

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»
(МБУ ДО СШ №2)**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБУ ДО СШ №2
Протокол № 1 « 09 » января 2023г.



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

Срок реализации этапов спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки - до 3 лет

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации – до 5 лет)

Этап совершенствование спортивного мастерства – не ограничивается

г. Таганрог
2023г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной дисциплине бег на короткие и средние дистанции с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 996¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Выполнение требований к уровню физической подготовленности обучающихся по виду спорта легкая атлетика освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

Система спортивной подготовки должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой легкоатлетических упражнений, развития физических, психических качеств для достижения высших спортивных результатов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта.

Легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Классификация легкоатлетических видов спорта по половому и

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 16.12.2022г., регистрационный № 71593).

возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600м), специальной выносливости.

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

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

Бег на выносливость:

- средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин.
- длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже
- только 3000м), одинаковые для мужчин и женщин;
- сверхдлинные дистанции – 15; 21,0975; 42, 195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;
- ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега

3. Зачисление обучающихся в спортивную школу проходит в соответствии с Правилами приема. Зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей и физической подготовки, установленными Федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления необходимо предоставить: заявление о приеме от родителей или иных представителей абитуриента, копию свидетельства о рождении (паспорта), медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. При переходе из другой спортивной школы дополнительно предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

4. Объем Программы

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	1-2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	20
Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	728	832	1040

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия - групповые занятия, индивидуальные занятия, смешанные, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных фильмов), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного мероприятия (сбора), медико-восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				

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
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
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	

Спортивные соревнования

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки легкоатлетов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие обучающихся в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке легкоатлетов необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Объем соревновательной деятельности

Этапный норматив	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

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной

деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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.

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

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;
- на этапе высшего 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.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышает двукратное количество обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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 учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной дисциплины бег на короткие дистанции

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					
		1 год	2 год	3 год	1 - 2 год	3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	10	12	14	16		20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2		3	3	3	3		4
		Наполняемость групп (человек)								
		10	10	10	8	8	8	8		2
1.	Общая физическая подготовка	234	225	300	166	200	146	166	177	
2.	Специальная физическая подготовка				120	144	197	225	281	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	21	25	44	50	73	
4.	Техническая подготовка	47	50	66	125	150	189	216	281	
5.	Тактическая подготовка	8	8	13	16	18	20	20	20	
6.	Теоретическая подготовка	8	8	8	10	10	12	15	20	
7.	Психологическая подготовка	8	8	13	20	28	40	48	74	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	5	5	6	9	10	
9.	Инструкторская практика	-	-	-	10	12	22	25	31	
10.	Судейская практика	-	-	-	11	13	22	25	31	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	8	9	15	16	21	
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	8	10	15	17	21	
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	728	832	1040	

Годовой учебно-тренировочный план спортивной дисциплины бег на средние дистанции

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					
		1 год	2 год	3 год	1 - 2 год	3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	10	12	14	16		20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2		3	3	3	3		4
		Наполняемость групп (человек)								
		10	10	10	8	8	8	8		2
1.	Общая физическая подготовка	234	225	300	260	312	298	341	208	
2.	Специальная физическая подготовка				62	75	110	125	312	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	21	25	44	50	73	
4.	Техническая подготовка	47	50	66	94	112	146	165	229	
5.	Тактическая подготовка	8	8	13	17	20	25	25	25	
6.	Теоретическая подготовка	8	8	8	10	10	12	15	20	
7.	Психологическая подготовка	8	8	13	19	26	35	43	69	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	5	6	6	7	10	
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	9	14	16	26	
10.	Судейская практика	-	-	-	10	10	15	18	26	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	7	8	10	13	21	
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	9	11	13	14	21	
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	728	832	1040	

7. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием подводным спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой пловцов.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none">- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none">- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;- формирование склонности к педагогической работе;	В течение года

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

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	(закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Спортивно-этическое и правовое воспитание		
	Теоретическая подготовка	- освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой - усвоение спортсменом социально-правовых норм	В течение года

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

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекционное занятие: «Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)»	январь-февраль	Дать представление о Всемирном антидопинговом Кодексе, основных терминах и определениях.
	Лекционное занятие: «Запрещенный список»	апрель	Дать представление обучающимся о структуре и содержании списка запрещенных препаратов.
	Практическое занятие. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	май-ноябрь	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3

			лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Лекционное занятие: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекционное занятие: «Использование пищевых добавок и терапевтическое использование запрещенных субстанций»	февраль	Дать представление обучающимся об основных понятиях проблемы изучения.
	Лекционное занятие: «Основные программы допинг-контроля»	апрель	Дать представление о том, кто проводит тестирование, проинформировать о видах тестирования.
	Практическое занятие. Проверка лекарственных препаратов «Расширенный список запрещенных препаратов»	май	Закрепить знания и умения юных обучающихся в поиске и проверки лекарственных препаратов через сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/сервисы в виде домашнего задания
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Лекционное занятие: «Процедуры допинг – контроля»	март	Рассказать об основных правах и обязанностях спортсменов. Санкции и апелляции
	Лекционное занятие: «Допинг – контроль для несовершеннолетних»	апрель	Рассказать об основных правах несовершеннолетних во время проведения допинг проб.
	Практическое занятие. «Система АДАМС»	май	Инструкция настройки аутентификации, руководство

			пользования системой.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https:// course.rusada.ru

9. План инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- умение выполнять построение с группой обучающихся и основные команды на месте и в движении;
- уметь проводить разминку в группе;
- проводить учебно-тренировочное занятие под наблюдением тренера - преподавателя.

