролируемая скорость бега

Инвентарь:

- размеченные трассы;
- вертикальные маркеры;
- хронометр;
- свисток

### Карточка Б -8.3



Задача: развивать аэробную выносливость

Задание: бежать в течение 1 - 3 минут со скоростью, показанной в шестиминутном тесте; отдыхать по крайней мере в течение времени, затраченного на пробегание дистанции, но лучше дольше

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно бежать с заданной скоростью

Инструкции по выполнению упражнения:

- контролировать дыхание;
- бежать ритмично и свободно

Рекомендации:

- контролировать изменение темпа бега;
- стараться сохранять хорошую технику бега;
- начинать беговую серию на фоне неполного восстановления

Последовательность обучения:

- менять последовательность пробегания отрезков;
- измерять пульс во время фазы восстановления;
- бегать на различных трассах
- переходить к играм

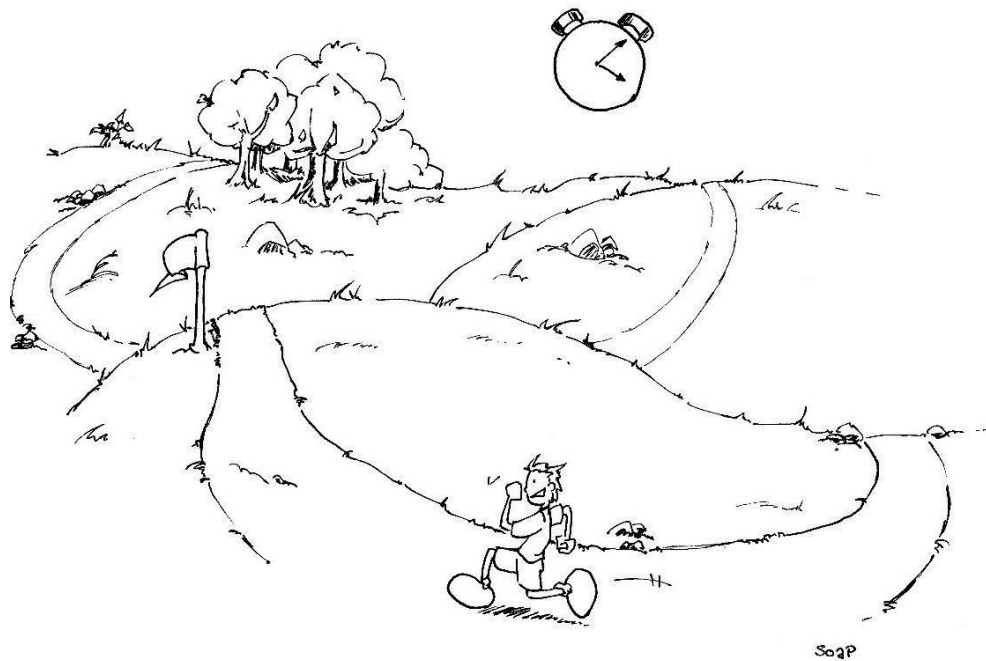
Безопасность:

- адекватная состоянию занимающихся скорость бега;
- контроль за восстановлением (пульс)

Инвентарь:

- маркеры, рулетка, хронометр

## Карточка Б -8.4



Задача: обучать контролю за скоростью бега на различных дорожках и трассах

Задание: предложить спортсменам разные трассы (виражи, подъемы и спуски и т.д.), на которых они должны контролировать свою скорость (быстрее, медленнее и т.д.).

Вероятное поведение занимающихся: новичкам трудно выполнять команды «быстрее», «медленнее», их реакция варьирует от одной крайности к другой (бегут или намного медленнее, или намного быстрее)

Инструкции по выполнению упражнения:

- подбирать оптимальную скорость для каждого спортсмена;
- следить за дыханием;
- стараться сохранять структуру бега, несмотря на различные профили трасс

Рекомендации:

- контролировать изменение скорости бега;
- следить за ровным дыханием;

Последовательность обучения:

- менять трассы;
- переходить к играм (эстафеты и т.д.)

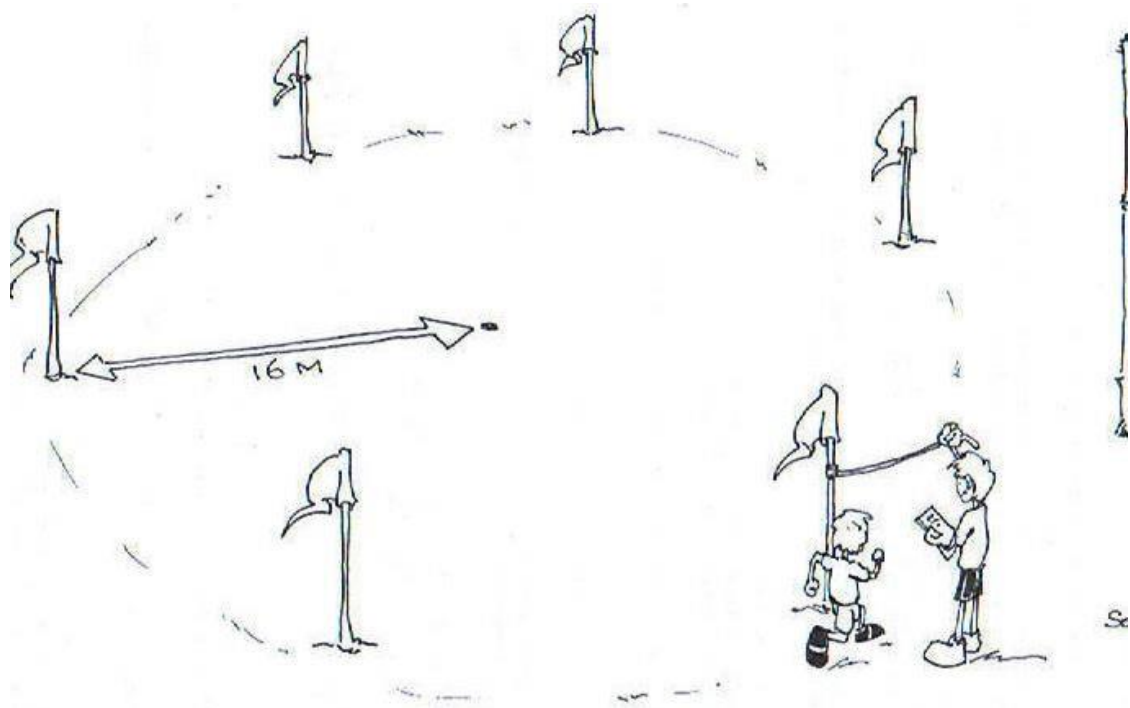
Безопасность:

- безопасная трасса;
- адекватное возможностям занимающихся беговое задание

Инвентарь:

- вертикальные маркеры, хронометр

## Карточка Б -8.5



Задача: обучать бегу на выносливость в условиях соревнований

Задание: менять условия проведения состязания, длину дистанций, профиль трасс

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам часто трудно контролировать скорость бега, они бегут слишком быстро и не успевают восстановиться к следующей пробежке

Инструкции по выполнению упражнения:

- поддерживать соревновательную скорость;
- следить за дыханием;
- учитывать длину отрезка

Рекомендации:

- контролировать темп бега;
- следить за дыханием;
- стараться ускориться на финишном отрезке дистанции

Последовательность обучения:

- менять трассы;
- переходить к играм

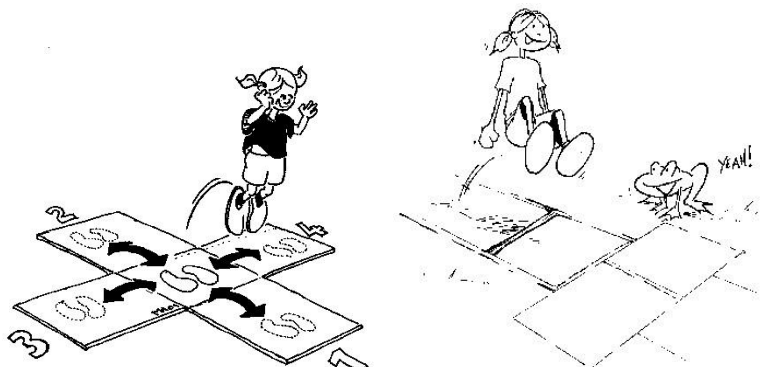
Безопасность:

- безопасная трасса;
- адекватное возможностям занимающихся беговое задание

Инвентарь:

- вертикальные маркеры, хронометр

Комплекс П-1: «Перекрестные» прыжки  
Карточка П-1.1



Задача: обучить прыжковой технике отталкивания двумя ногами

Задание: игра в «классики» на разных площадках с отталкиванием двумя ногами

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся смотрят под ноги и часто останавливаются, прыжки не связаны между собой в целостное упражнение

Инструкции по выполнению упражнения:

- прыгать на двух ногах;
- отталкиваться одновременно обеими ногами

Рекомендации:

- держать прямую осанку (прямую и стабильную)
- подсакивать на двух ногах;
- помогать руками во время отталкивания

Последовательность обучения:

- усложнять условия проведения;
- осваивать различные способы отталкивания: простой, двойной, с поворотом, и т.д.;
- осваивать вращение и удержание равновесия после отталкивания двумя ногами;
- переходить к играм

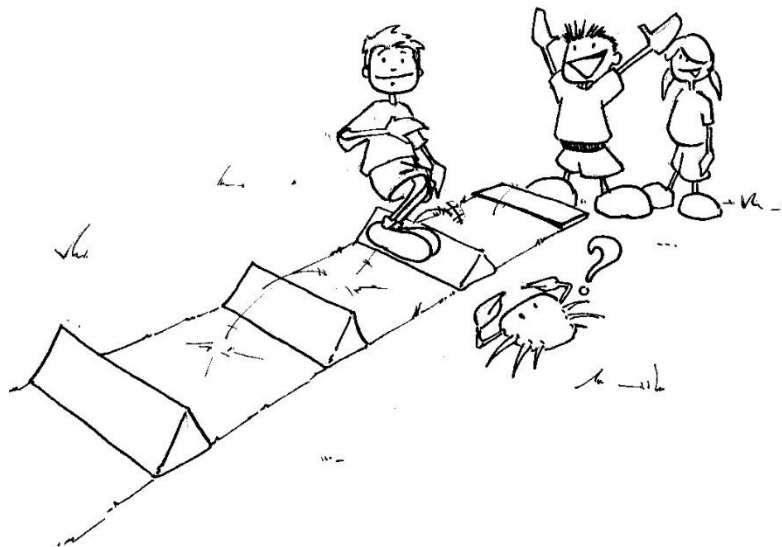
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- размеченная площадка

## Карточка П -1.2



Задача: обучать прыжковой технике многократных отталкиваний двумя ногами

Задание: перепрыгивать сбоку через препятствия после серии прыжков «вперед» с систематическим поворотом к стартовому положению 0 (от 0 к 1 и обратно к 0, затем 1 и 2, и обратно к 0, и т.д.).

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены испытывают трудности, прыгая справа налево (часто сильно сгибаясь); им тяжело запомнить последовательность прыжков

Инструкции по выполнению упражнения:

- прыгать на двух ногах;
- отталкиваться одновременно ногами;
- координировать движения ног и рук

Рекомендации:

- сохранять равновесие во время выполнения упражнения;
- стараться прыгать достаточно мощно;
- двигаться вдоль препятствия;
- удерживать осанку;
- помогать себе руками во время отталкивания

Последовательность обучения:

- двигаться вперед, затем влево – вперед – вправо, и т.д. через «координационную лестницу»
- использовать слаломную трассу, отталкиваясь двумя ногами;
- использовать трассу, проложенную через произвольно положенные на поверхность обручи;
- переходить к играм

Безопасность:

- нескользкая поверхность, правильная организация группы, пригодные препятствия

Инвентарь:

- размеченная площадка, препятствия

## Карточка П -1.3



Задача: обучать технике прыжков со скакалкой

Задание: проводить прыжковые игры со скакалкой

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают трудности в координации прыжков и работы рук; они часто наклоняют туловище вперед, сильно сгибаясь

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять вертикальное положение тела;
- не прыгать высоко

Рекомендации:

- выполнять различные варианты прыжков;
- сохранять вертикальное положение;
- координировать работу рук и ног

Последовательность обучения:

- комбинированные прыжки со скакалкой (объединить спринт с прыжками со скакалкой, отталкивание двумя ногами, прыжки через скакалку, приземление на две ноги, спурт из зоны прыжка со скакалкой, и т.п.);

- прыжки с различной интенсивностью и переменной ритма;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасная поверхность, пригодные скакалки

Инвентарь:

- скакалки

## Карточка П -1.4



Задача: обучать технике прыжков справа налево, и наоборот, через препятствие, стоя к нему боком

Задание: прыгать через невысокие препятствия справа налево, и наоборот

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены обычно прыгают с акцентом на продвижение вперед или назад, а не вправо – влево; часто сгибают туловище

Инструкции по выполнению упражнения:

- следить за направлением движения;
- при прыжках помогать себе руками

Рекомендации:

- прыгать ритмично;
- не прыгать вперед или назад

Последовательность обучения:

- менять препятствия, постепенно увеличивая высоту;
- прыгать одновременно с другим спортсменом;
- переходить к играм

Безопасность:

- нескользкая поверхность, препятствия соответствующей высоты

Инвентарь:

- низкие барьеры (препятствия);
- горизонтальные маркеры



## Карточка П -1.5



Задача: обучать технике серийных прыжков в сторону и вперед на двух ногах («координационная лестница»)

Задание: объединить между собой прыжки, прыгать справа налево и вперед через горизонтальную «координационную лестницу»

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают сложность в запоминании заданной прыжковой программы; они также часто теряют равновесие во время прыжка

Инструкции по выполнению упражнения:

- не смотреть под ноги
- максимально ограничивать длину прыжков в сторону и прямо

Рекомендации:

- добиваться правильной последовательности прыжков;
- стараться сохранять равновесие;
- подхватывать движения руками

Последовательность обучения:

- менять препятствия или маркеры;
- задавать ритм выполнения прыжков и поддерживать его;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

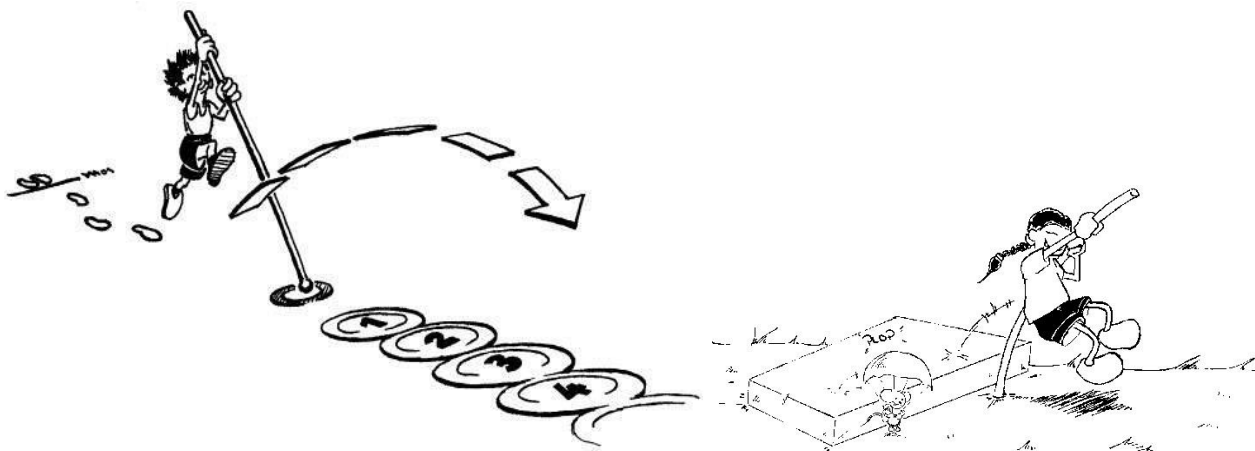
Безопасность:

- нескользкая поверхность, пригодные препятствия и места проведения

Инвентарь:

- препятствия, маркеры, хронометр

Комплекс П-2: Прыжок с шестом в длину  
Карточка П-2.1



Задача: обучать технике виса и приземления с шестом

Задание: начинать прыжок с жесткой и невысокой платформы, выполнять прыжок, оттолкнувшись от шеста, и приземлиться на обе ноги

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто прыгают, не оттолкнувшись от шеста, шест часто падает во время прыжка

Инструкции по выполнению упражнения:

- не выпускать шест из рук; - «проносить» шест вперед;
- приземляться мягко

Рекомендации:

- приземляться вперед на обе ноги в направлении прыжка;
- отталкиваться от шеста и «проносить» его вперед;
- не выпускать шест из рук

Последовательность обучения:

- изменять высоту платформы;
- изменять зону приземления;
- несколько менять высоту хвата;
- переходить к играм