По судейской практики каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении соревнований по избранному виду спорта;
- знать правила соревнований по дисциплине и уметь заполнять протоколы соревнований;
- знать и уметь выполнять обязанности судьи-секундометриста и судьи при участниках;
- участвовать в судействе забегов;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли помощника судьи и в составе секретариата;
- постоянно совершенствовать приобретенные компетенции в судейской практике.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп осваивают навыки работы судейской коллегии, этапа спортивного совершенствования – навыки судей на дистанции, судей на финише и организации и проведения соревнований.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практика

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Учебно-тренировочный этап				
1.	1.Освоение методики проведения тренировочных занятий по	1.Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	В соответствии с планом	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист

	избранному виду спорта с начинающими спортсменами	<p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники бега.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.</p> <p>1. Знать и уметь выполнять обязанности судьи-секундометриста и судьи при участниках, судьи - стартера.</p> <p>2. Знать правила и уметь заполнять протоколы соревнований.</p>	спортивной подготовки	
Этап совершенствования спортивного мастерства				
1.	1. Освоение и закрепление методики организации и проведения спортивных мероприятий физкультурно-спортивной организации	<p>1. Организация и проведение спортивных мероприятий под руководством тренера – преподавателя.</p> <p>2. Составить положение о проведении соревнований по избранному виду спорта.</p> <p>3. Знать правила и уметь заполнять документацию соревнований.</p> <p>4. Знать и уметь выполнять обязанности судьи-секундометриста и судьи при участниках.</p> <p>5. Участвовать в судействе забегов.</p> <p>6. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли помощника судьи и в составе секретариата.</p> <p>7. Постоянно совершенствовать приобретенные компетенции в судейской практике.</p>	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели

10. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств.

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 106н и предусматривает:

- медицинское обследование (по месту жительства)
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ, 2 раза в год для групп ЭССМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления. соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветковые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразии средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления включают:

- аутогенную тренировку; - психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых; - гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления

- Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Таблица 10

Планирование восстановительных мероприятий

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

III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и

питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Таблица 11

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

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

			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Таблица 12

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
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
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

Таблица 13

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
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 ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
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 ногами	см	не менее	
			240	200
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка в беге на короткие и средние дистанции

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка бегунов и скороходов условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц.

Общеразвивающие упражнения включают упражнения на

гимнастических снарядах, сотягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период

В юном возрасте процесс развития гибкости затруднен высоким болевым порогом, долго терпеть болевые ощущения дети не способны, поэтому необходимо прорабатывая один сустав, использовать разные упражнения в игровой (возможно сюжетной) форме, меняя исходные положения и режим работы мышц.

С юными легкоатлетами этапа начальной подготовки 1-го года можно использовать следующие упражнения для развития подвижности в отдельных суставах и гибкости в целом:

- складки ноги вместе;
- складки ноги врозь;
- «бабочка» (сид с согнутыми ногами врозь, стопы вместе) медленное разгибание коленей и переход в складку ноги вместе;
- «колечко» - упор лежа прогнувшись на бедрах с согнутыми ногами (носки касаются головы);
- «домик» - упор стоя согнувшись с опорой на подъем стоп;
- «корзиночка» - упор лежа на животе прогнувшись с согнутыми ногами с захватом заподъемы стоп;
- «маленькая и большая русалочка» - упор лежа прогнувшись на предплечьях или упор лежа прогнувшись на бедрах;
- «аленький цветочек» - маленький мостик на коленях – упор стоя на коленях прогнувшись с захватом за подъемы стоп;
- мост из положения лежа - «качалочки» в мосту – перенос центра тяжести с ног наруки и на оборот;
- мост из положения стоя на коленях у г/стенки;
- мост из положения стоя с дополнительной опорой (г/стенка, помощь тренера).
- махи ногами в различных исходных положениях (лежа, стоя на коленях, стоя сопорой);

Для развития «общей силы» этапа начальной подготовки 1-го года можно использовать следующие общеподготовительные упражнения, укрепляющие опорно-двигательный аппарат (ОДА):

- сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине руки за головой;
- сгибания разгибания рук в упоре лежа (с опорой рук или ног на скамейку);
- сгибания разгибание рук в упоре лежа сзади (с опорой рук или ног на скамейку);
- вис на согнутых руках (удержание);
- сгибание разгибание рук в висе на жерди (в висе лицом к гимнастической стенке);
- вис углом согнув ноги и вис углом (нижняя жердь или гимнастическая стенка);
- поднятие и опускание ног в различных исходных положениях (лежа на

спине и животе на полу; на гимнастической стенке лицом и спиной к опоре);

- приседания на двух и одной («пистолетики»);
- прыжки на возвышение (скамейки, тумбы).

У легкоатлетов этапа начальной подготовки 1-го года ловкость развивается с использованием общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, полос препятствия, для которых применяют богатый спектр вспомогательного и стандартного гимнастического оборудования. Основной метод для использования средств развития данного качества - игровой.

Спортсмены должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении.
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

Этап начальной подготовки свыше года

Применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни
- ходьба в приседе;
- ходьба с наклонами на каждый шаг;
- упражнения на развитие координации (комплекс ОРУ на 8, 16, 32 счетов самостоятельно и в различном темпе; смена упражнения по звуковому сигналу и др.);
- подвижные игры.

Средства для развития быстроты – бег, беговые упражнения, прыжки, общеподготовительные упражнения отдельными звеньями тела, подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Прыжки:

- прыжок в длину с места;
- прыжки через низкое бревно;
- прыжки правым (левым) боком;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух (лицом, спиной вперед) ногах;
- прыжки на одной (правой, левой) ноге;
- прыжки в приседе (вперёд, назад, влево, вправо). Беговые упражнения:
- шаги галопа (лицом, правым, левым боком);
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с «захлестом» голени;
- бег с ускорением – 10 м.;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров;

- челночный бег 5 x 12 метров.

У легкоатлетов 2 - ого года обучения ловкость развивается с использованием общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, полос препятствия, для которых применяют вспомогательные и стандартные гимнастические оборудования. Основной метод для использования средств развития данного качества - игровой.

Развивать гибкость необходимо во всех суставах. Особое внимание нужно уделять подвижности плечевого, тазобедренного, голеностопного и коленного суставов.

Упражнения на развитие гибкости для легкоатлетов этапа начальной подготовки 2-го года:

- наклоны вперед из и.п.- сед ноги вместе (ноги врозь) – «складки»;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- «рыбка»;
- «корзиночка»;
- мост из положения лежа.

Упражнения на развитие силы для легкоатлетов этапа начальной подготовки 2-го года:

- из положения виса на гимнастической стенке (или жерди) подъём согнутых и прямых в коленях ног до касания носками рейки или жерди;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой в положение седа;
- из положения лежа на животе, руки за головой, поднимание верхней части тела в положение прогнувшись;
- сгибание – разгибание рук в положении упор лежа (отжимания);
- сгибание – разгибание рук в висе на жерди или на гимнастической стенке (подтягивание);

Учебно-тренировочный этап 1-2 год

Особенно благоприятен ранний возраст спортсменов для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Общеразвивающие упражнения принято классифицировать по анатомическому признаку, группируя упражнения для различных частей тела:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для шеи.
3. Упражнения для ног и тазового пояса.
4. Упражнения для туловища.
5. Упражнения для всего тела.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения

для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Упражнения для пальцев и кисти.

Силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;

Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;

2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья. Силовые упражнения для сгибателей:

- набивной мяч (гантели) внизу. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках;

Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;

Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу. Смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;

3. Упражнения для шеи

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- Упражнения для ног и тазового пояса
- Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках;

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- приседания на двух и одной ноге; то же с гантелями в руках; то же с партнером на плечах;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;

Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении выпада в сторону;

Упражнения для туловища

- Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;

Упражнения для мышц задней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

Силовые упражнения:

Упражнения для всего тела

1. Из о. с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.
2. То же, но со сгибанием рук в упоре лежа.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

Беговые упражнения

- бег с высоким подниманием коленей, с захлестом, с прямыми ногами вперед и назад
- «олений шаг» с одной и двух ног
- челночный бег, бег с ускорением

Прыжковые упражнения:

- прыжки толчком стопой на прямых ногах
- прыжки в группировку, прыжки с поворотом
- прыжки в длину, прыжки на одной ноге

Упражнения на развитие силовых качеств

- отжимание, подтягивание, перевороты в упор
- поднимание ног на гимнастической стенке из угла до касания
- поднимание плеч, лежа на животе
- «пистолетик» на маленьком бревне
- упражнения с отягощениями
- лазание по канату
- спичаги.

Упражнения для расслабления:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими

вправо и влево.

Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

Упражнения для туловища:

- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

Упражнения для всего тела:

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Учебно-тренировочный этап 3 года

Комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни

- ходьба в приседе

- ходьба с наклонами на каждый шаг

- упражнения на развитие координации (комплекс ОРУ на 8-16 счетов самостоятельной в различном темпе; смена упражнения по звуковому сигналу и др.)

- подвижные игры

Средства для развития быстроты – бег, прыжки, общеподготовительные упражнения отдельными звеньями тела, подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Прыжки:

- прыжки вперед, спиной вперед, правым (левым) боком;

- прыжок в длину с места;

- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;

- прыжки, сгибая ноги назад;

- прыжки из упора присев;

- прыжки на одной ноге, сгибая другую (правой, левой)

- прыжки в приседе (вперёд, назад, влево, вправо)

- прыжки через низкое бревно («кенгуру», на одной ноге, ноги вместе - ноги врозь)

- прыжки на скакалке (на 2-х, на 1-ой ноге, «двойные» прыжки)

Беговые упражнения:

- шаги галопа (лицом, правым, левым боком);

- «скрестные» шаги (правым, левым) боком;

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с «захлестом» голени;

- бег с подниманием «прямых ног вперед»;

- бег с отведением «прямых ног назад»;

- «олений шаг»;
- бег с ускорением – 25 м.;
- «челночный бег» 90 сек.;
- медленный бег на время.

Упражнения для рук и плечевого пояса

- Упражнения для пальцев и кисти.
 - Силовые упражнения:
 - сжимание теннисного мяча на каждый счет;
 - упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;
 - Упражнения на увеличение подвижности в суставах:
 - руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, неменяя положения кистей;
 - «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья.
- Силовые упражнения для сгибателей:
 - набивной мяч (гантели) внизу. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
 - подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках;
 - Силовые упражнения для разгибателей:
 - разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
 - разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
 - Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:
 - одна рука вверх, другая внизу. Смена положений рук отрывком в конце движения;
 - сведение прямых рук за спиной рывками;

Упражнения для шеи.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головой.

Силовые упражнения:

- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

Упражнения для ног и тазового пояса

1. Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках.;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;

Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и ноги врозь);
- полушпагат, шпагат;
- стоя на одной, махи вперед с максимальной амплитудой, назад и в сторону прямой ногой;
- стоя на одной ноге, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны вразных направлениях, не сгибая ног.

Силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45° и повороты туловища направо и налево, руки за голову.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх.

Упражнения для всего тела

- Из и.п. - о. с. - упор присев - упор лежа - упор присев - и. п.
- То же, но со сгибанием рук в упоре лежа.
- Ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги.
- В стойке ноги врозь круговые движения туловищем. Упражнения для формирования правильной осанки

Стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

Упражнения в расслаблении

Упражнения для рук: стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивноераскачивание ими вправо и влево.

Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

Упражнения для туловища:

- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

Упражнения для всего тела:

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Дозировка ОРУ

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения: количества упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ их может быть разное количество. В комплексе гигиенической гимнастики – 8-12, в комплексе ритмической гимнастики – 50-70);

- содержания упражнений (движения отдельными частями тела с участием малого количества мышц оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения для всего тела с работой многих мышечных групп)

Силовые упражнения, упражнения с отягощениями и упражнения на выносливость воздействуют на мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы сильнее, чем упражнения на гибкость);

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП).
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.
- Правила выполнения физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).
- На какие группы мышц направлены те или иные упражнения

Учебно-тренировочный этап 4,5 год

В каждой группе упражнений можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» - упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Упражнения для пальцев и кисти.

Силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;

Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;

- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;

2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья.

Силовые упражнения для сгибателей:

- набивной мяч (гантели) внизу. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;

- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках;

Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;

- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;

Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу. Смена положений рук с рывком в конце движения;

- сведение прямых рук за спиной рывками;

Упражнения для шеи

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головой.

Силовые упражнения:

- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

Упражнения для ног и тазового пояса

1. Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках,
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- ходьба на внешней части стопы.

2. Упражнения для мышц бедра.

Силовые упражнения:

- приседания на двух и одной ноге; то же с гантелями в руках; то же с партнером на плечах;
- ходьба и прыжки в полуприседе;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад. То же, но вперед, с удержанием голени партнером.

Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении выпада в сторону;
- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и ноги врозь);
- стоя на одной ноге, махи вперед с максимальной амплитудой, назад и в сторону прямой ногой;
- стоя на одной ноге, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног.

Упражнения для туловища

1. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;

- мост из положения лежа.

2. Упражнения для мышц задней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны вперед согнувшись, стоя, сидя. 3. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Силовые упражнения:
- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45° и повороты туловища направо и налево, руки за голову.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх.

Упражнения для всего тела

- Из о. с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.
- То же, но со сгибанием рук в упоре лежа.
- Ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги.
- В стойке ноги врозь круговые движения туловищем.
- Из стойки ноги скрестно сесть, лечь, сесть, встать.