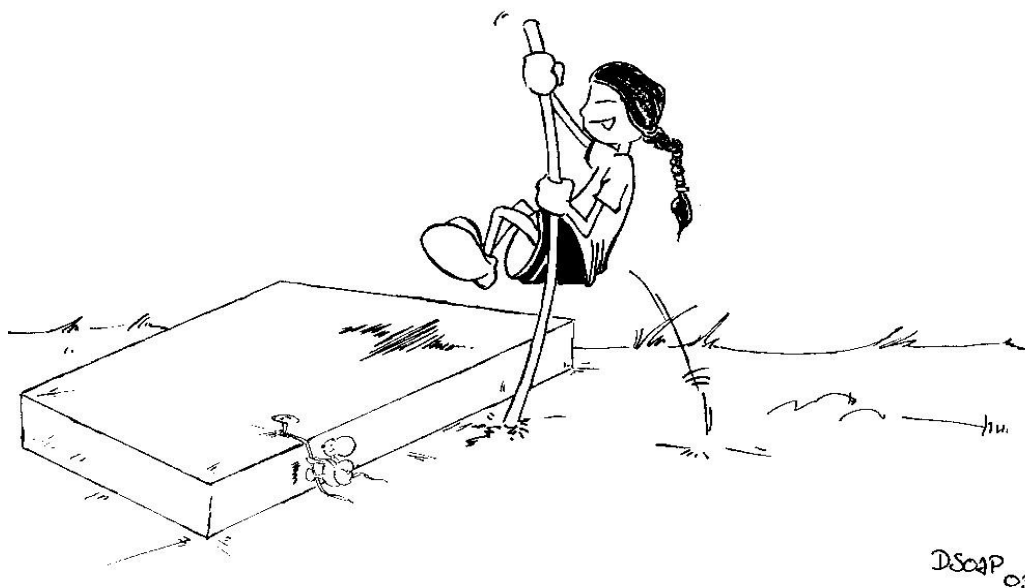
Безопасность:

- мягкая безопасная зона приземления

Инвентарь:

- короткие шесты

## Карточка П -2.2



Задача: обучать технике отталкивания от шеста;

Задание: перепрыгивать через неподвижную платформу после отталкивания с помощью шеста

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся часто не используют шест при прыжке через платформу, они пытаются просто оттолкнуться и прыгнуть

Инструкции по выполнению упражнения:

- не выпускать шест из рук;
- проносить шест вперед;
- поднимать стопы, чтобы приземлиться на платформу

Рекомендации:

- приземляться вперед на обе ноги в направлении прыжка;
- отталкиваться от шеста и «проносить» его вперед;
- не выпускать шест из рук

Последовательность обучения:

- изменять высоту платформы;
- изменять зону приземления;
- несколько менять высоту хвата;
- переходить к играм

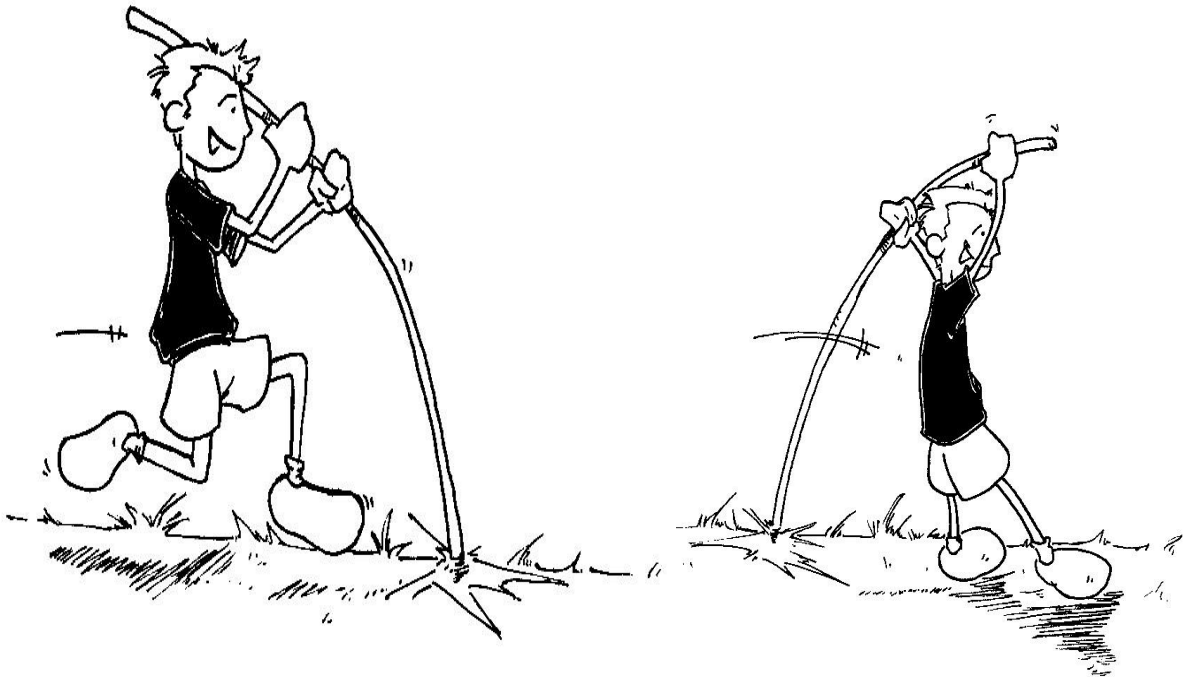
Безопасность:

- мягкая безопасная и невысокая платформа;
- безопасная зона приземления;
- пригодные шесты

Инвентарь:

- короткие шесты, зона приземления

### Карточка П-2.3



Задача: обучать технике ходьбы с шестом с последующей постановкой шеста

Задание: нести шест при ходьбе, затем постановка шеста и отталкивание; повторить эту последовательность несколько раз

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно отталкиваться после постановки шеста

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять равновесие; - приземляться мягко;
- не выпускать шест из рук

Рекомендации

- ритмично переходить к постановке шеста, отталкиванию и приземлению;

Последовательность обучения:

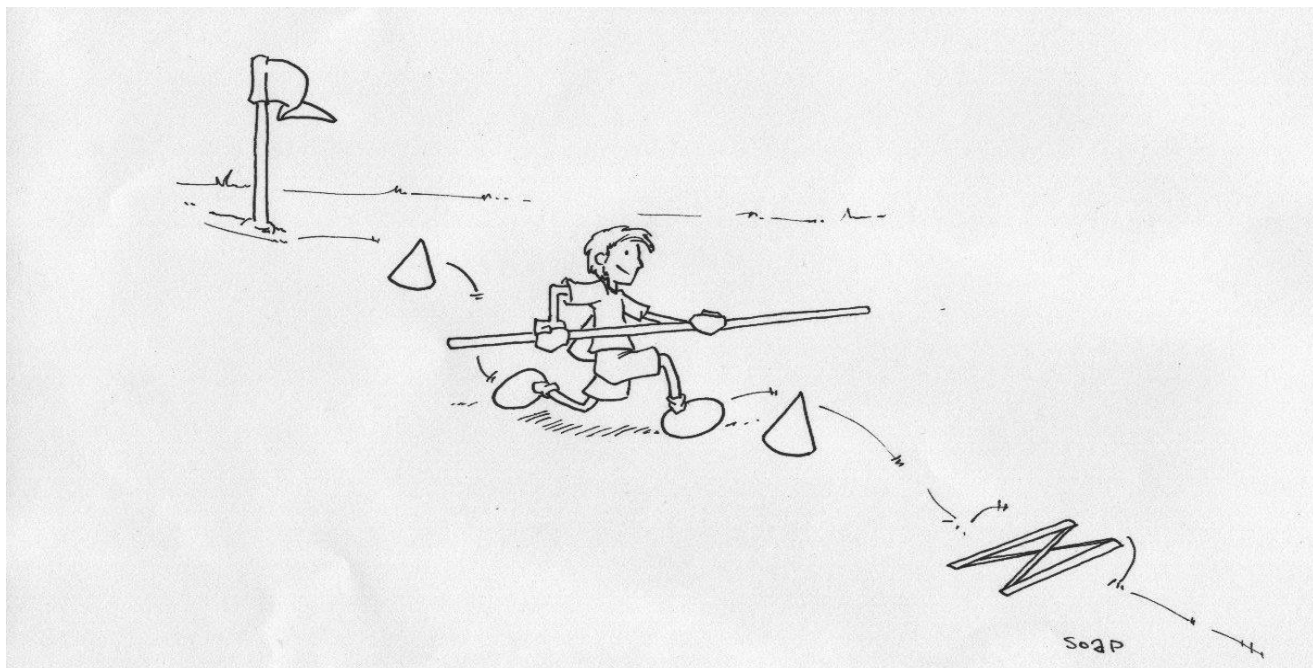
- нести шест с правой и левой стороны;
- выполнять широкие шаги при ходьбе с шестом;
- постепенно переходить от ходьбы к медленному бегу;
- переходить к играм

Безопасность:

- мягкая и нескользкая поверхность

Инвентарь: пригодные шесты

## Карточка П-2.4



Задача: обучать технике бега с шестом

Задание: выполнять в одном упражнении несколько раз серию: разбег – постановка шеста – отталкивание

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены не могут контролировать колебания шеста во время разбега

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать с расслабленными плечами;
- стараться держать шест строго в направлении бега

Рекомендации:

- держать шест крепко, в направлении бега;
- свободно нести шест в разбеге

Последовательность обучения:

- добиваться стабильной техники выполнения упражнения;
- постепенно увеличивать скорость выполнения упражнения;
- переходить к играм

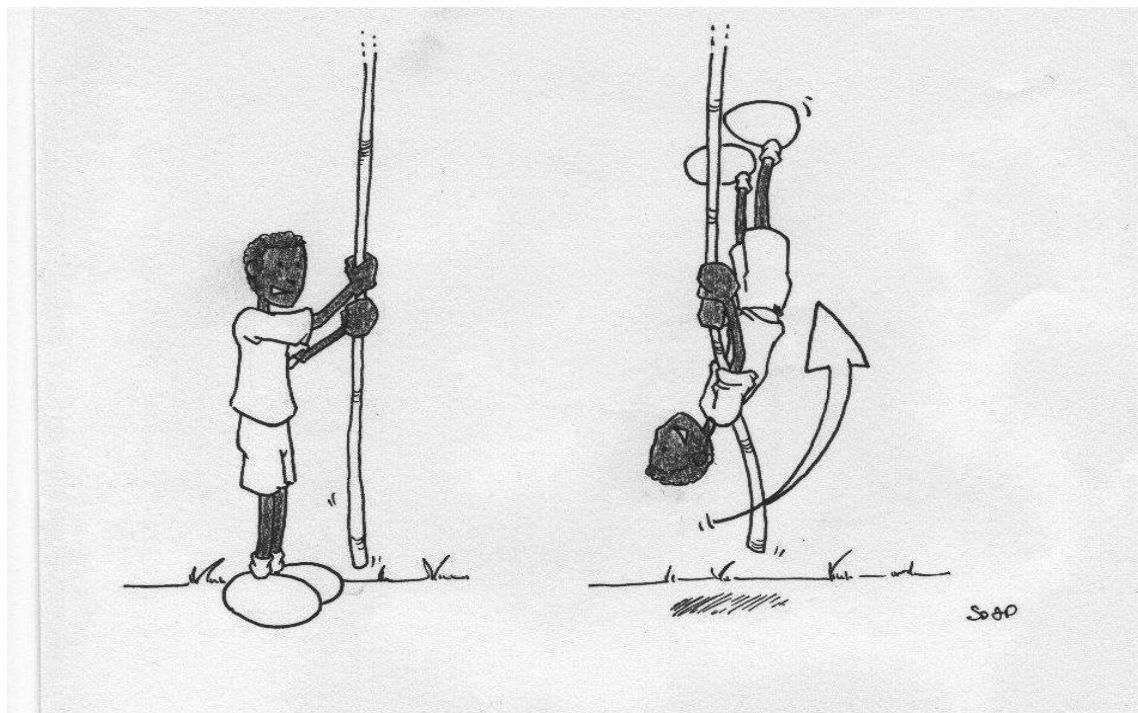
Безопасность:

- хорошая организация группы;
- пригодные шесты

Инвентарь:

- шесты, горизонтальные и вертикальные маркеры
-

## Карточка П-2.5



Задача: обучать преодолению планки

Задание: из виса на канате поднимать ноги и перекидывать их назад через голову;

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно выполнять упражнение – слабые мышцы, недостаточная координация для выполнения необычного упражнения

Инструкции по выполнению упражнения:

- прижимать стопы (одну к другой) и вытягиваться в линию с туловищем;
- поднимать стопы как можно выше;
- крепко удерживать в руках канат;

Рекомендации:

- крепко держать шест;
- следить за точностью выполнения задания

Последовательность обучения:

- «толкать» планку ногами при переносе ног назад;
- не «заваливаться» назад, держать ноги вместе;
- переходить к играм

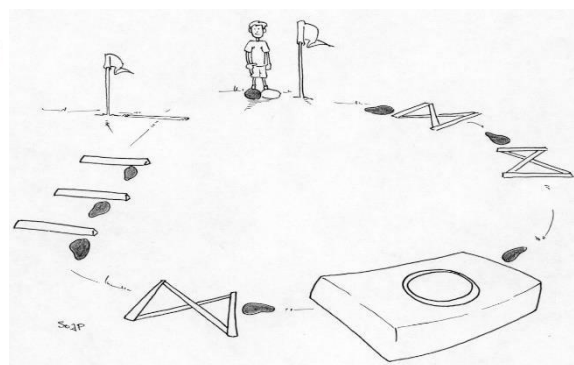
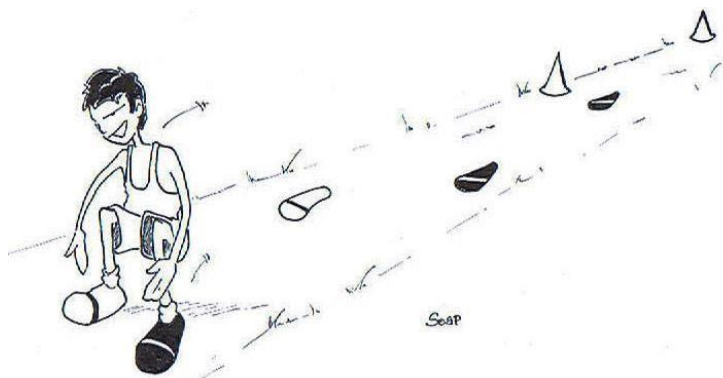
Безопасность:

- контроль уровня подготовленности детей;
- мягкая поверхность под висящим канатом или маты

Инвентарь: подвешенный канат, маты

## Комплекс П-3: Прыжок в длину и тройной прыжок с короткого разбега

### Карточка П-3.1



Задача: обучать технике серийного преодоления «горизонтальных препятствий» с короткого разбега

Задание: выполнять прыжки в длину с короткого разбега через препятствия, добиваясь точного попадания на планку (брусок) отталкивания; препятствия должны быть горизонтальными, чтобы через них не приходилось перепрыгивать

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены замедляют скорость перед прыжковой зоной и смотрят вниз, нарушая структуру бега и отталкивания

Инструкции по выполнению упражнения:

- не смотреть вниз;
- связать фазы разбега и отталкивание в одно целое

Рекомендации:

- сохранение скорости перед отталкиванием;
- точная постановка стопы и отталкивание с сохранением беговой скорости

Последовательность обучения:

- менять длину разбега, сохраняя короткую дистанцию – до 10 м;
- выполнять отталкивание правой/левой ногой попеременно;
- приземляться в «скачке» на правую ногу / на левую ногу;
- переходить к играм

Безопасность:

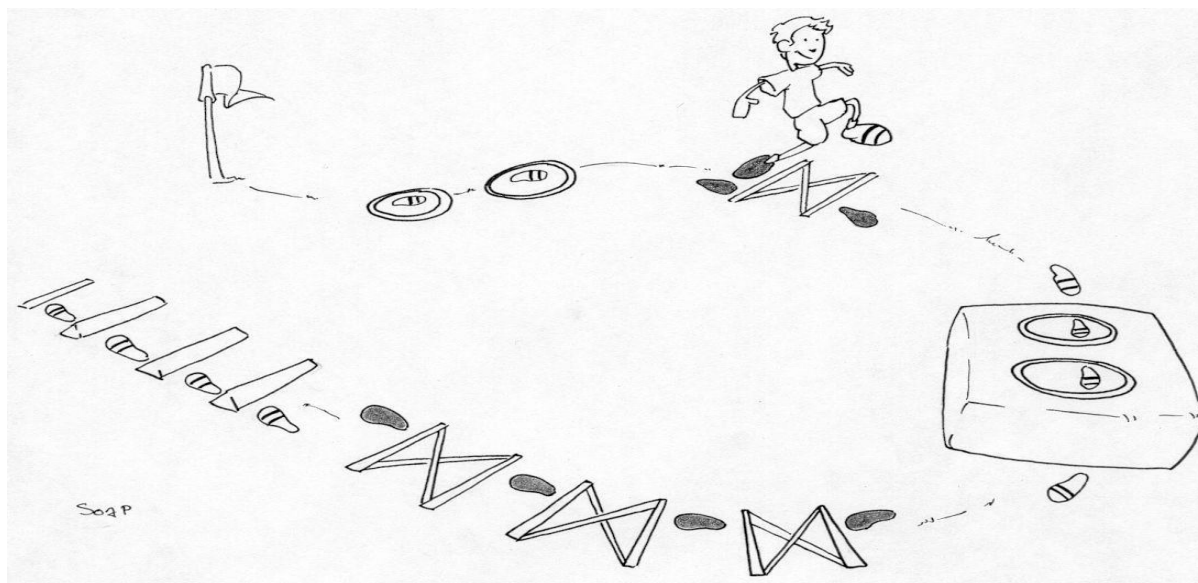
- мягкая поверхность, безопасные и нескользкие маркеры