Упражнения для формирования правильной осанки

Встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

Упражнения на расслабление мышц рук.

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

Упражнения для туловища:

- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

Упражнения для всего тела:

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Дозировка ОРУ

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:

- количества упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ их может быть

разное количество. В комплексе гигиенической гимнастики – 8-12, в комплексе ритмической гимнастики – 50-70);

- содержания упражнений (движения отдельными частями тела с участием малого количества мышц оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения для всего тела с работой многих мышечных групп.

Силовые упражнения, упражнения с отягощениями и упражнения 1на выносливость воздействуют на мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы сильнее, чем упражнения на гибкость);

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Этап начальной подготовки

На первом году обучения первостепенными специальными физическими качествами выступают: собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, активная гибкость, координационные способности (способность сохранять статическое и динамическое равновесие, вестибулярная устойчивость, способность дифференцировать различные параметры движений (по амплитуде, времени, мышечным усилиям), способность ориентироваться в пространстве, способность к выполнению заданий в заданном ритме), силовая и специальная выносливость.

Для развития специальных физических качеств (координационных способностей, гибкости, скоростных и скоростно-силовых качеств, собственно-силовых способностей, силовой и специальной выносливости) применяется

широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук юных спортсменов.

Наиболее эффективными средствами специальной физической подготовки являются те физические упражнения, которые сопряжены с элементами движений и целыми движениями из избранного вида спорта.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание. Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности скороходов и бегунов на средние и длинные дистанции. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку ит. д.). К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе. Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов и скороходов, выполняемые на тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость.

Учебно-тренировочный этап

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

на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега и спортивной ходьбы. Спортивный результат в беге и ходьбе определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- «Пистолетики» (приседания на одной ноге у опоры);
- напрыгивания на возвышение (гимнастическую скамейку) на время;
- прыжки на скакалке;
- темповые подскоки с продвижением вперед, поочередной сменой ног и выносом бедра маховой ноги вверх;
- прыжки из упора присев;
- семенящий бег

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- канат с помощью «прямых» ног
- упражнения с отягощениями и резиновыми амортизаторами.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера:

- с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением,
- прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением,
- спрыгивание с небольшой высоты,
- выпрыгивание вперед-вверх,
- различные спортивные и подвижные игры

Упражнения СФП выполняются повторным, сопряженным, вариативным, игровым и соревновательным методами.

Совершенствование спортивного мастерства

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность

заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. Разминка.
2. Упражнения на гибкость.
3. Упражнения на быстроту.
4. Упражнения на прыгучесть.
5. Упражнения на координацию.
6. Упражнения на силу.
7. Упражнения на выносливость.
8. Наклоны вперед из различных исходных положений.
9. Шпагаты.
10. Махи ногами.
11. Стойки на руках.
12. Упражнения для развития специальной прыгучести.
13. Упражнения для улучшения техники разбега.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

- переворот в упор на время;
- поднимание ног на гимнастической стенке;
- напрыгивание на возвышение;
- бег скрестными шагами;
- бег с высоким подниманием бедра

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение беговой техники начинается с выполнения следующих упражнений:

1. стоя на правой ноге, руки на поясе, сделаем свободные загребающие маховые движения левой ноги (затем повторим упражнение, поменяв ноги);

2. примем то же исходное положение, только правой рукой будем поддерживать снизу правую ногу, согнутую в колене и поднятую вперед под прямым углом к туловищу. Теперь отпустим руку, чтобы нога падала вниз, делала захлестывающее движение и по инерции выходила вперед (то же самое продelaем, поменяв ноги).

На первых тренировках выполняйте эти упражнения по несколько раз. Следите за тем, чтобы все движения получались свободными. При этом туловище держите вертикально, слегка прогнувшись в пояснице.

Научившись правильно работать ногами на месте, переходите к беговым упражнениям. Попробуйте пробежать отрезки 30-40 м, держа руки на поясе и следя за правильным положением тела. Потом добавьте бег с захлестыванием

голеней назад. Выполняя это упражнение, руки по-прежнему держите на поясе, а туловище слегка наклоните вперед.

В промежутках между беговыми упражнениями выполняйте движения для рук и плечевого пояса:

1) стоя на месте, руки прямые, туловище слегка наклонено вперед. Согните руки в локтевых суставах и сделайте несколько движений в разном темпе вперед-назад;

2) пробегите в легком темпе несколько отрезков 50-100 м, добиваясь ритмичной работы рук и ног.

Следовательно, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом. Специальными упражнениями являются:

1. Различные многоскоки.

2. Бег прыжками.

3. Семенящий бег.

4. Бег с высоким подниманием коленей.

5. Пяти - десятикратные прыжки и т. д. Применяются специальные упражнения в большем объеме в подготовительном периоде, особенно в марте — апреле, и в меньшем объеме в соревновательном периоде.

Старт и стартовый разбег

В беге на короткие дистанции применяется *низкий старт*. По команде «На старт!» бегун быстро выходит вперед стартовых колодок и, опустившись на руки, ставит стопы ног на опорные площадки (сильнейшая нога впереди, слабейшая сзади). Проверив плотность упора ног, бегун опускается на колено сзади стоящей ноги, после чего руки ставит у линии старта примерно на ширине плеч.

По команде «Внимание!» бегун, разгибая ноги, плавно поднимает таз до уровня плеч или немного выше и, подавая плечи вперед, вес тела переносит больше на впереди стоящую ногу и на руки. В этом положении он сосредоточено ждет следующей команды. По команде

«Марш!» или по выстрелу, энергично разгибая ноги, отрывая руки от опоры и делая ими быстрый взмах вперед-назад, сильно отталкиваясь ногами от колодок, бегун начинает стартовый разбег в сильно наклоненном положении. Основная задача при этом — как можно быстрее бежать со старта, что достигается увеличением длины и частоты шагов. Длина шагов при выходе со старта сначала небольшая (первый шаг 60-70 см), затем возрастает до нормальной (200-240 см) на 14-15-м шаге. Длина первых шагов бегуна со старта возрастает примерно так: 1-й шаг (от передней стартовой колодки) — 3,5 ступни; 2-й — 3,5-4; 3-й — 4- 4,5; 4-й — 4,5-5; 5-й — 5-5,5 ступни. С увеличением шагов туловище постепенно принимает почти вертикальное положение с незначительным наклоном. Развив околопредельную скорость на 20-25-м метре, спортсмен продолжает бежать по дистанции. Время стартового разбега для спринтеров приблизительно одинаково — 5- 6 сек.