Инвентарь:

- горизонтальные маркеры, брусок (зона) отталкивания

\* Такая тренировочная ситуация возможна и применительно к тройному прыжку

## Карточка П -3.2



Задача: обучать технике серийного преодоления «горизонтальных препятствий» с короткого разбега по размеченной дистанции

Задание: понять технику выполнения «скачка», выполняя различные подводящие упражнения; ограничивать прыжковую зону

Пример: серия «скачков» по всей размеченной дистанции

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам сложно скоординировать технику выполнения скачков, они теряют равновесие, часто не могут согласовать работу рук и «блокируют» их, чтобы обрести равновесие

Инструкции по выполнению упражнения:

- пытаться дольше удерживаться в воздухе;
- помогать руками движению вперед

Рекомендации:

- спортсмен может подпрыгивать и удобно ставить стопу при первом касании поверхности;
- спортсмен должен стараться сохранить равновесие во время «скачка» и после приземления

Последовательность обучения:

- менять трассы;
- постепенно увеличить количество «скачков»
- переходить к играм

Безопасность:

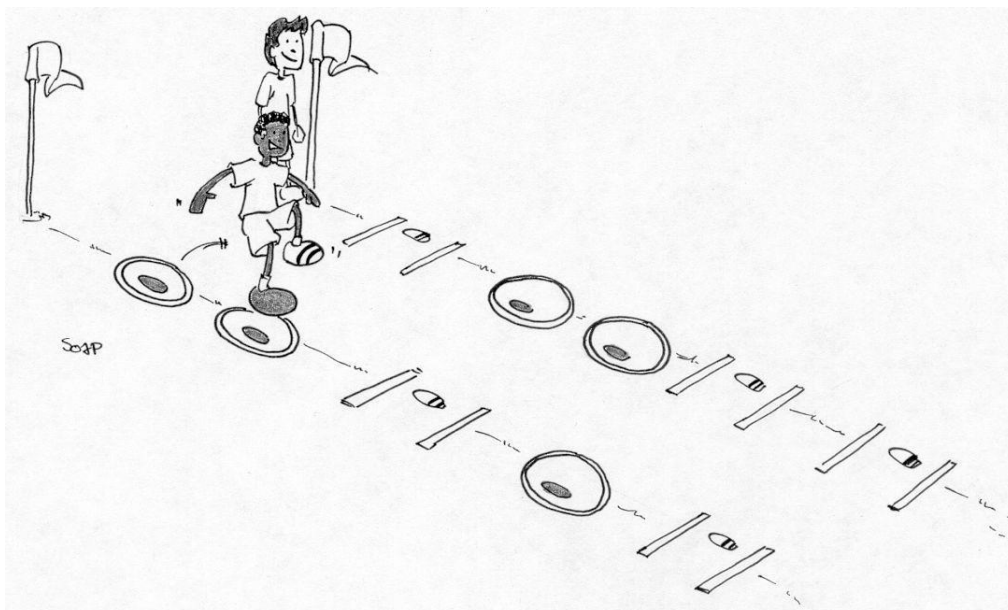
- мягкая поверхность, безопасные препятствия

Инвентарь:

- вертикальные и горизонтальные маркеры



### Карточка П-3.3



Задача: обучать последовательному выполнению связки «скачок – шаг» без потери скорости

Задание: выполнять «скачок – шаг» на различной скорости и на различных ограниченных отрезках

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто выполняют короткие «скачки» и длинные «шаги»; они часто не могут выдерживать правильную прыжковую траекторию, теряют равновесие во время скачка; не используют руки и «свободную» ногу для продвижения вперед

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять связку «скачок – шаг» как цельное движение;
- не «заваливаться» во время прыжка

Рекомендации:

- сохранять равновесие при выполнении прыжковой последовательности;
- стараться не терять скорость;
- правильно работать руками и «свободной» ногой

Последовательность обучения:

- менять последовательность прыжков (двойной «скачок», «шаг» и двойной «шаг», и т.д.)
- добиваться синхронизации движения рук (как в беге или двумя руками одновременно);
- менять прыжковые зоны и длину прыжков
- переходить к играм

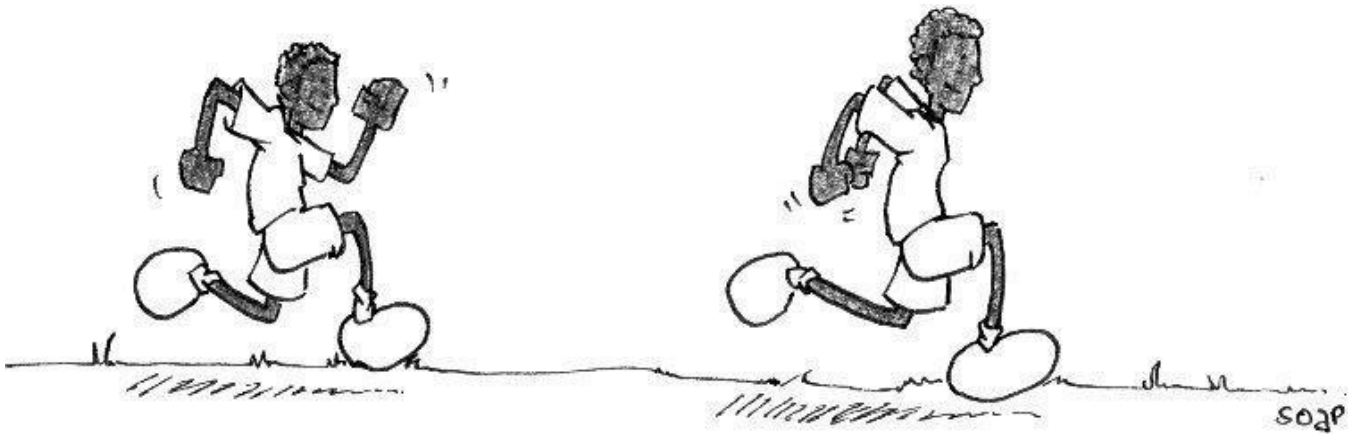
Безопасность:

- мягкая поверхность, безопасный инвентарь

Инвентарь:

- вертикальные и горизонтальные маркеры

### Карточка П-3.4



Задача: обучать эффективному использованию помощи рук в прыжковых отталкиваниях

Задание: выполнять сочетания «скачка» и «шага», меняя различные варианты работы рук (одновременно двумя руками, работа рук как в беге)

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам очень трудно координировать движения рук при каждом отталкивании; руки обеспечивают равновесие, но не помогают продвижению вперед

Инструкции по выполнению упражнения:

- начинать с небольших подскоков;
- стараться, чтобы руки и плечи были расслаблены при выполнении прыжков

Рекомендации:

- добиваться хорошего равновесия во время серии прыжков;
- добиваться эффективной работы обеих рук

Последовательность обучения:

- менять трассы;
- менять количество прыжков в одном упражнении;
- использовать как поочередную, так и синхронную работу рук;
- переходить к играм

Безопасность:

- мягкая ровная поверхность

Инвентарь:

- горизонтальные и вертикальные маркеры



Задача: обучать технике выполнения связки «скачок – шаг» с короткого разбега

Задание: пробежать примерно 20 м и выполнить отталкивание в конце разбега у бруска отталкивания

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам сложно добиться стабильности в разбеге, они часто сокращают или удлиняют шаги с приближением к месту отталкивания

Инструкции по выполнению упражнения:

- менять место начала разбега, чтобы определить оптимальную длину; - стараться сохранять одинаковый ритм и темп при повторных разбегах;

Рекомендации:

- добиваться точного попадания на брусок для отталкивания;
- приземляться на толчковую ногу;
- сохранять скорость перед отталкиванием

Последовательность обучения:

- несколько изменять длину разбега;
- ставить маркер в середине разбега

Безопасность:

- мягкая зона приземления;
- правильная организация группы

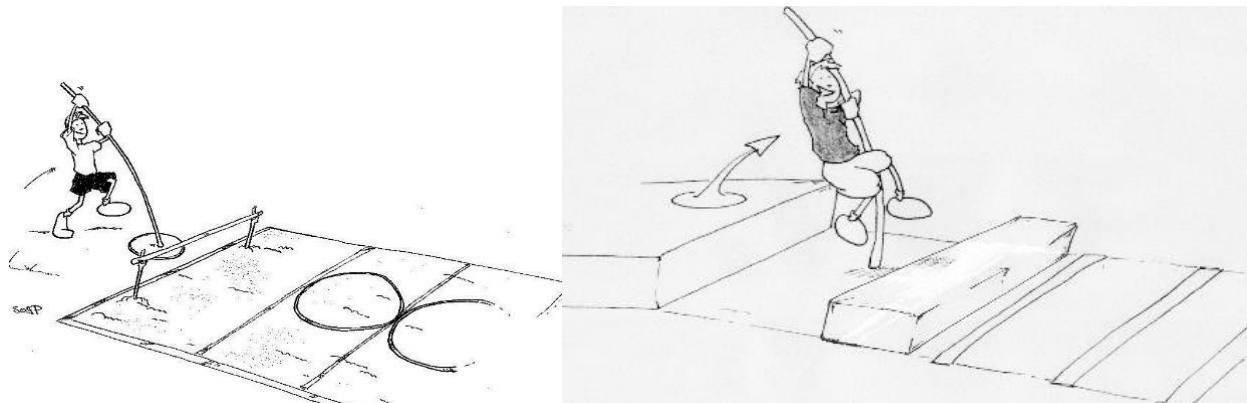
Инвентарь:

- маркеры, брусок отталкивания, рулетка

\* Эта тренировочная ситуация возможна и применительно к тройному прыжку

## Комплекс П-4: Прыжок с шестом в длину и высоту

### Карточка П-4.1



Задача: обучать отталкиванию от шеста, чтобы прыгнуть в длину

Задание: отталкиваться вперед от шеста с возвышения, чтобы выполнить прыжок на точность и дальность через безопасное препятствие (планка, маты)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены не отталкиваются от шеста вперед, часто роняют шест во время прыжка, им трудно поднять ногу, чтобы преодолеть препятствие, и они неуверенно приземляются

Инструкции по выполнению упражнения:

- выносить шест вперед;
- учиться постановке шеста

Рекомендации:

- подбирать оптимальное расстояние для хвата шеста;
- сохранять равновесие при приземлении (смотреть вперед);
- обеспечивать мягкое приземление

Последовательность обучения:

- менять траекторию прыжка (поворот на 90, 180, 270, 360 градусов);
- изменять высоту платформы;
- менять длину прыжка;
- переходить к играм

Безопасность:

- платформа оптимальной высоты;
- мягкая зона приземления

Инвентарь:

- шесты, платформа, маркеры

## Карточка II - 4.2



Задача: обучать ритму бега / прыжка вперед и вверх с шестом

Задание: объединить отталкивание вперед и вверх в целостное движение (с короткого разбега), чтобы перепрыгнуть через возвышение; спортсмены держат шест произвольно

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто не опираются на шест во время прыжка, пытаются просто оттолкнуться от дорожки

Инструкции по выполнению упражнения:

- отталкиваться от шеста, чтобы запрыгнуть на платформу;
- приземляться на обе ноги

Рекомендации:

- объединять бег и прыжок в целостное двигательное действие;
- отрабатывать правильную траекторию прыжка;
- выполнять по прямой движение в последовательности отталкивание / постановка шеста / приземление в направлении прыжка

Последовательность обучения:

- постепенно увеличивать высоту прыжка;
- менять траекторию прыжка (поворот на 90, 180, 270, 360 градусов);
- переходить к играм

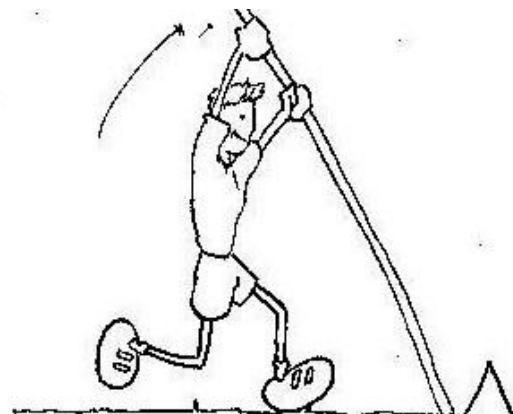
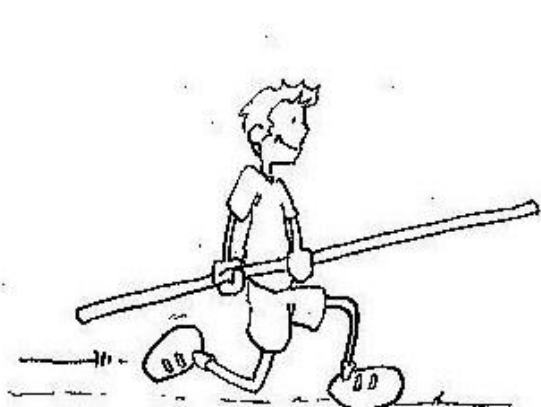
Безопасность:

- платформа оптимальной высоты;
- мягкая зона приземления

Инвентарь:

- размеченная зона разбега, шесты, платформа

## Карточка П -4.3



Задача: обучить постановке шеста

Задание: объединить бег и несение шеста, постановку шеста и отталкивание в целостное двигательное действие; это упражнение на самом деле не требует прыжка, но предъявляет требования к точной постановке шеста

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто не точны во время выполнения упражнения и большую часть времени держат шест на уровне плеч; им трудно выполнить отталкивание после постановки шеста

Инструкции по выполнению упражнения:

- объединять бег и постановку шеста в целостное двигательное действие;
- выполнять активное отталкивание вперед после постановки шеста

Рекомендации:

- стараться бежать с обычным беговым ритмом;
- ставить шест по линии разбега;
- удерживать вверху руку, которая находится сзади;
- стараться не терять скорость в отталкивании;

Последовательность обучения:

- повторять последовательность «бег – постановка шеста» несколько раз;
- обозначить зону отталкивания («ящик» для упора);
- переходить к играм

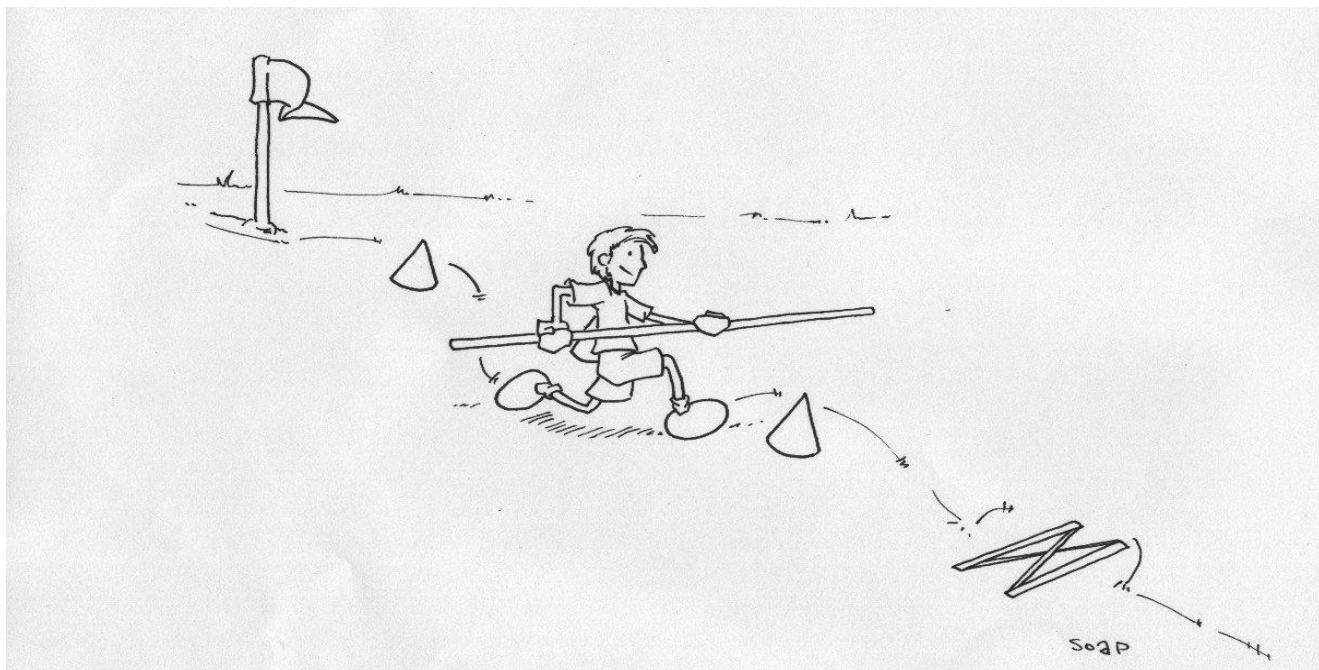
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- пригодные шесты;
- контроль за скоростью разбега

Инвентарь:

- шесты, ящик для отталкивания, цели (конусы и т.п.)

## Карточка П-4.4



Задача: обучать разбегу с шестом

Задание: выполнить разбег с шестом несколько раз

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены не могут сохранять структуру бега и ритм, когда держат шест; шест излишне раскачивается во время бега

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать с расслабленными плечами;
- держать шест в направлении бега, по возможности избегая колебаний

Рекомендации:

- держать шест в направлении бега в зафиксированной позиции
- бежать ритмично

Последовательность обучения:

- применять различные варианты беговых упражнений;
- увеличивать скорость бега;
- переходить к играм

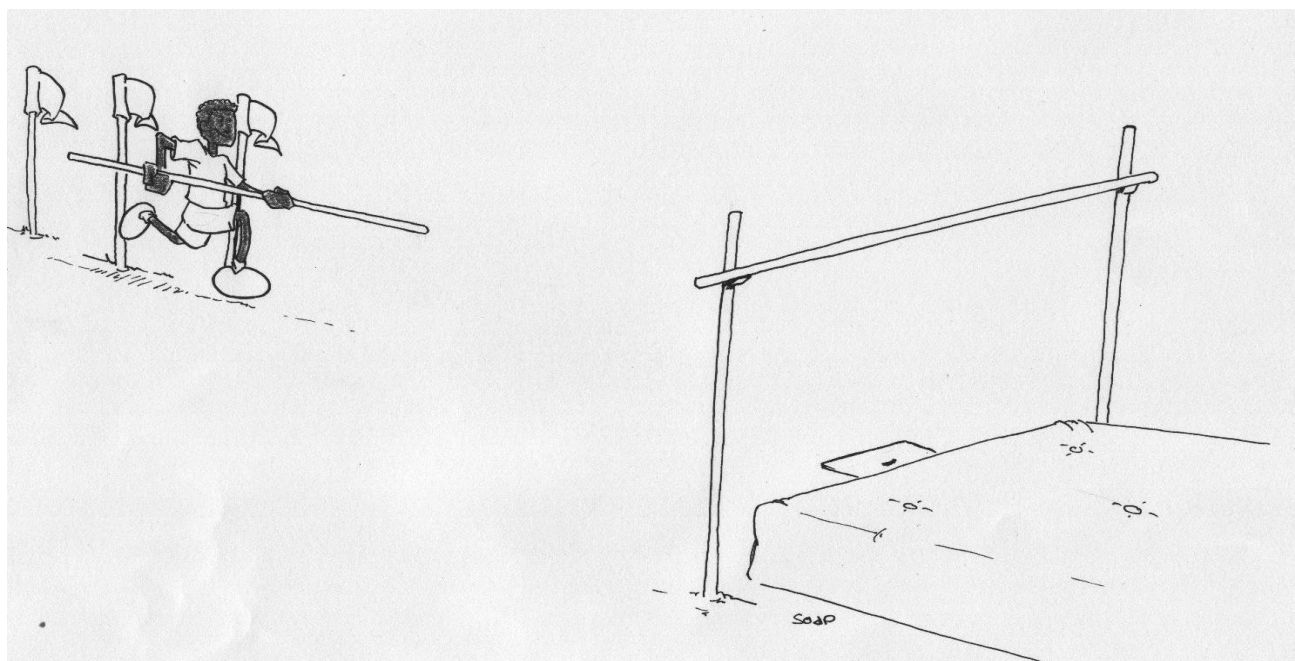
Безопасность:

- правильная организация группы;
- пригодные шесты

Инвентарь:

- шесты, вертикальные и горизонтальные маркеры

## Карточка П -4.5



Задача: обучать прыжкам с короткого разбега

Задание: добиваться ритмичного и точного разбега по размеченной маркерами трассе (через каждые 30 см) с последующим прыжком на дальность или через планку

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно связать в единое двигательное действие разбег, постановку шеста и прыжок

Инструкции по выполнению упражнения:

- постепенно увеличивать скорость;
- удерживать шест в направлении прыжка

Рекомендации:

- бежать ритмично;
- стараться объединить разбег / постановку шеста / прыжок в целостное двигательное действие;
- не снижать скорость перед отталкиванием

Последовательность обучения:

- использовать промежуточные маркеры для отработки ритма

Безопасность:

- подходящая зона разбега, мягкая зона приземления

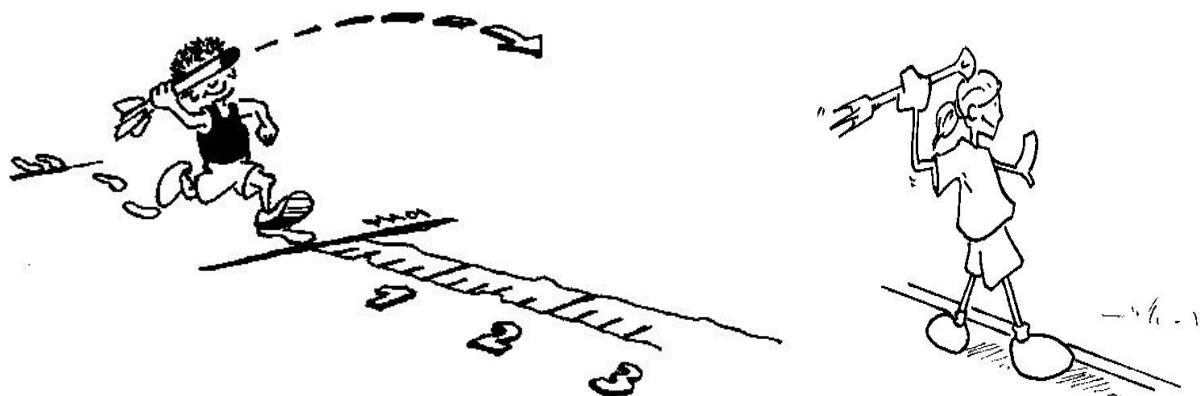
Инвентарь:

- шесты, сектор для прыжка с шестом, маркеры



## Комплекс М-1: Метание детского копья-1.1

### Карточка М-1



Задача: обучать технике метания согнутой в локтевом суставе рукой

Задание: метать безопасный и легкий снаряд (не более 0,5 кг) в цель одной рукой из положения стоя, стопы параллельны; рука, выполняющая метание, должна быть поднята над плечом

Возможное поведение занимающихся: спортсмены сгибают туловище и поворачиваются боком в направлении метания, что мешает точности броска

Инструкции по выполнению упражнения:

- добиваться, чтобы ось тела составляла прямую линию;
- смотреть в цель
- рука, выполняющая метание, поднята над плечом

Рекомендации:

- таз зафиксирован;
- рука поднята над плечом

Последовательность обучения:

- менять легкие снаряды;
- менять цели;
- переходить к играм

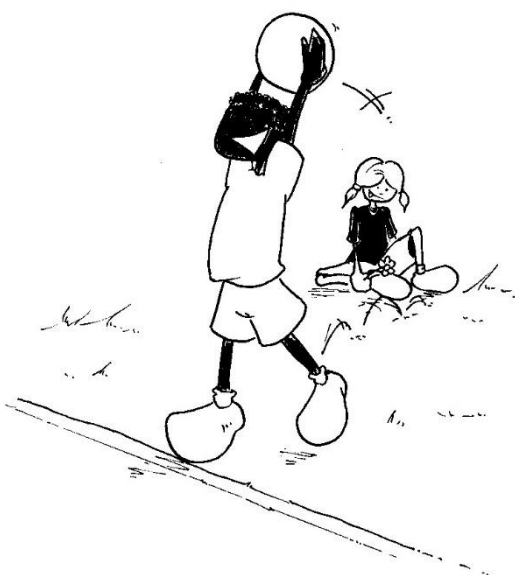
Безопасность:

- правильная организация группы;
- безопасные снаряды

Инвентарь:

- легкие снаряды различных весов, обозначенные «мишени»

## Карточка-1.2



Задача: обучать разбегу перед броском

Задание: выполнять метание легкого набивного мяча подобно вбрасыванию мяча в футболе, с трех шагов подбега

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены останавливаются перед метанием, таз отклоняется назад перед выпуском мяча

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять метание, отталкиваясь левой ногой (для метателей-правшей);
- держать мяч высоко над головой

Рекомендации:

- не останавливаться перед выпуском мяча;
- продвигаться вперед после выпуска снаряда;
- смотреть в направлении метания;
- держать руки высоко над головой во время выпуска снаряда

Последовательность обучения:

- менять траектории броска (высокая, низкая, по прямой и т.п.)
- осваивать метание, меняя толчковую ногу;
- переходить к играм

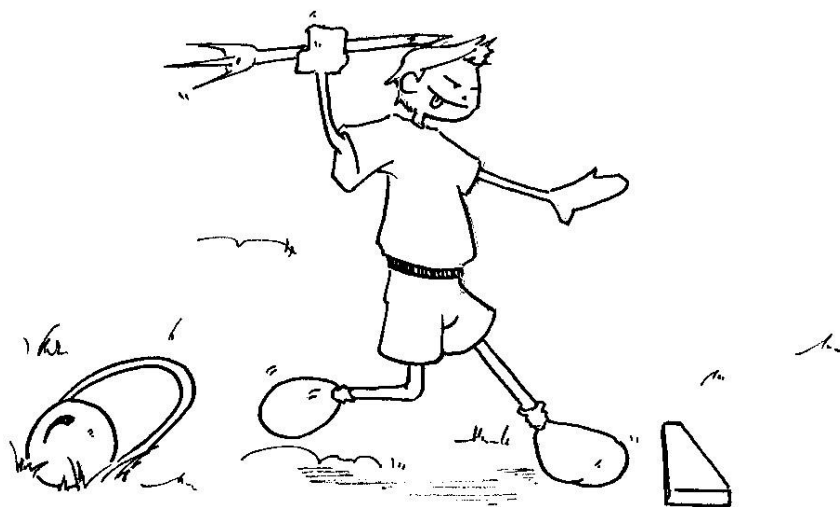
Безопасность:

- плоская поверхность;
- безопасные снаряды;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- различные снаряды для метаний, сектор для метаний

### Карточка М-1.3



Задача: обучать выпуску снаряда по правильной траектории его полета

Задание: выполнять серию из нескольких метаний различных легких снарядов после короткого разбега согнутой рукой, или такие же метания в цель (вес снаряда не более 0,5 кг)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены испытывают трудности в выполнении метания с разбега (метают недалеко и неточно)

Инструкции по выполнению упражнения:

- стараться не менять положение туловища;
- смотреть в направлении метания или в цель

Рекомендации:

- попадать в цель;
- смотреть в направлении метания;
- не останавливаться перед выпуском снаряд;
- продолжать продвижение вперед после выпуска снаряда

Последовательность обучения:

- менять способы метания;
- менять цели;
- переходить к играм

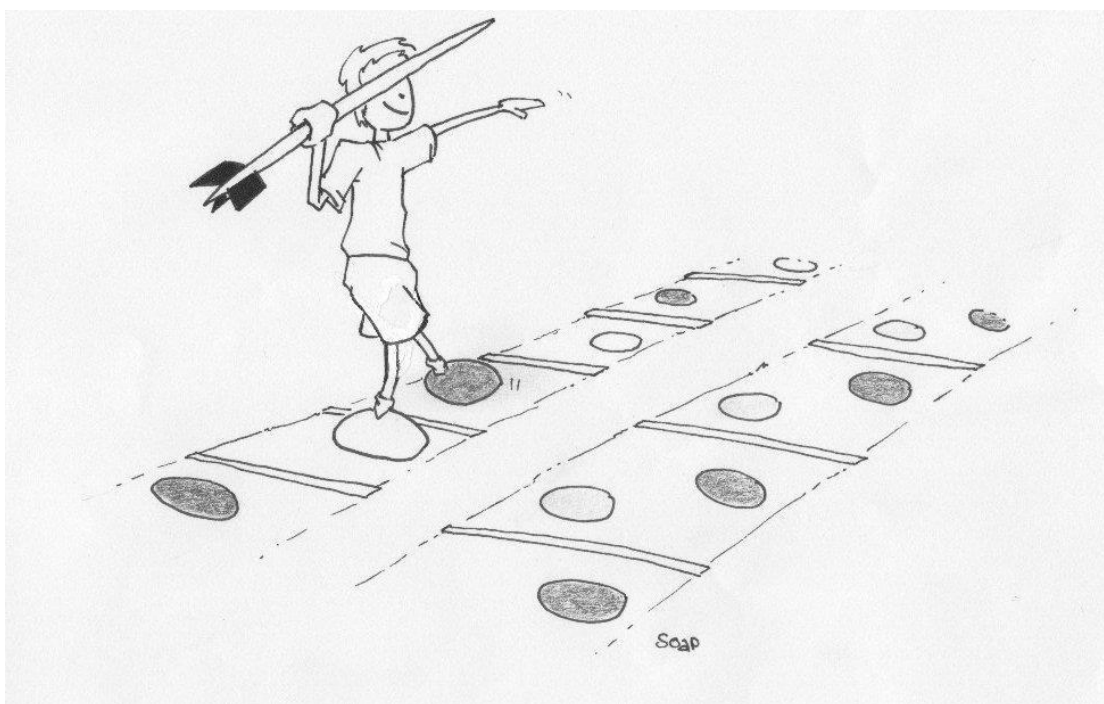
Безопасность:

- безопасные снаряды;
- правильная организация группы;
- ровная поверхность

Инвентарь:

- различные снаряды для метаний, мишени

## Карточка М-1.4



Задача: создать представление о разбеге скрестными шагами

Задание: последовательно выполнять метание на различное расстояние, стоя боком в направлении метания

Вероятное поведение занимающихся: скрестные шаги незнакомы юным спортсменам, им сложно координировать шаги и правильно удерживать копье, которое раскачивается из стороны в сторону

Инструкции по выполнению упражнения:

- удерживать копье в направлении метания;
- пытаться ритмично выполнять скрестные шаги

Рекомендации:

- стараться выполнять именно скрестные шаги;
- надежно удерживать копье в направлении метания

Последовательность обучения:

- менять ритм скрестных шагов;
- постепенно увеличивать длину копья

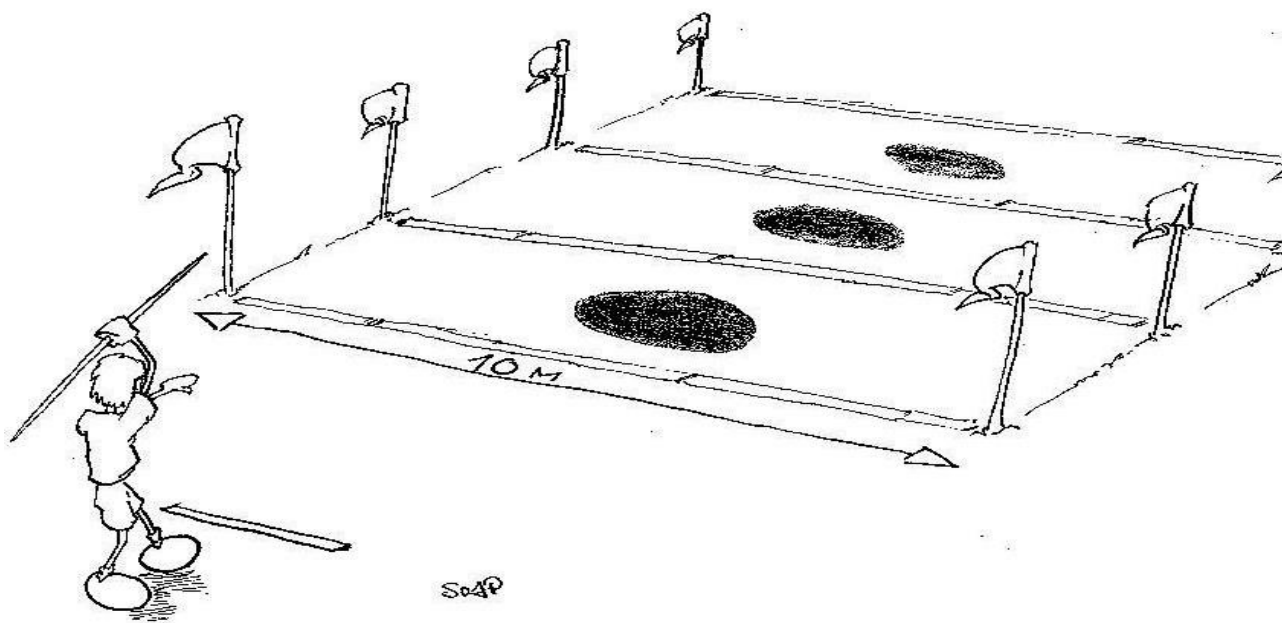
Безопасность:

- правильная организация группы;
- четкая разметка в зоне метаний

Инвентарь:

- различные копья, вертикальные маркеры

## Карточка М -1.5



Задача: обучать выполнению полного броскового действия с короткого разбега

Задание: выполнить метание после короткого разбега в размеченной зоне до 20 м на точность; вес снарядов до 500 г

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно объединить разбег и метание в единое двигательное действие; скрестные шаги могут помешать точному выпуску копья

Инструкции по выполнению упражнения:

- стараться ритмично выполнять разбег;
- смотреть вперед при выпуске снаряда

Рекомендации:

- стараться соблюдать правильную траекторию при выпуске снаряда;
- переносить вес тела на опорную ногу, туловище наклонено вперед в направлении метания

Последовательность обучения:

- менять расстояние до цели;
- менять копья

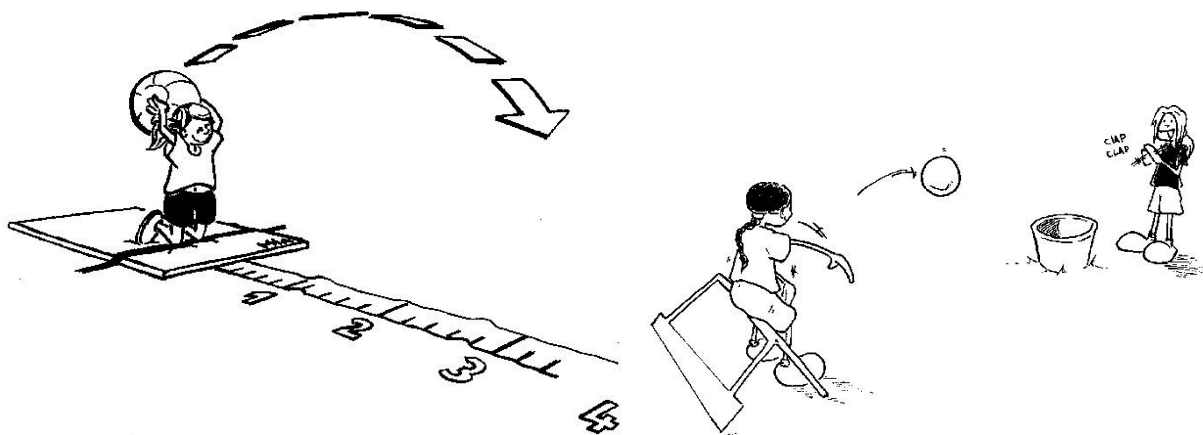
Безопасность:

- правильная организация группы;
- четкая разметка в зоне метаний

Инвентарь:

- различные копья, вертикальные маркеры

## Комплекс М-2: Метание набивного мяча вперед, стоя на коленях

Карточка М-2.1

Задача: обучать технике метания из любого положения, кроме положения стоя

Задание: из положения сидя на опоре выполнять метание без участия ног (вес снаряда не более 1 кг)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто пытаются метать с нарушением осанки; это ухудшает точность метания

Инструкции по выполнению упражнения:

- сидеть в удобном и стабильном положении;
- надежно удерживать снаряд

Рекомендации:

- туловище и руки движутся с ускорением;
- добиваться скоординированного движения туловища и рук;
- добиваться точности метания

Последовательность обучения:

- изменять вес снарядов;
- менять мишени, дистанции и траектории
- менять исходное положение для метаний (через голову, от груди, справа, слева)
- переходить к играм

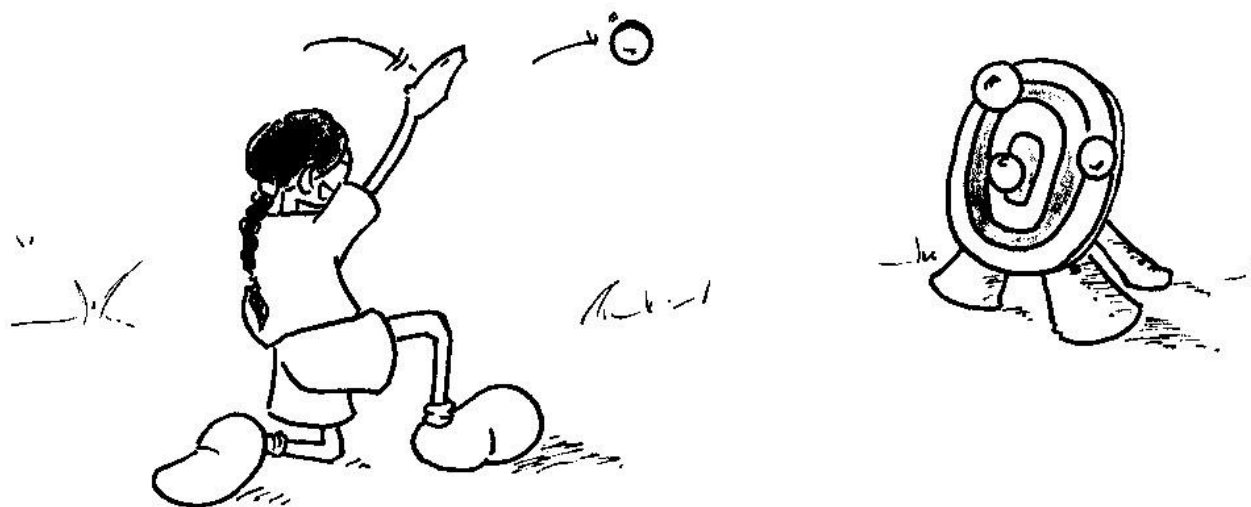
Безопасность:

- устойчивое место для седа в исходном положении;
- правильная организация группы;
- безопасные снаряды

Инвентарь:

- маты, снаряды для метания, мишени

## Карточка М-2.2



Задача: совершенствовать технику метания при участии верхней части туловища

Задание: опуститься на одно колено, начинать с ускорением разгибать туловище и выполнять метание в цель (вес снаряда не более 1 кг)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто теряют равновесие во время метания

Инструкции по выполнению упражнения:

- удерживать равновесие;
- удерживать таз неподвижным

Рекомендации:

- добиваться движения туловища с постоянным ускорением;
- добиваться скоординированной работы туловища и рук
- добиваться точной траектории

Последовательность обучения:

- изменять снаряды;
- менять траекторию и дальность полета снаряда;
- метать снаряд из различных положений (через голову, от груди, справа, слева)
- переходить к играм

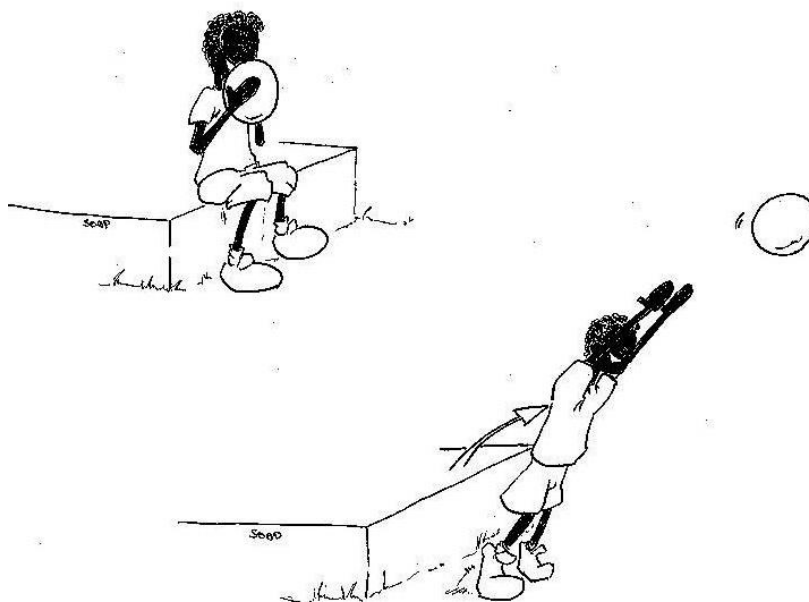
Безопасность

- мягкая опорная поверхность для метания с колена;
- правильная организация группы;
- безопасные снаряды для метаний

Инвентарь:

- маты, различные снаряды для метаний, мишени

### Карточка М-2.3



Задача: обучать передаче усилия от нижних конечностей в энергию броска

Задание: из положения сидя на возвышении спортсмены должны резко выпрямляться и выполнять метание за счет работы ног; вес снаряда не более 2 кг

Вероятное поведение занимающихся: новички метают без включения ног, отводя таз назад

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять метание, включая в движение ноги;
- удерживать равновесие при движении вперед

Рекомендации:

- скоординированное движение ног (голеностопный, коленный и тазобедренный суставы составляют прямую линию);
- руки «подхватывают» движение ног;
- сохранять стабильное положение таза

Последовательность обучения:

- менять высоту возвышения;
- менять снаряды (форму, вес);
- менять варианты метания;
- переходить к играм

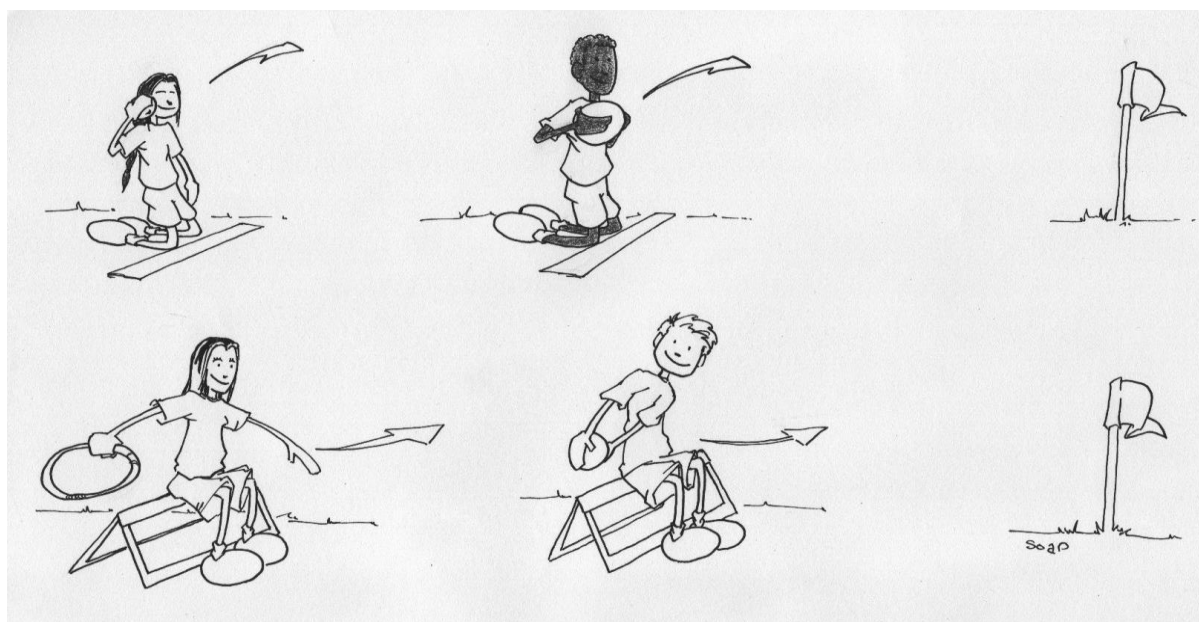
Безопасность:

- пригодные набивные мячи;
- правильная организация группы;
- нескользкая поверхность

Инвентарь: снаряды для метаний, платформа для седа в исходном положении



## Карточка М-2.4



Задача: обучать разным формам метания с колена и из положения «сидя»

Задание: выполнять метания из различных исходных положений, от левого и правого плеча, от груди, с поворотом вправо и влево; вес снарядов – не более 1кг

Вероятное поведение занимающихся: новички не могут выполнить результативное метание, потому что они не «включают» бедра и таз при выпуске снаряда

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять движение с ускорением;
- учиться включать в работу ноги и таз

Рекомендации:

- не падать во время метания;
- наклоняться вперед после выпуска снаряда;
- делать акцент на метание вверх

Последовательность обучения:

- менять снаряды для метания (форму, вес);
- изменять способ захвата снаряда;
- переходить к играм

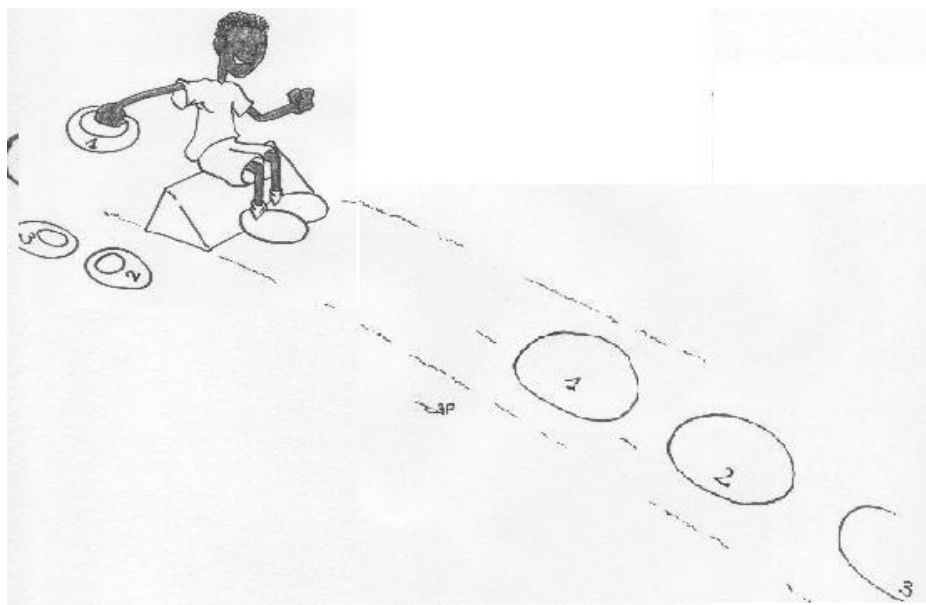
Безопасность:

- мягкая поверхность для метания с колена;
- пригодные снаряды

Инвентарь:

- различные снаряды;
- возвышения для седа в исходном положении;
- мишени

- Карточка М -2.5



Задача: обучать контролировать траекторию полета снаряда после броска из положения «стоя на колене» и из положения «сидя»

Задание: из положения «стоя на колене» или из положения «сидя» выполнять метание одинаковых или разных предметов в цель, расположенную на все возрастающем расстоянии; в случае, если метание выполняется после вращения, немного перемещать метателей- правой вправо от цели; вес снарядов – не более 1 кг

Вероятное поведение занимающихся: при разных вариантах исходного положения спортсмены не могут удержать туловище (различные «заваливания»), движение плечевого пояса назад и т.д.); им трудно обеспечить точность метания

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять стабильное положение туловища во время метания;
- смотреть в направлении мишени;
- после выпуска снаряда «проводить» его взглядом и движением плеч;

Рекомендации

- во время фазы выпуска снаряда сохранять стабильное положение туловища, не терять равновесия;
- туловище обращено в сторону метания;
- изменять траекторию полета снаряда

Последовательность обучения:

- менять снаряды и способы захвата;
- изменять место расположения мишеней

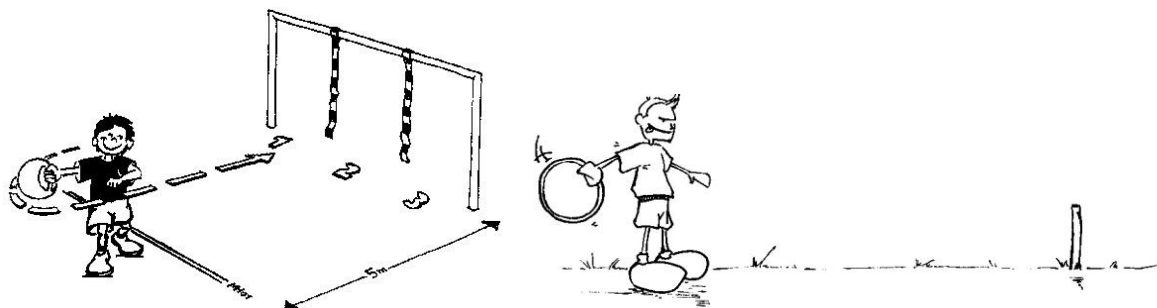
Безопасность:

- безопасные снаряды

Инвентарь:

- различные снаряды, возвышения, мишени

## Комплекс М-3: Метание с поворотом

Карточка М-3.1

Задача: обучать технике метания с поворотом

Задание: освоить движение верхней половины туловища с легким снарядом весом не более 1 кг, который свободно держать в руках (обручи, клюшки и т.д.)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены после поворота не могут выполнить метание в нужном направлении; метатели-правши отводят левое плечо назад

Инструкции по выполнению упражнения:

- находиться перед целью;
- смотреть в направлении цели;
- при метании снаряд должен находиться на расстоянии от туловища

Рекомендации:

- метать снаряд вперед и прямо;
- свободная рука не расслабляется;
- не откидываться назад;
- сохранять равновесие после выпуска снаряда

Последовательность обучения:

- изменять расположение цели (приближать, удалять);
- менять снаряды;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасные снаряды для метаний;
- правильная организация группы