В беге на средние и длинные дистанции применяется *высокий старт*.

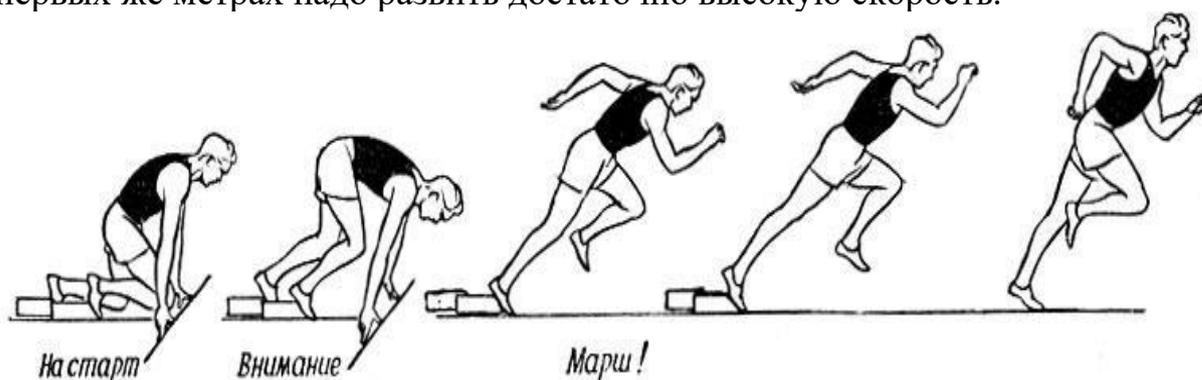
При этом по вызову стартера или его помощника бегуны выходят на «линию сбора» (в 3 м от старта) для уточнения порядка расстановки. По команде «На старт!» все быстро выстраиваются перед линией старта в одну или несколько шеренг и занимают наиболее выгодное положение для начала бега при высоком старте. При этом одна нога (обычно сильнейшая) выставляется вперед носком по направлению бега, а другая отставляется на полшага назад, немного в сторону, носком, развернутым немного наружу, и с упором на внутреннюю часть, колени слегка согнуты. Плечи и руки опущены вниз, туловище прямое, тяжесть тела распределена на обе ноги.

По команде «Внимание!» бегуны наклоняются вперед, вес тела переносится больше на согнутую впереди стоящую ногу, таз подается вперед, руки сгибаются в локтях. Разноименная впереди стоящей ноге рука подается с плечом вперед, одноименная немного отводится локтем назад или свободно опускается вниз в полусогнутом положении.

Некоторые бегуны подают плечи вперед настолько, что для удержания равновесия опираются одной рукой о грунт и принимают так называемый *полунизкий старт*. Сильно отталкиваясь ногами, энергичным движением (взмахом рук вперед-назад-в стороны) по команде «Марш!» или по выстрелу спортсмены начинают бег. Как и в беге с низкого старта, первые шаги выполняются упругой постановкой ног как бы под себя при сохранении общего наклона. В дальнейшем длина шагов увеличивается, туловище выпрямляется, и бегун переходит на маховый шаг.

Согласно новым правилам, при высоком старте на дистанциях длиннее 400 м команда «Внимание!» не дается. В этом случае бегуны по команде «На старт!» занимают исходное положение для бега, как по команде «Внимание!»

Основная задача старта в беге на средние и длинные дистанции – выход вперед и захват места у внутренней бровки беговой дорожки. Для этого на первых же метрах надо развить достаточно высокую скорость.



Бег по дистанции

В технике бега как на короткие, так и на средние и длинные дистанции принципиального отличия нет. Но короткие дистанции пробегаются с большей скоростью, что достигается более высоким темпом и длинным шагом за счет более мощного отталкивания.

Циклом движений бегуна является двойной шаг. Так, в течение двух шагов (правый и левый) части тела человека совершают все фазы движений. Затем из исходного положения начинается новый цикл. Основную работу при

беге человека выполняют мышцы ног.

Правая нога, опускаясь сверху вниз, ставится на внешний свод передней части стопы недалеко от проекции о.ц.т. Это способствует уменьшению тормозного действия переднего толчка. При движении тела вперед правая нога проходит момент опорной вертикали. При этом под действием веса бегун опускается с передней части почти на всю стопу и немного сгибает колено в суставе, чем обеспечивается в дальнейшем отталкивание под наиболее острым углом за счет выпрямления во всех суставах.

От момента опорной вертикали и до отрыва ноги от грунта длится основная рабочая фаза, так называемый задний толчок. При этом бедро маховой (правой) ноги энергично выносится вперед-вверх, а голень расслабляется и опускается вниз-вперед, параллельно голени толчковой ноги. Параллельность голени толчковой и маховой ноги является признаком хорошего отталкивания и согласованности рабочих движений бегуна. Закончив отталкивание под острым углом, бегун опорной ногой (правой) покидает грунт и становится на него уже маховой; при этом какое-то мгновение маховая нога остается еще прямой, после чего сгибается в коленном суставе, пятка движется как бы вверх, голень подтягивается к бедру, а бедро, в свою очередь, начинает движение вперед, а потом вперед-вверх. Движение ног повторяется.

С момента окончания заднего толчка и до касания стопой грунта впереди бегун находится в безопорном положении, в так называемой фазе полета. В полете он движется по инерции, и важно, чтобы в этот момент все мышцы, принимавшие участие в продвижении, были относительно расслаблены, не напряжены, смогли «отдохнуть» и подготовиться к следующей рабочей фазе. Для хорошей техники бега характерно чередование концентрации мышечных усилий в момент отталкивания и расслабление в фазе полета.

На кинограмме видно, что туловище бегуна держится прямо, с небольшим наклоном вперед, голова является как бы продолжением туловища, взгляд направлен вперед, плечи не напряжены и мягко опущены. Руки согнуты в локтевых суставах под прямым или более острым углом и свободно движутся обратно движению одноименных ног, в передне-заднем направлении. Кисти являются продолжением предплечья, пальцы мягко сведены в кулак. Движение рук по ритму и темпу происходит в полном согласовании с движением ног.