Инвентарь

- различные снаряды для метаний;
- хорошо видимая мишень

### Карточка М-3.2



Задача: обучать выполнять метание после поворота прямо вперед

Задание: обучать вращению; использовать удобные снаряды (как и в первой карточек); смотреть вправо сторону от направления метания и вперед в направлении метания

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены выполняют метание движением плечевого пояса вперед, не «включая» ноги

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть в направлении метания, «провожая» снаряд взглядом
- точность важнее дальности;
- соблюдать меры безопасности

Рекомендации:

- выпускать снаряд в направлении метания, вперед и прямо
- свободная рука не расслабляется
- не отклоняться в противоположную от метания сторону;
- усиливать финальное усилие движением сзади стоящей ноги

Последовательность обучения:

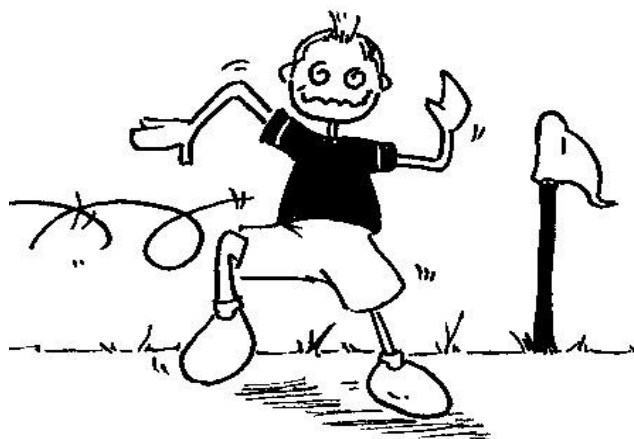
- постепенно отодвигать мишень;
- метать в цель, расположенную на различном расстоянии;
- метать различные снаряды (по форме и по весу);
- увеличивать скорость выполнения поворота;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасные снаряды для метания;
- правильная организация группы, хорошо видимая цель

Инвентарь:

- пригодный инвентарь, мишени



Задача: обучать сохранению устойчивого положения при метании с поворотом

Задание: осваивать «вращательную» ходьбу; спортсмены должны идти вдоль линии, выполняя вращательные движения: стопы поочередно ставятся под углом 45°, 90° и более к направлению движения;

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно перенести вес тела на пятку или на стопу без движения бедрами назад

Инструкции по выполнению упражнения:

- ставить стопы активно;
- не смотреть вниз

Рекомендации:

- сохранять равновесие;
- следить за вращением;
- двигаться вдоль прямой линии

Последовательность обучения:

- идти с выпрямленным туловищем или с наклоном вперед;
- выполнять упражнение с вращением влево, затем вправо;
- выполнять метание после ходьбы с вращением;
- переходить к играм

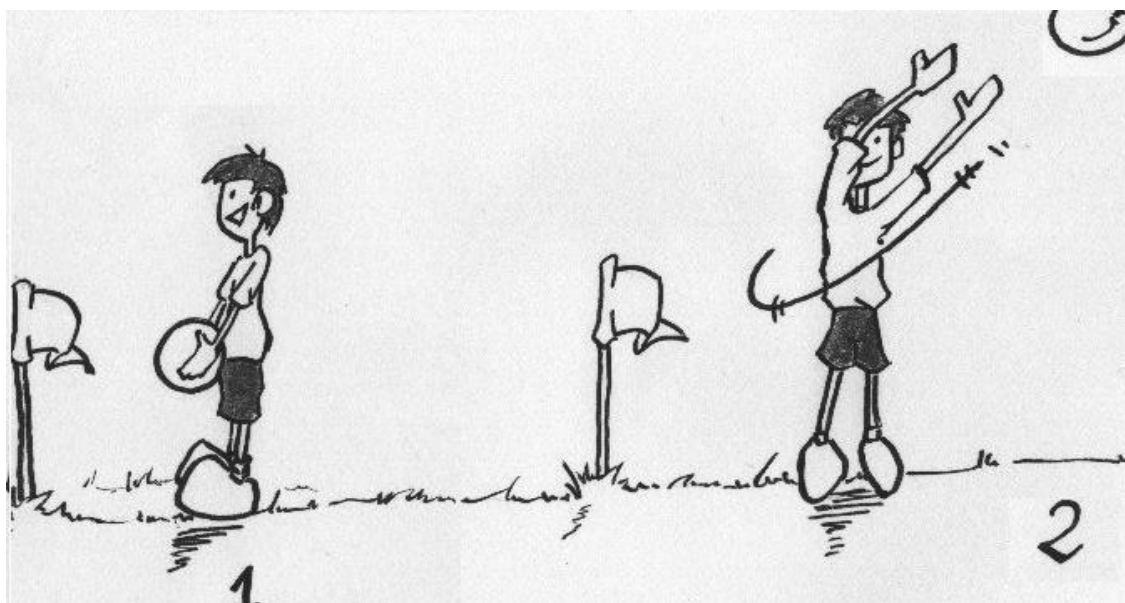
Безопасность:

- ровная поверхность

Инвентарь:

- маркеры, снаряды для метаний

Карточка М-3.4



Задача: совершенствовать технику ускоренного перемещения предмета во время метания после поворота

Задание: встать спиной в направлении метания, метать снаряд через левое/правое плечо; стараться включать в метание ноги (вес снарядов – не более 2 кг)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены стоят спиной к зоне метания и часто теряют равновесие после выпуска снаряда, излишне отклоняясь назад

Инструкции по выполнению упражнения:

- следить за «включением» в метание ног;
- следить за вращением туловища

Рекомендации:

- сохранять равновесие во время выпуска снаряда;
- следить за поворотом туловища влево при выпуске снаряда через левое плечо;
- вытягивать руки по дуге вверх во время выпуска снаряда

Последовательность обучения:

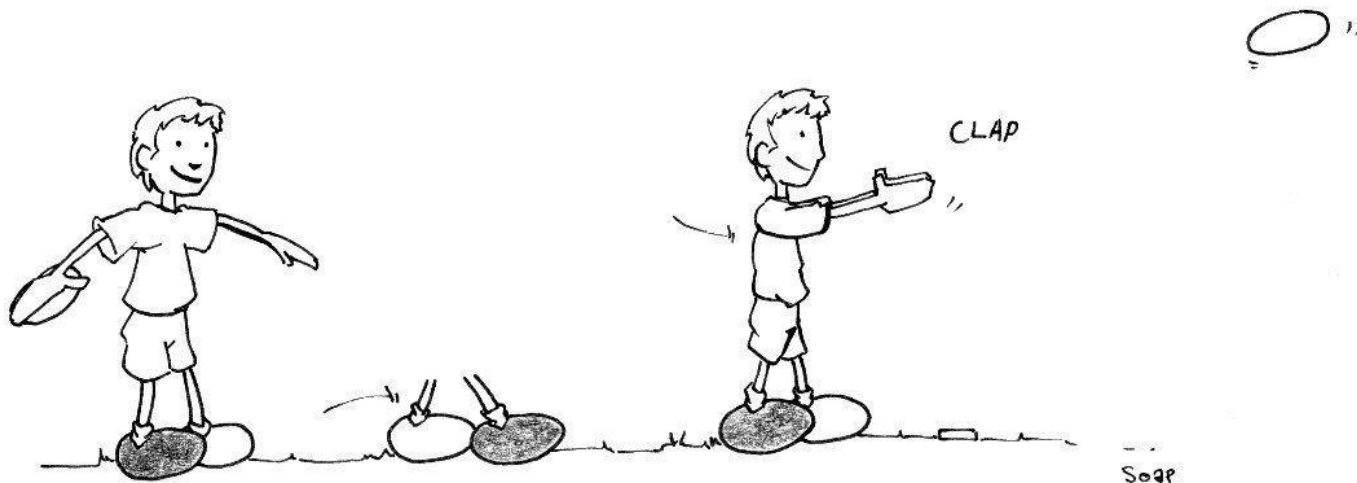
- менять снаряды (вес, форму)
- менять дальность бросков;
- метать влево и вправо;
- переходить к играм

Безопасность:

- правильная организация группы;
- контроль за зоной приземления

Инвентарь:

- снаряды различного веса, маркеры



Задача: обучать метанию в цель с поворотом после нескольких шагов

Задание: выполнять метание в цель с вращением после нескольких шагов боком, слева и справа; максимальный вес снаряда 1 кг

Вероятное поведение занимающихся: после ходьбы вращение неуверенное, снаряд перед выпуском часто находится впереди спортсмена, а не сбоку

Инструкции по выполнению упражнения:

- при постановке левой стопы перед вращением отводить снаряд назад;
- придерживаться ритма шагов: длинный шаг левой – короткий правой – левой – вращение;
- туловище и взгляд направлены в направлении метания

Рекомендации:

- стараться показать хороший результат;
- удерживать равновесие во время фазы выпуска снаряда;
- смотреть в цель во время фазы выпуска снаряда

Последовательность обучения:

- менять снаряды для метания;
- изменять варианты подхода;
- переходить к играм

Безопасность:

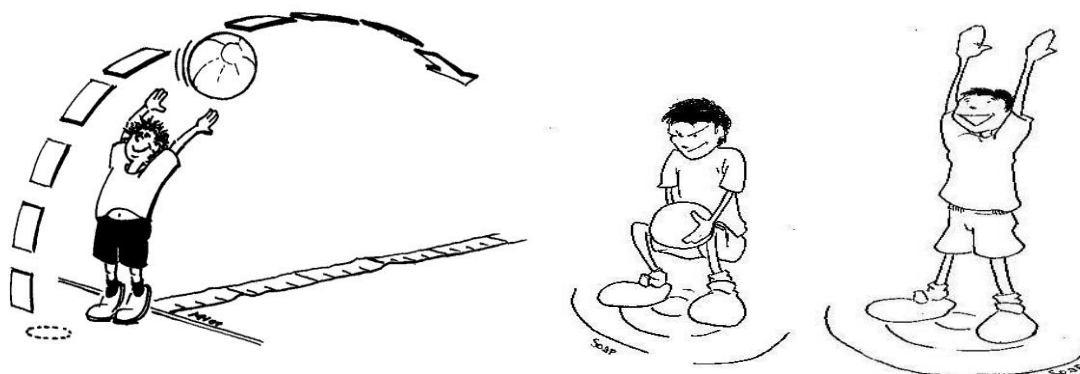
- правильная организация группы;
- правильно размеченная зона для метаний

Инвентарь:

- снаряды, вертикальные маркеры, цели (мишени)

Комплекс М-4: Метание набивного мяча назад

## Карточка М-4.1



Задача: обучать общей координации движений во время метания

Задание: спортсмены должны подбрасывать вверх различные набивные мячи, полностью «включая» все тело

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто не используют ноги/стопы во время метания (они прижимают пятки к земле); метание выполняется не вертикально и не точно из-за неестественных движений туловища/рук (результат: выполняется метание назад, а не вверх)

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть на мяч после выпуска (существует риск получить удар мячом при приземлении);
- метать, используя мышцы всего тела

Рекомендации:

- сохранять вертикальную траекторию;
- использовать мышцы всего тела;
- во время фазы выпуска снаряда все тело находится в вертикальном положении;
- обычное положение головы (глаза смотрят вперед) во время метания

Последовательность обучения:

- менять высоту метаний;
- ловить снаряды после метания (при приземлении);
- выполнять метание одной рукой (поочередно, правой и левой) и двумя руками;
- переходить к играм

Безопасность:

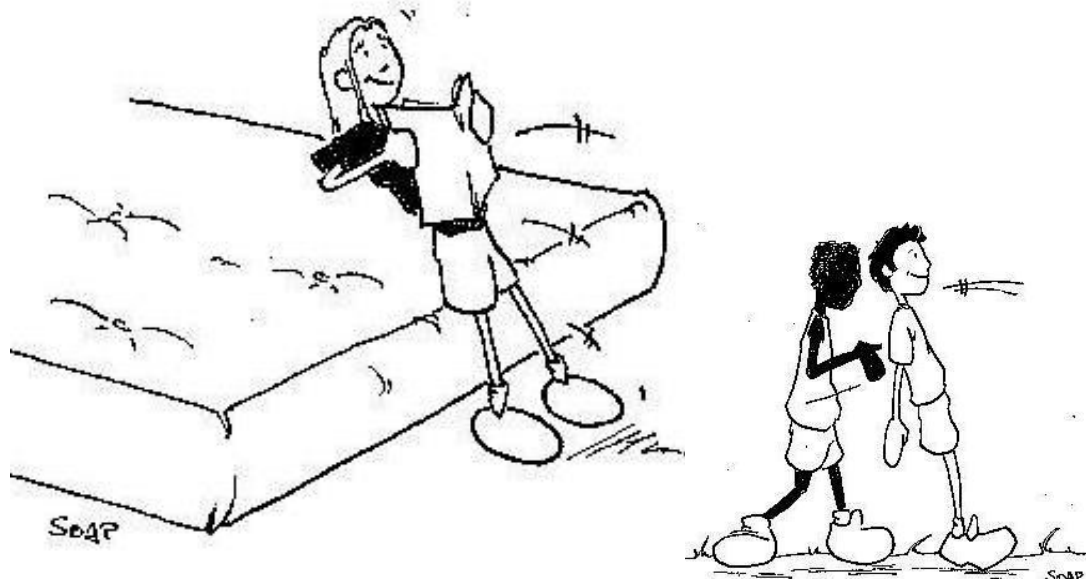
- правильная организация группы и места для метаний;
- использование набивных мячей адекватного веса

Инвентарь:

- набивные мячи, горизонтальные маркеры



## Карточка М -4.2



Задача: обучать движению по полной амплитуде

Задание: подготовить серию упражнений, связанных с потерей равновесия назад или «падением» назад

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены прогибаются назад на уровне таза, продолжая держать голову вертикально – голова должна двигаться назад вместе с туловищем

Инструкции по выполнению упражнения:

- убедиться в том, что зона позади спортсмена безопасна;
- сохранять прямую осанку при потере равновесия,

Рекомендации:

- не бояться терять равновесие при «падении» назад;
- выполнять движение назад с прямой спиной;
- сохранять естественное положение головы

Последовательность обучения:

- повторять некоторые игровые упражнения для «опрокидывания» назад;
- переходить к играм

Безопасность

- безопасная задняя зона;
- правильная организация группы

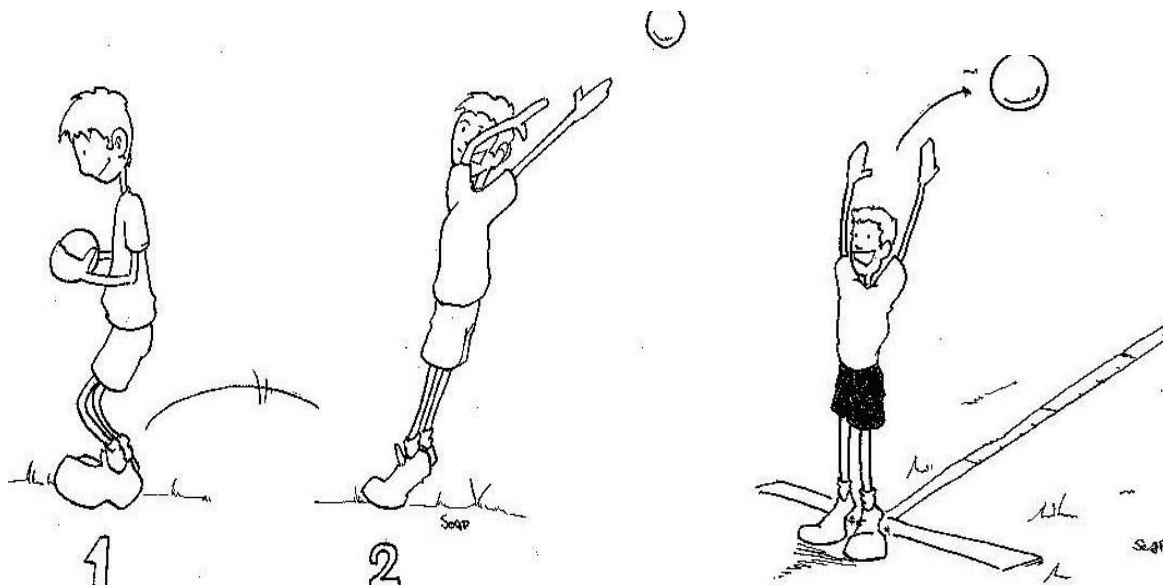
Инвентарь:

- маты

-

-

- Карточка М -4.3



Задача: обучать метанию назад с разбега (после прыжка назад)

Задание: выполнять подскок назад, завершая его метанием

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены выполняют движение бедер назад, не помогая руками и туловищем; они останавливаются после разбега, чтобы вновь обрести равновесие, и затем выполняют метание

Инструкции по выполнению упражнения:

- убедиться в том, что задняя зона безопасна;
- объединять разбег и метание в целостное двигательное действие;
- контролировать приземление снаряда

Рекомендации:

- объединять разбег и метание в целостное движение;
- выполнять метание, стараясь попасть в выбранную цель;
- добиваться, чтобы туловище с ногами оставались прямыми во время