Бег на повороте (вираже) выполняется так же, как и на прямой части дистанции, но имеет некоторое отличие. Левая рука спортсмена движется строго вперед-назад локтем, немного прижатым к туловищу; правая рука движется наискось локтем, отведенным

больше вправо. Лева нога ставится больше на внешнюю часть стопы, а правая – на внутреннюю и немного развернутой пяткой наружу, носком внутрь. Особое значение имеет наклон туловища. Обычно при этом бегун наклоняется больше или меньше (в зависимости от крутизны поворота и скорости) влево. Но такой наклон не способствует продвижению вперед и вызывает отклонение туловища назад, особенно при выходе из поворота. Поэтому наиболее правильным является наклон туловища вперед-влево (а не только влево), приблизительно под углом 35-45° к радиусу дуги поворота, что зависит от скорости бега и

крутизны виража.

В беге, особенно на длинные дистанции, надо добиваться плавности и избегать больших вертикальных колебаний о.ц.т. тела, что будет способствовать уменьшению затрат энергии.

Обобщая все сказанное по технике, необходимо отметить следующее. Скорость бега, а следовательно и результат, определяется длиной и частотой шагов, сохранение которых на всей дистанции играет решающую роль. Поэтому бег должен быть ненапряженным, шаг – оптимально длинным; ступни ног нужно ставить с передней части стопы по одной линии, колени проносить ближе одно к другому. Отталкивание должно быть мощным, законченным и направленным не вверх-вперед, что будет вызывать большие вертикальные колебания о.ц.т., а вперед-вверх. Все мышцы ног в нерабочей фазе полета нужно по возможности полнее расслаблять, руки держать свободно и ненапряженно, но активно двигать вперед-назад. Туловище держится с незначительным наклоном вперед.

Финиширование

При беге по дистанции важно уметь сохранить скорость до конца, т.е. до пересечения вертикальной плоскости финиша. Ускорение, которое развивают некоторые бегуны перед финишем за счет умышленного снижения темпа на дистанции, говорит о неиспользованных возможностях.

Движения на последних метрах дистанции должны быть свободными. Не нужно замедлять бег перед финишированием. Лучший способ финиширования – быстрый бег через линию финиша.

Бегуну не следует начинать бросок на финише за 5-7 м. Иногда ранний бросок ведет к падению. Активные и частые движения руками позволяют лучше сохранить частоту шагов. Окончив дистанцию, бегун не должен резко останавливаться. Нужно продолжать бег по инерции и постепенно переходить на ходьбу.

Бег на средние дистанции

Техника бега на средние и длинные дистанции аналогична технике бега на короткие дистанции и также состоит из четырёх последовательно связанных между собой фаз:

- положение на старте и старт;
- стартовый разбег (разгон);
- бег по дистанции;
- финиширование

Положение на старте и старт. При беге на средние и длинные дистанции применяется только высокий старт. В беге на 800м старт даётся на повороте (вираже) по отдельным дорожкам или общий, в беге на 1500м - общий старт на прямой, а на 3000, 5000 и 10000м – общий старт на повороте. При этом, чем короче дистанция, тем больше изготовка бегуна приближается к положению низкого старта. Для начала бега на дистанцию 800м подаётся команда «Внимание», в остальных видах бега такая команда не подаётся.

Стартовый разбег. По сигналу стартующий начинает бег в небольшом наклоне (8-10 шагов), который постепенно уменьшается, при этом длина шагов

увеличивается, бег ускоряется (длина ускорения зависит от длины дистанции и подготовленности бегуна) и стартующий переходит к бегу по дистанции.

Бег по дистанции. Во время бега туловище бегуна слегка наклонено вперёд (на 4-6° от вертикальной оси) или вертикально. Небольшой наклон позволяет лучше осуществлять отталкивание и быстрее продвигаться вперёд, а также создаются благоприятные условия для длительной работы мышц и функциональных систем занимающегося. Во время бега наклон туловища может колебаться в пределах 2-3° (к моменту отталкивания увеличивается, а в полётной фазе – уменьшается). Положение головы влияет на положение туловища, поэтому голову надо держать прямо и смотреть вперёд (см. рис.). При отсутствии наклона эффективность отталкивания снижается, однако улучшает возможность выноса маховой ноги вперёд.

В технике бега на средние и длинные дистанции важное место занимает работа ног. Нога, немного согнутая, ставится на грунт упруго (эластично), но жёстко передней частью наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу. Движение осуществляется по линии, носки ног слегка супинированы (развёрнуты внутрь). От момента постановки до выпрямления нога продолжает сгибаться, осуществляя так называемое «амортизационное сгибание». Кроме того происходит сгибание стопы, что позволяет впоследствии эффективнее осуществить отталкивание.

Эффективное отталкивание характеризуется поочерёдным выпрямлением ног во всех суставах. Угол отталкивания примерно равен 50-55°. При правильном отталкивании таз подан вперёд, голень согнутой маховой ноги параллельна бедру толчковой ноги. Энергичный вынос маховой ноги способствует более эффективному отталкиванию и продвижению вперёд. Далее следует полёт, при котором мышцы ноги, закончившей отталкивание, расслабляются и нога, сгибаясь в коленном суставе, энергично выносятся вперёд. От этого зависит длина шага, которая у бегунов на средние и длинные дистанции равна 160-220см. Такой разброс зависит от многих факторов: наступившего утомления, неравномерности пробегания отдельных отрезков дистанции, качества и состояния беговой дорожки или грунта, погодных условий, подготовленности бегуна и др.

Движения рук происходят преимущественно в плечевых суставах, имеют маятникообразный вид и согласованы с движениями ног, пальцы свободно сложены, не напряжены. Амплитуда движений рук зависит от скорости бега. При этом в крайнем переднем и заднем положениях руки сгибаются больше, чем в промежуточном.

Финиширование. При финишировании бегун переходит на ускоренный бег, главным образом за счёт увеличения частоты шагов и движений рук. Наклон туловища увеличивается, а угол отталкивания уменьшается. Длина отрезка финиширования зависит от тактики бега, протяжённости дистанции, работоспособности (усталости) бегуна.

Последовательность обучения технике бега на средние и длинные дистанции.

Упражнение 1. Бег по прямой на расстояние 80-100м с невысокой равномерной скоростью.

Упражнение 2. То же, но с ускорением.

Упражнение 3. Бег на повороте дорожки на расстояние 100-120м с невысокой равномерной скоростью.

Упражнение 4. Бег от 200 до 300м с переменной скоростью.