выпуска мяча

Последовательность обучения:

- менять снаряды (вес и размер);
- изменять варианты разбега;
- переходить к играм

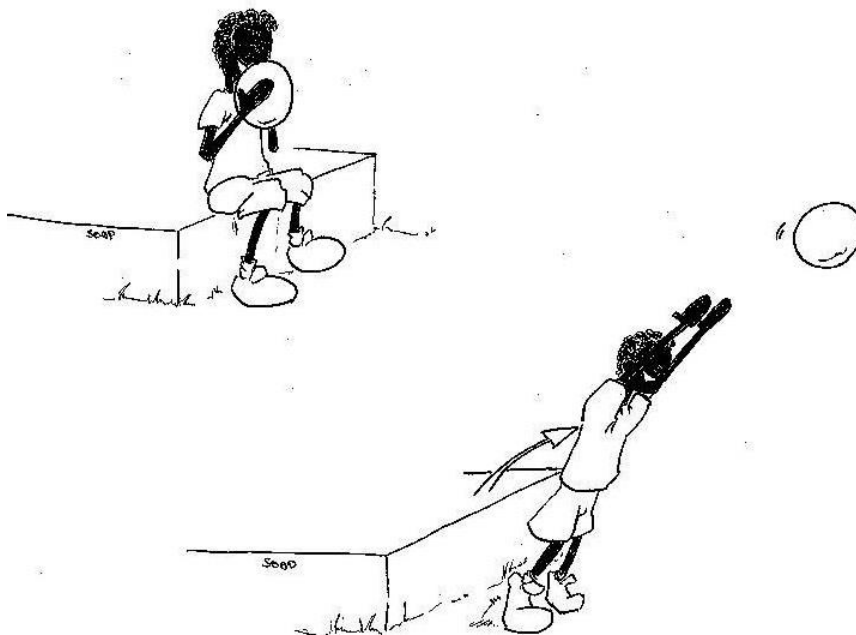
Безопасность:

- безопасная зона разбега;
- пригодные набивные мячи

Инвентарь:

- набивные мячи, маркеры;
- размеченные зоны для попадания мяча

#### Карточка М -4.4



Задача: обучать броску набивного мяча вперед

Задание: выполнить бросок набивного мяча вперед, стоя на двух ногах

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены держатся неуверенно и не используют эффективно силу ног; когда спортсмены выпускают мяч из рук, бедра движутся назад

Инструкции по выполнению:

- вытянуться вперед во время броска;
- «включать» все группы мышц движение всего тела

Рекомендации:

- выпустить снаряд, включив в движение ноги;
- метать снаряд в определенном направлении;
- вытянуться вперед после выпуска снаряда

Последовательность обучения:

- менять снаряды для метания (вес, форма)
- выполнять предварительный разбег и выпрыгивать при метании;
- менять траекторию броска (высокая, низкая, далекая, близкая)

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы;
- пригодные набивные мячи

Инвентарь:

- набивные мячи

## Карточка М -4.5



Задача: обучать сохранению равновесия при метании сбоку – назад

Задание: выполнять броски набивного мяча назад, включая в движение обе ноги или одну

ногу; вес снаряда не более 2 кг

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно удерживаться в стабильном положении во время таких бросков, и нога, находящаяся сзади, может подогнуться при броске с включением одной ноги

Инструкции по выполнению упражнения:

- следить за поддержанием равновесия;
- выпрямлять тело полностью;
- выполнять метание назад по прямой;
- вытянуться после выпуска снаряда в сторону метания

Рекомендации:

- выполнять метание по намеченной траектории;
- стараться показать хороший результат

Последовательность обучения:

- научиться выполнять разбег (несколько шагов);
- менять снаряды и траекторию полета;
- переходить к играм

Безопасность:

- правильная организация группы;
- пригодные набивные мячи

Инвентарь:

- набивные мячи

Комплексы общеразвивающих, подводящих и специальных упражнений  
Карточка К-1

Задача: развитие ловкости и силы

1. Упор сидя сзади – попеременное сгибание и разгибание ног



2. Из и.п. основная стойка – прыжком в сед – прыжок в упор лежа



3. И.п. – руки за спиной, пальцы сплетены – пружинистые наклоны туловища вперед



4. И.п. – упор присев, нога в сторону – прыжком сменить положение ног



5. И.п. – лежа на спине, руки за тазом – круги прямыми ногами вправо и влево



6. И.п. – лежа на спине – махи ногами (правая – к левой руке, левая – к правой руке)



7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки над головой, ладони сведены – пружинистые наклоны



8. Попеременные прыжки на левой и правой, высоко поднимая колени

Варианты:

к упр.3: руки впереди;

к упр. 4: и.п. – ноги вместе – пружинистые наклоны туловища вперед; к

упр. 5: руки вытянуты вдоль туловища

В упражнениях 2, 3, 4, 6, 7, 8 следует обращать внимание на ритм

## Карточка К-2

Задача: развитие ловкости

1. Прыжки на месте: ноги врозь – вместе – в положение «ножницы»

- вместе – скрестить – вместе, и т.д.



2. Стойка на коленях (колени на ширине плеч) – наклоны

туловища с вращением

3. Сед с прямыми ногами – наклоны туловища вперед до касания кистями ступней – пружинистые наклоны – перекал назад – ступни касаются пола за головой (руки лежат вдоль туловища) – выпрямление, и

т.д.



4. Стойка на коленях, руки согнуты в локтях – прыжок в присед

5. Стойка ноги врозь – наклоны туловища вперед до касания руками носков – наклоны туловища назад до касания руками пяток



6. Лежа на животе – одновременный подъем рук и ног



7. Из основной стойки – прыжки на месте с разведением рук и ног

(каждый третий прыжок выше предыдущих)



8. И.п. – упор присев, нога в сторону – прыжком сменить положение ног

Варианты:

к упр. 7: а) с подтягиванием коленей к груди; б)

с подтягиванием ступней к ягодицам;

в) с разножкой

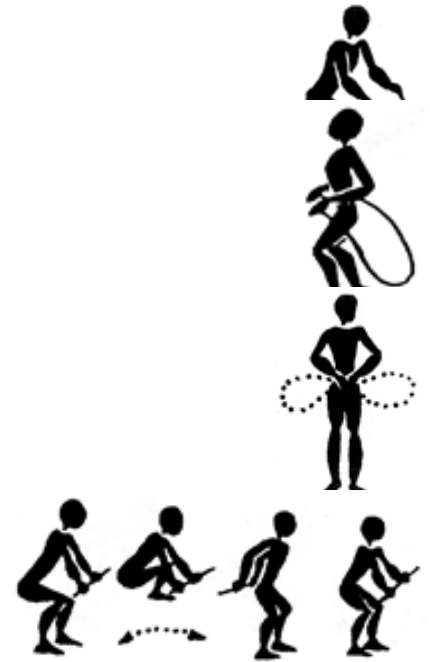


### Карточка К -3

Задача: общее физическое развитие

1. Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками) – скакалку вращать вперёд
2. Попеременно – 4 прыжка влево – 4 прыжка вправо (слегка подтягивая колени)
3. И.п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед, скакалка сложена вчетверо –

вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища



4. Скакалка сложена вдвое в вытянутых руках, туловище наклонено вперед – прыжки в группировке через скакалку вперед и назад

5. Ноги врозь, мяч в вытянутых руках, туловище наклонено вперед – мячом описывать «восьмерку»



6. Ноги вместе, руки с мячом вытянуты вперед – броски мяча вверх-назад, ловля мяча руками за спиной



7. Ноги врозь, мяч в вытянутых над головой руках – круговые движения туловищем



8. Лежа на животе, мяч в вытянутых руках – подъемы туловища

Варианты: к упр. 1: без промежуточных прыжков;  
к упр. 4: то же самое – с прямым туловищем



Задача: развитие силы и ловкости

Карточка К-4

1. Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным прыжком (скакалку вращать вперед)



2. Скакалка сложена вдвое – круговое вращение по полу – перепрыгивание через скакалку в приседе



3. Ноги врозь, руки подняты вверх со сложенной вчетверо скакалкой – пружинистые наклоны вперед



4. Прыжки в группировке через укороченную скакалку



5. Упор сидя сзади ноги врозь – подъем ног над мячом справа налево и слева направо



6. Ноги вместе, руки с набивным мячом опущены – два прыжка на месте, третий прыжок – с подтягиванием ног к мячу



7. Ноги врозь, набивной мяч в вытянутых над головой руках – пружинистые наклоны вправо и влево



Подбросить мяч высоко вверх, быстро присесть и встать, поймать мяч



Варианты:

к упр. 1: без промежуточного прыжка;

к упр. 3: в седе ноги врозь, скакалка в руках – наклонить туловище вперед, положить скакалку за ступни – выпрямиться – поднять скакалку – выпрямиться, и т.д.;

к упр. 6: три прыжка на месте – прыжок с подтягиванием колен



Задача: развитие ловкости и гибкости

Карточка К -5

1. Упор сидя сзади лицом друг к другу – имитация езды на велосипеде



2. Партнеры встают лицом друг к другу, взявшись за руки; партнер А кладет руки на правую ногу, партнер Б – на левую – поворот под «свободной» парой рук; руки не отпускать!



3. Сидя спиной к спине, ноги выпрямлены, руки сцеплены над головой – партнер А подтягивает партнера Б к плечам и раскачивает; руки прямые, раскачивать осторожно!



4. Сед углом лицом друг к другу, партнер А совершает дуги ногами вокруг ног партнера Б



5. Партнер А в седе ноги врозь, руки вытянуты вперед, партнер Б с места перепрыгивает через его руки

6. Партнеры стоят спиной друг к другу, берутся за руки над головой –одновременные выпады (руки напряжены)



7. В упоре лежа партнеры ползут навстречу друг другу, пытаясь схватить за руки и повалить партнера; вести счет очков (до 6 – 8)



8. Держать одной рукой за руку партнера, другой рукой стараться хлопнуть его по ягодице – вести счет очков (до 6 – 8); следует ограничить размер площадки



## Карточка К-6

Партнеры встают спиной друг к другу на расстояние 1 м – поворачивая туловище, передавать партнеру набивной мяч



2. И.п. – то же, что и в упр. 1 – передавать набивной мяч над головой и между ногами



3. Партнеры лежат на спине, голова к голове, партнер А держит набивной мяч между ступнями – подтягивает колени, берет мяч в руки и над головой передает партнеру



4. Партнер А катит набивной мяч партнеру Б, который толкает мяч обратно

5. Партнер в положении лежа на животе держит набивной мяч в вытянутых руках, партнер Б прижимает его ступни к полу – поднимание туловища, мяч в вытянутых руках



6. Партнеры в положении сед ноги врозь лицом друг к другу перебрасывают набивной мяч двумя руками из-за головы



7. Расстояние между партнерами 2 – 3 м, лицом в одну сторону – партнер А бросает набивной мяч между ногами, партнер Б ловит его, быстро поворачивается на 180 градусов, бросает мяч между ногами партнеру А



8. И.п. – упор сидя сзади, ноги врозь, лицом друг к другу, между спортсменами лежит набивной мяч – партнеры одновременно поднимают над ним прямые ноги, при этом один держит ноги над ногами другого



## Карточка К -7

## «Чехарда» со сменой партнеров



2. Двое партнеров стоят в положении ноги врозь, третий проползает под их ногами



3. Первый партнер стоит в положении ноги врозь, второй – согнувшись, третий проползает между ногами первого и перепрыгивает через второго



3. Первый партнер стоит в положении одна нога впереди, второй – в положении согнувшись держит его за руки, третий садится на спину второму, держится за спину первого – ходьба вперед



В

4. Двое партнеров несут третьего (держат его за руки и за ноги)



6. Два партнера сцепляют руки, третий садится на них, держась за плечи – ходьба вперед



7. Двое партнеров поднимают под руки третьего, который подгибает колени, и несут его



9. Двое партнеров поднимают третьего за кисти и за плечи, высоко поднимают и несут вперед



Все упражнения выполняются на отрезках 15 – 20 м

## Карточка К -8

Группа разделяется на две части, спортсмены встают в две шеренги по одному (шеренги стоят лицом друг к другу) – броски набивного мяча двумя руками из-за головы; спортсмен, бросивший мяч, бежит в конец стоящей напротив шеренги



2. И. п. – то же, что и в упр. 1 – спортсмены толкают набивной мяч одной рукой; спортсмен, принявший мяч, обегает шеренгу и после этого толкает мяч



3. И.п. – стоя в колонну по одному, ноги врозь – первый спортсмен берет набивной мяч, наклоняется вперед, бросает его между ногами партнеров; последний в колонне ловит мяч, бежит в начало колонны и бросает мяч, и т.д.



4.

5. И.п. – то же, что и в упр. 3 – передавать мяч над головой по тому же принципу, что и в предыдущем упражнении



6. То же, что и в предыдущем упражнении, но последний, получив мяч, проползает с ним вперед под ногами партнеров



7. Набивной мяч передается из рук в руки по правой стороне колонны – стоящий последним обегает колонну слева и встает впереди



8. Группа занимает положение «упор лежа сзади», мяч прокатывается под спинами, смена – как в упр. 6

9. И.п. – упор сидя сзади – мяч прокатывается под быстро поднимаемыми ногами, смена – как в предыдущем упражнении



Этот комплекс рекомендуется проводить в форме соревнований  
Карточка К -9

Задача: развитие силы и ловкости

1. Вис спиной к стенке, хват снизу за верхнюю перекладину – подтягивания; упражнение станет эффективнее, если руки расставить шире



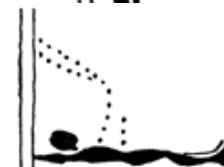
2. Стойка лицом к стенке – наклонить туловище вперед до касания нижних перекладин – отвести руки назад – хват за перекладину на предельной высоте; туловище и согнутые ноги выводятся махом в положение вис в группировке, выпрямить ноги до положения вис вниз головой прогнувшись – опуститься, в и.д.



3. Вис спиной к стенке хват сверху за верхнюю перекладину – ноги согнуть (бедра параллельны полу) – вытянуть под прямым углом к туловищу – согнуть и расслабленно опустить



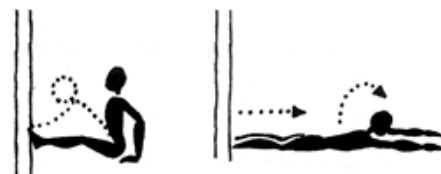
4. Лежа на спине головой к стенке, хват сверху за нижнюю перекладину – поднять выпрямленные ноги зацепиться ступнями между перекладинами, приподнять туловище – вернуться, в и.д.



5. Из упора лежа поднять ступни на пятую перекладину – продвижение к стенке в упоре на руках – ноги поднимаются от перекладины к перекладине, до положения «стойка на руках» и обратно



5. Сед с прямыми ногами ступни над первой перекладиной – глубокий наклон туловища вперед до касания пальцами рук носков ног – выпрямиться – откинуть туловище назад – поворот налево – на спину – направо



7. Стоя правым боком к стенке прямую ногу положить на перекладину, поднять руки вверх глубокие наклоны туловища вправо – выпрямиться – наклоны вперед



8. В положении вис спиной к стенке с помощью партнера поднять ноги до касания перекладины над головой, затем медленно опустить



Варианты:

- упр. 5: вис спиной к стенке, хват сверху – «маятник» с одновременным отведением (левой (правой) ноги; или – ноги вместе.

Задача: развитие силовой выносливости

1. Лазание по двум шестам



2. Взяться руками за два шеста на уровне плеч, ногами упереться в оба шеста – быстро перебирая руки, пружинисто спуститься вниз в сед (ноги держать прямыми) – так же вернуться в и.п. или встать



3. Элементы скалолазания



4. Руками взяться за шест на уровне груди – прыжки на двух ногах (с промежуточными подскоками или без подскока)



5. Лежа на спине, взяться прямыми руками за шест – поднять прямые ноги, коснуться шеста, затем опустить



6. Один спортсмен садится на плечи другого, держится руками за шест – стоящий внизу приседает, партнер наверху, перехватывая руки, стремится подняться как можно выше; партнер, стоящий внизу, должен держать спину прямо



7. Встать боком к шесту, взяться за него одной рукой – махи внешней (по отношению к шесту) ногой вперед-вверх и назад-вверх; при махе вперед туловище наклонять, при махе назад – прогибать



8. Лазание по шесту – при выполнении этого упражнения следует использовать соревновательный элемент



### Карточка К -11

Задача: освоение специальных и подводящих упражнений для обучения технике бега и прыжков

1. Бег трусцой с препятствиями (вокруг деревьев, столбов, через барьеры, канавы и т.д.), темп бега не очень быстрый, препятствия преодолевать аккуратно

2. Гимнастические упражнения

Выбор одного из двух вариантов гимнастических комплексов. В каждом комплексе 4 – 5 упражнений х 4 – 5 повторений. После каждого упражнения – короткий отдых (до 10 с).