Упражнение 5. Бег от 200 до 300м с равномерной скоростью и последующим ускорением до 400-500м.

Упражнение 6. Равномерный бег на расстояние 1500-2000м.

Упражнения специального бегового характера

1. Бег с высоким подниманием коленей в спокойном темпе и в наклоне.
2. Бег с высоким подниманием коленей в темпе.
3. Бег с захлестыванием голени попеременно правой и левой ногой на каждый шаг (или на третий).
4. Бег «колесо».
5. Прыжки вперед — пережат — с пятки на носок.
6. Прыжки вперед за счет работы мышц стопы.
7. Бег прыжками.
8. Скачки на одной и двух ногах.
9. Имитация движений руками на месте, как в беге.
10. Семенящий бег.

Упражнения для совершенствования техники бега:

1. Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой. Стремиться к четкому проталкиванию с максимальным выпрямлением голеностопного сустава.
2. Бег отталкиваясь стопой с одновременным быстрым выдергиванием согнутой маховой ноги вперед-вверх.
3. Бег высоко поднимая колени на месте и с продвижением вперед. Сочетать с оптимальным наклоном туловища, правильной работой рук и дыханием.
4. Бег с захлестыванием голени при опущенном бедре на месте и с продвижением вперед. Сочетать с расслаблением неработающих мышц, особенно плеч и рук.
5. Бег прыжками с ноги на ногу. Стремиться полностью выпрямить толчковую ногу, амаховую сильно сгибать в колене.
6. Бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги, как в момент вертикали при беге.
7. Беговые движения руками в сочетании с правильным дыханием.
8. Бег в гору, выполняя движения, как в упражнении 6.
9. Бег с горы по инерции. Движения выполнять, как в упражнении 6, сохраняя оптимальную длину шагов.
10. Пробегание 30-40 м с ускорением и последующим бегом по инерции.
11. Бег по прямой 60-80-100 м с изменением темпа бега по дистанции.
12. Бег по повороту (по часовой и против часовой стрелки) с наклоном

туловища в сторону поворота.

13. Бег по повороту с выходом на прямую.

14. Бег по прямой с входом в поворот.

15. Бег на месте с опорой руками о гимнастическую стенку. Движения ногами выполнять, как в упражнении 6.

16. Спортивная ходьба с увеличением частоты шагов до максимума и постепенным переходом на бег по инерции.

17. Бег по пересеченной местности (до утомления).

Упражнения для совершенствования техники старта:

1. Бег с ускорением с высокого старта на 20, 30, 60 м.

2. Бег с ускорением с низкого старта с опорой на одну руку.

3. Бег с низкого старта с сопротивлением партнера или резинового амортизатора.

4. Выпрыгивание с колодок из положения глубокого приседа без команды и по команде.

5. Тройной прыжок с колодок с последующим бегом по инерции.

6. Удержание положения «Внимание!» на протяжении 5, 10, 15 сек. с последующим выбеганием из колодок.

7. Выполнение стартового ускорения по команде из положения сидя, лежа, стоя спиной к направлению бега.

8. Бег с низкого старта в гору.

9. Бег с низкого старта по отметкам, сохраняя оптимальный наклон туловища в разбеге. Первая отметка на 4 стопы от передней колодки, каждый последующий шаг больше предыдущего на 0,5 стопы до 7 ступней.

10. Бег с низкого старта по отметкам через набивные мячи, поставленные между метками.

11. Бег с низкого старта с использованием одной колодки поочередно для левой и правой ноги.

12. Имитация беговых движений руками после отталкивания от гимнастической стенки скамейки без команды и по команде.

13. Пробегание - 30, 40, 60 м с низкого старта по команде с последующим бегом по «инерции».

14. Бег с низкого старта по команде с финишированием на 20, 30, 40, 60 м.

15. Бег с низкого старта по команде с изменением интервала между командами

«Внимание!» и «Марш!» от 1 до 6 сек.;

16. Пробегание - 40, 60 м с низкого старта на повороте,.

17. Бег с низкого старта с колодок, поставленных на 0,5 м сзади или впереди колодок равных по силе партнеров, с задачей убежать от них или догнать после команды «Марш!»

Упражнения для совершенствования техники финиширования:

1. Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50 м.

2.

Пробегание с ходу 20, 30, 50 м с разной скоростью и наклоном туловища за

ленточку при финишировании.

3. Пробегание 100, 200 м с изменением скорости бега по дистанции, ускорением на последних 30 м и финишированием.

При обучении и совершенствовании техники выполнения отдельных элементов и упражнений в целом целесообразно придерживаться следующей последовательности:

а) выполнение упражнений в облегченных условиях до тех пор, пока спортсмен сможет много раз выполнять его без ошибок; применять преимущественно в начале базового этапа;

б) выполнение изучаемого упражнения с большим количеством повторений (до утомления); применять преимущественно в конце базового периода;

в) выполнение упражнения с соревновательной интенсивностью; применять преимущественно на этапе вхождения в спортивную форму и в соревновательном периоде.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Наибольшую роль оно играет в спортивной ходьбе, беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и наименьшую там, где соревнования проходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). При прочих равных условиях победа на соревнованиях определяется в конечном счёте зрелостью тактического искусства.

Тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений - быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующего:

1. общих положений тактики;
2. сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетики;
3. способов, средств и возможностей тактики в специализируемых видах лёгкой атлетики;
4. тактического опыта сильнейших спортсменов;
5. практического использования элементов, способов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях (“тактические умения”);
6. сил противников, их тактической, физической и волевой подготовленности, тактических способов, вариантов и систем ведения соревнований с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этого спортсмен вместе с тренером разрабатывает тактику предстоящего соревнования с учётом конкретных условий и противников, выбирает наиболее целесообразную тактическую схему ведения состязания, подбирает варианты и способы решения отдельных задач, устанавливает график и т. п. После соревнования анализируется эффективность тактики,

делаются выводы на будущее.

Главное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану:

- бег с определенным изменением скорости;
- начало прыжков с установленной высоты;
- перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств. Недостаточная быстрота и выносливость нередко препятствуют совершенствованию тактического мастерства. Например, бег в переменном темпе, весьма эффективный в тактическом отношении, нельзя применить, если спортсмен не способен выдерживать многократные ускорения на протяжении 5 или 10 км. Прежде чем пытаться осуществлять задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена, решать задачи других видов подготовки.