Первый вариант

- пружинистые наклоны туловища в стороны (руки на затылке);  
- стойка ноги врозь – наклоны туловища назад – правая рука касается левой  
пятки, левая рука – правой;

- стойка ноги врозь – наклоны туловища до касания локтями  
пола;

- в положении глубокого выпада вперед касание локтями пола;

- прыжки на двух ногах, подтягивая пятки к ягодицам с  
одновременным подъемом рук вверх;

- прыжки на двух ногах, подтягивая пятки к ягодицам с одновременным  
поворотом таза наружу (смотреть через плечо на пятки)

Второй вариант:

- из основной стояки – махи ногами в стороны (на высоте плеч);

- из седа ноги врозь – пружинистые наклоны туловища вперед,  
касаясь головой коленей;

- лежа на спине, перекинуть ноги через голову – полукруги  
ногами налево и направо;



- сед ноги врозь – наклоны туловища к правой, вперед, к левой;
- присед ноги вместе, колени врозь, руки на поясе – пружинистые движения
- и.п. – лежа на спине – махи ногами (правая – к левой руке, левая – к правой руке)



### Третий вариант

- ходьба скрестным шагом вперед (колени выпрямлены) с наклоном туловища вперед до касания руками пола;
- ходьба вперед в наклоне (колени выпрямлены) – руки касаются ступни стоящей сзади ноги;



- нога с махами ногами – правая – к левой руке, левая – к правой;



- в «шпагате» с упором на руки – пружинистые движения;



- положение барьериста – попеременно для обеих ног;



- лежа на спине – подъем туловища с одновременным подтягиванием коленей к груди

### 3. «Азбука бега»:

- подскоки с перекатом с пятки на носок;
- «прыжковый» бег;
- прыжки с ноги на ногу (ОЦМТ расположен низко)



## Карточка К-12

Задача: освоение специальных и подводящих упражнений для обучения технике бега и прыжков

1. Бег трусцой на носках, с легкими ускорениями по 20 – 30 м

2. Гимнастические упражнения

Выбор 1-2 предлагаемых комплексов, каждое упражнение повторяется 4 – 6 раз, после чего следует короткий отдых (до 10 с)

Первый вариант:

- круговые движения обеими руками вперед и назад;
- ноги вместе, руки в «замке» за головой – пружинистые повороты туловища;
- одна рука вытянута вперед-вверх, другая опущена назад- вниз – круговые движения руками вправо и влево;
- ноги вместе, руки на поясе – круговые движения в тазобедренном суставе по широкой амплитуде;
- и.п. – то же, что и в предыдущем упражнении, махи ногой вперед и назад;
- из основной стойки – имитация движения толчковой ноги в барьерном беге (попеременно для обеих ног)



Второй вариант:

- из стойки на лопатках – разводить ноги вперед – назад;
- лежа на спине в положении барьерного шага – имитация движения толчковой ноги в барьерном беге – попеременно для обеих ног;
- лежа на боку, сильно согнуть «свободную» ногу и резко отвести ее вниз – попеременно для обеих ног;
- упор лежа сзади – попеременные повороты таза влево и вправо, касаться носками пола;



- сед на животе, руки в стороны – поднять вверх правую ногу и подтянуть ее к левой руке, затем – левую ногу к правой руке

Третий вариант:

- ноги вместе, руки подтянуты вверх – прыжок в сторону с одновременным наклоном туловища;
- прыжок на месте вверх прогнувшись туловищем в сторону;
- широкий выпад вперед с поворотом туловища в сторону;
- ходьба скрестным шагом (колени выпрямлены) с наклоном туловища вперед, касаясь руками пола



3. «Азбука» бега:

- семенящий бег;
- подскоки на двух ногах влево – вправо;
- подскоки на одной ноге;
- «скачки» высоко на стопе;
- упругий бег на месте;
- «колесо»;
- прыжковый бег (ОЦМТ расположен низко);
- прыжковый бег (ОЦМТ – высоко);
- бег скрестным шагом

Дозировка:

1-й год – занятий – 15 м; 2-й

год занятий – 20 м;

3-й год занятий – 25 м

В одном занятии применяется не более 4-5 беговых упражнений

4. Бег с ускорением 80 – 100м, на последних 20 – 30 м скорость приближается к максимальной

## Карточка К-13

Задача: содействовать общему физическому развитию

1. Бег трусцой по 70 – 100м с очень легкими ускорениями

2. Гимнастические упражнения Выбор одного из предлагаемых комплексов – каждое упражнение повторяется 4 – 6 раз, затем – короткий отдых (по 10 с)

Первый вариант:

- в седе ноги врозь согнуть одну ногу под углом внутрь – наклоны туловища через согнутую ногу;

- стоя на одном колене, наклоны туловища в сторону;

- в седе ноги врозь, руки на коленях – пружинистые покачивания;

- упор сидя сзади, колени вместе, ступни вместе – покачивания тазом;

- глубокий выпад в сторону, руки на затылке – попеременные покачивания

влево и вправо



Второй вариант:

- стоя на коленях, руки за головой – вращение туловищем по широкой амплитуде;

- стоя на коленях, руки на бедрах – вращение в тазобедренном суставе;

- в приседе с упором на руки – отвести в сторону прямую ногу, перемещать на нее вес тела; то же – в другую сторону;

- в приседе широко раздвинув ноги с упором на руки попеременно прижимать колени к полу;

-из стойки на лопатках – перекат в положение барьерного шага



Третий вариант (упражнения с партнером):

- стоя лицом друг к другу, взяться за руки – повороты туловища;

- стоя на коленях спиной друг к другу, взяться за руки над головой – низкие наклоны туловища вперед, одновременно опуская руки через стороны;

- сидя спиной друг к другу, взять за руки над головой, развести их в стороны – повороты туловища;

- партнер А стоит в положении ноги врозь спиной к партнеру Б, который сидит, – берутся за ноги между ногами – попеременные наклоны туловища;

- «чехарда», возвращение в и.п. – проползание между ногами партнера



3. Бег с ускорением 80 – 100м (на последних 20 – 30м – скорость, близкая к максимальной)

### Карточка К-14

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

1. Бег трусцой на носках:

- бег назад;
- бег скрестным шагом;
- бег с поворотами и легкими ускорениями

2. Гимнастические упражнения с партнером

Выбор 1 – 2 из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов. Каждое упражнение повторяется 4 – 6 раз, после чего следует короткий отдых (до 10 с)

Первый вариант:

- стоя лицом к лицу, ноги развести, как при ходьбе – отталкивать партнера;
- стоя в положении ноги врозь на расстоянии одного шага спиной друг к другу, взяться за руки над головой – попеременные наклоны туловища вперед;
- и.п. – то же, что и в предыдущем упражнении – круговые движения руками вперед (назад);
- стоя в положении ноги врозь на расстоянии одного шага лицом друг к другу, взяться руками над головой – пружинистые наклоны туловища вперед;
- партнер А – в упоре лежа, партнер Б поднимает его ноги



Второй вариант

- стоя спиной друг к другу (ноги вместе, руки подняты вверх-наискосок), взяться за руки – выпады в сторону с одновременным наклоном туловища;
- и.п. – наклон вперед лицом друг к другу, ноги врозь, взяться за руки – повороты туловища;
- стоя спиной друг к другу (ноги вместе, руки подняты вверх) – взяться за руки – поочередно тянуть партнера через плечи вверх;
- партнер А лежит на спине, партнер Б наклоняется вперед, опираясь руками в руки партнера А – одновременное сгибание и выпрямление рук;
- упор сидя сзади колени согнуты (лицом друг к другу) – одновременно поднимать и опускать ноги)



### Третий вариант

- стоя в наклоне вперед лицом друг к другу, взяться за руки – одновременное сгибание и разгибание рук;
- стоя лицом друг к другу (ноги вместе, руки вытянуты вперед), взяться за руки – одновременно глубокие приседы и выпрямление;
- и.п. – как в предыдущем упражнении – попеременные приседы;
- партнер А – в приседе, руки вперед, партнер Б – стоит лицом к нему и держит за руки – партнер А сгибает руки под весом партнера Б и разгибает их с сопротивлением;
- партнер А в глубоком приседе, руки вперед – партнер Б берет его за руки и тянет вверх



### 3. Игра с элементами спринтерского бега и на координацию движений

## Карточка К-15

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

1. Бег с препятствиями (вокруг деревьев, столбов, через ямы, канавы и т.д.), темп бега средний, с ходьбой по 20-30 с

2. Гимнастические упражнения. Выбор 1-2 из предлагаемых комплексов, каждое

упражнение повторяется 4 – 6 раз, затем – короткий отдых (до 10 с)

Первый вариант:

- ноги вместе, руки согнуты (кисти на плечах) – вращательные движения вперед и назад;
- ноги врозь – «колка дров»;
- ноги врозь – пружинистые движения руками вверх и вниз за спиной;
- упор лежа – волнообразные движения туловища;
- из упора лежа сзади – переброс туловища в упор лежа и обратно



Второй вариант:

- подскоки на двух ногах с круговыми движениями руками;
- попеременные пружинистые махи руками;
- ноги врозь – повороты туловища назад;
- из упора стоя на коленях – наклонять туловище назад, руки касаются пола сзади ступней;



Третий вариант:

- стоя ноги врозь спиной друг к другу, руки сцепить «крюком» - попеременные наклоны туловища вперед;
- сидя ноги врозь спиной друг к другу, руки сцепить «крюком» - одновременные наклоны туловища в стороны;
- стоя лицом друг к другу, ноги развести как при ходьбе – попеременные быстрые отталкивания руками;

И.п. – стоя лицом друг к другу, руки вытянут вперед – взяться за плечи, одновременные



пружинистые глубоки наклоны

3. Ускорения по 80 – 100м, на последних 20 – 30м бежать со скоростью, близкой к максимальной; группа бежит в колонне, один спортсмен задает темп Спурты по 20 – 30 м: - из легкого бега трусцой; - с высокого старта; - с низкого старта; - из широкого выпада в шаг, и т.д.

Карточка К -16

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

1. Бег трусцой с упражнениями на расслабление и гимнастическими упражнениями
2. Гимнастические упражнения

Выбор одного из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов, каждый из которых повторяется 2 – 3 раза х 6 – 8 повторений каждого упражнения; после каждого ускорения – короткий отдых (до 10 с)

Первый вариант (с набивным мячом):

- стойка ноги врозь – в руках набивной мяч – вытянуть руки вперед, повороты туловища в стороны;



- стойка ноги врозь, руки с набивным мячом подняты вверх – наклоны туловища в стороны;



- и.п. – как в предыдущем упражнении – глубокие пружинистые наклоны вперед;



- и.п. – как в предыдущем упражнении – широкие круговые движения туловищем;



- ноги врозь, руки с набивным мячом опущены – поворачивая туловище влево, положить мяч за пятками; поворачивая туловище вправо – поднять мяч



Второй вариант (с набивным мячом):

- сидя ноги врозь, наклоны туловища к левой, вперед, к правой;

- и.п. – как в предыдущем упражнении; повернуть туловище вправо, положить мяч сзади, взять с другой стороны;



- и.п. – как в предыдущем упражнении; руки с мячом поднять вверх – круговые движения туловищем;



- упор сидя сзади – поднимать ноги над мячом;



- лежа на спине ноги врозь – пружинистый подъем и наклон туловища вперед, до касания руками мяча



Третий вариант (с набивным мячом):

- стоя на одном колене, повернуть туловище положить мяч сзади, поднять с другой стороны;



- стойка на коленях, руки с мячом подняты вверх – наклоны туловища в стороны до касания мячом пола;



- из основной стойки – прыжки на двух ногах через мяч (вперед, назад, в стороны);



- стойка ноги врозь, мяч лежит между ногами – подскоки со сведением ног;



- стойка ноги врозь, мяч в руках – вращение туловища «восьмеркой»



3. Спринтерские эстафеты – 4 – 5 раз x 15 – 20 м; отдых между забегами – 60 – 90 с



## Карточка К -17

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

1. Ускорения из бега трусцой Гимнастические упражнения с партнером со снарядами (набивной мяч, ядро); выбор 1 – 2 из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов – каждое упражнение повторяется 6 – 8 раз, после короткого отдыха – смена партнеров

Первый вариант

- стоя спиной друг к другу, руки с мячом поднять вверх – пружинистые наклоны туловища в стороны;
- стоя спиной друг к другу на расстоянии одного шага – поворачивая туловище вправо (влево), передавать мяч;
- стоя боком друг к другу на расстоянии одного шага – поворачивая туловище вправо (влево), передавать мяч;
- стоя боком друг к другу, взяться за плечо партнера – одновременно перепрыгивать через мяч (вперед, назад, в стороны);
- и.п. – то же, что и в предыдущем упражнении – одновременный выпад в сторону через мяч



Второй вариант

- сидя ноги врозь, руки поднять вверх – наклоны туловища с поворотом, мяч положить на пол (партнер держит за ступни);
- лежа на спине, мяч в вытянутых за головой руках – выпрямление и наклоны вперед (партнер держит за ступни);
- сед ноги врозь, руки вверху над головой – широкие круговые движения туловища (партнер держит за ступни);
- лежа на спине (голова к голове) – взяться за руки, поднять ноги – разводить их над мячом;
- лежа на боку, сильные махи ногой вперед и назад над мячом (партнер придерживает за плечи)



Третий вариант

- лежа на животе, руки вытянуть вперед – поднимать туловище (партнер держит за ступни);
- лежа на боку, поднимать туловище (партнер держит за ступни);
- стоя в наклоне вперед, поднимать с пола мяч и бросать через сторону;
- стоя ноги врозь, руки с мячом вытянуты вверх – броски мяча вниз за себя;
- броски мяча вперед до приседа (соблюдать дистанцию)



Спурты по 20 – 30 м: с высокого старта, из приседа, из упора лежа, из положения лежа на спине, лежа на животе и т.д.

3. Старты – по команде, отдых между забегами – 60 – 90 с

## Карточка К-18

Задача: содействовать общему физическому развитию

1. Легкий бег, чередуя с ходьбой, с прыжками с ноги на ногу, бегом скрестными шагами, простыми гимнастическими упражнениями
2. Гимнастические упражнения (стоя в круге лицом друг к другу, спортсмены держатся за руки):
  - прыжки «галопом» по кругу в стороны, бег вперед и назад, скачки в стороны (маховая нога лежит на сцепленных руках), каждый второй садится на сцепленные руки партнера – ходьба, прыжки галопом.
3. Ходьба выпадами, ходьба на носках – руки на затылке, ходьба на пятках, ходьба в приседе, ходьба с поворотами туловища, ходьба на четвереньках, ходьба с вращением плеч, рук, ходьба с высоким подниманием коленей.
4. Образуется два круга спортсменов:
  - в первом круге стоят ноги врозь, во втором – сед на коленях – переползание, перепрыгивание, и т.д. из круга в круг

## Карточка К -19

Задача: содействовать общему физическому развитию

1. Ходьба и бег с дополнительными упражнениями (выполняются свободно):

- бег с подтягиванием пяток, бег в высоком поднимаем коленей, бег на пятках, бег с «выхлестыванием» ступней наружу, бег с широким разведением коленей;
- ходьба в приседе, прыжки «лягушкой», ходьба в упоре лежа, в упоре лежа сзади;
- упражнения на гибкость с партнером

2. Гимнастические упражнения втроем (выполняются на отрезках 15 – 20 м):

- первый партнер берет второго за колени, второй – под руки, поднимают и несут;

- первый партнер стоит в основной стойке, второй наклоняет туловище вперед и берется за руки первого, третий садится на спину второго – ходьба вперед;



- трое партнеров стоят рядом, стоящий посередине закрепляется за партнеров руками – двое переносят третьего;

- один партнер сидит, руки в стороны – двое с места перепрыгивают через его руки;



- двое партнеров стоят лицом друг к другу, поочередно толкая третьего;



- поочередные перекуты в стороны



## Карточка К -20

Задача: содействовать общему физическому развитию, развитие координации движений

Гимнастические упражнения:

1. Круги руками вперед и назад
2. Стойка ноги врозь, повороты туловища налево и направо
3. Продолжая предыдущее упражнение, глубокие наклоны туловища с пружинистыми движениями ногами
4. В глубоком приседе взяться руками за голени – быстро выпрямиться, вернуться в и.п.
5. Глубокий выпад вперед, пружинистые покачивания, смена ног прыжком
6. Глубокий выпад вперед, руки вытянуты вперед – пружинистые приседания
7. Прыжки с места в сторону с разведением ног в воздухе
8. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, с промежуточным прыжком (затем – без промежуточного прыжка)
9. Прыжки с места с разведением ног в воздухе (при каждом прыжке - смена ног)
10. Прыжки с места с отведением голени назад (руки над головой)
11. Ноги на ширине плеч, руки отведены далеко назад – пружинистые наклоны туловища вперед
12. Ноги на ширине плеч – повороты туловища с глубокими наклонами (правая рука – к левой ноге, левая рука – к правой)
13. В упоре лежа – смена ног прыжком
14. Из упора лежа – прыжок в присед – вернуться в и.п. – прыжок в наклон ноги врозь прыжок в и.п.



Варианты выполнения комплекса: каждое упражнение – 5 повторений x 2 – 3 серии; комплекс повторяется 2 – 3 раза.