Овладение тактикой следует проводить на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание спортсмена достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) понимание задач на предстоящих соревнованиях;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, температура и т.д.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей выступлением;

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Каждый атлет испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления атлета в соревнованиях во многом зависит от умелой работы тренера. Паузы необходимо использовать для отдыха, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсмена, особенно во время соревнований.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Таблица 14

Учебно-тематический план спортивной дисциплины бег на короткие / средние дистанции

Этап спортивной подготовки	Раздел / Темы	Объем времени в год (минут) бег на короткие / средние дистанции			Сроки проведения	Краткое содержание
		1 год	2 год	3 год		
Этап начальной подготовки	Теоретическая подготовка	8 (480)	8 (480)	8 (480)		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 53	≈ 53	≈ 53	январь-декабрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 53	≈ 53	≈ 53	январь-декабрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 53	≈ 53	≈ 53	январь-декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 53	≈ 53	≈ 53	январь-декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 53	≈ 53	≈ 53	январь-декабрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 53	≈ 53	≈ 53	январь-декабрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

элементам техники и тактики вида спорта						
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 53	≈ 53	≈ 53	январь-декабрь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	
Режим дня и питание обучающихся	≈ 53	≈ 53	≈ 53	январь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 53	≈ 53	≈ 53	январь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
Общая и специальная физическая подготовка	234 (14040)	225 (13500)	300 (18000)	январь-декабрь	Строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения, подвижные игры, эстафеты. Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.). К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе.	

	Техническая подготовка	47 (2820)	50 (3000)	66 (3960)	январь-декабрь	Изучение техники двигательных действий: низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. <i>Изучение техники двигательных действий: высокого старта, бега по прямой, бега на повороте (виражу), финиширование.</i>	
	Тактическая подготовка	8 (480)	8 (480)	13 (780)	январь-декабрь	Изучение тактических приемов ведения соревновательной борьбы.	
	Психологическая подготовка	8 (480)	8 (480)	13 (780)	январь-декабрь	Психологическая подготовка к учебно-тренировочному процессу. Обучение приемам моделирования соревновательных действий в процессе тренировки. Вероятное программирование соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к соревнованиям, простейшие приемы: определение соревновательной цели, установка на достижение цели, формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения.	
	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия	7 (420)	7 (420)	8 (480)	январь-декабрь	Естественное восстановление организма в перерывах между тренировками. Водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; тренировки в благоприятное время суток; Сдача контрольных тестовых заданий каждый квартал.	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Теоретическая подготовка	1-2 год	3 год	4 год	5 год	январь-декабрь	
		<i>короткие/средние дистанции</i>					
		10 (600)	10 (600)	12 (720)	15 (900)		

специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 66	≈ 66	≈ 80	≈ 100	январь-декабрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 66	≈ 66	≈ 80	≈ 100	январь-декабрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 66	≈ 66	≈ 80	≈ 100	январь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 66	≈ 66	≈ 80	≈ 100	январь-декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 66	≈ 66	≈ 80	≈ 100	январь-декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 66	≈ 66	≈ 80	≈ 100	январь-декабрь	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного
	Психологическая подготовка	≈ 66	≈ 66	≈ 80	≈ 100	январь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь	≈ 66	≈ 66	≈ 80	≈ 100	январь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к

и экипировка по виду спорта						эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 66	≈ 66	≈ 80	≈ 100	январь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Общая физическая подготовка	166 (9960)/ 260 (15600)	200 (1200)/ 312 (18720)	146 (8760)/ 298 (17880)	166 (9960)/ 341 (20460)	январь-декабрь	Строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения, подвижные игры, эстафеты.
Специальная физическая подготовка	120 (7200)/ 62 (3720)	144 (8640)/ 75 (4500)	197 (11820)/ 110 (6600)	225 (13500)/ 125 (7500)	январь-декабрь	Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.). К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.
Техническая подготовка	125 (7500)/ 94 (5640)	150 (9000)/ 112 (6720)	189 (11340)/ 146 (8760)	216 (12960)/ 165 (9900)	январь-декабрь	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: высокого старта, бега по прямой, бега на повороте (виражу), финиширование.
Тактическая подготовка	16 (960)/ 17	18 (1080)/ 20	20 (1200)/ 25	20 (1200)/ 25	январь-декабрь	Изучение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы. Сбор информации о соперниках, условиях и режиме

		(1020)	(1200)	(1500)	(1500)		предстоящих соревнований, социально-психологической атмосфере и разработка тактического плана выступления спортсмена на предстоящем соревновании.
	Психологическая подготовка	20 (1200)/ 19 (1140)	28 (1680)/ 26 (1560)	40 (2400)/ 35 (2100)	48 (2880)/ 43 (2580)	январь-декабрь	Формирование мотивации соревновательной деятельности. Обучение приемам регуляции и саморегуляции (приучение к самоконтролю): разминка, использование дыхательных упражнений (брюшное, ритмичное), самоубеждение, аутотренинг, релаксационные упражнения, изменение направленности сознания и др.
	Инструкторская и судейская практика	21 (1260)/ 16 (960)	25 (1500)/ 19 (1140)	44 (2640)/ 29 (1740)	50 (3000)/ 34 (2040)	январь-декабрь	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Освоение навыков судейства соревнований.
	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия	21 (1260)/ 21 (1260)	24 (1440)/ 25 (1500)	36 (2160)/ 29 (1740)	42 (2520)/ 34 (2040)	январь-декабрь	Рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.
	Теоретическая подготовка	20 (1200)					
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200				январь-декабрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	≈ 200	январь-декабрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	январь-декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈200	январь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь-декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	январь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия,	52 (3120)	январь-декабрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

	контрольные мероприятия			Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.
	Общая физическая подготовка	177 (10620)/ 208 (12480)	январь-декабрь	Строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения, подвижные игры, эстафеты.
	Специальная физическая подготовка	281 (16860)/ 312 (18720)	январь-декабрь	Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.). К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.
	Техническая подготовка	281 (16860)/ 229 (13740)	январь-декабрь	Совершенствование техники двигательных действий: низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. <i>Совершенствование техники двигательных действий: высокого старта, бега по прямой, бега на повороте (виражу), финиширование.</i>
	Тактическая подготовка	20 (1200)/ 25 (1500)	январь-декабрь	Совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы. Сбор информации о соперниках, условиях и режиме предстоящих соревнований, социально-психологической атмосфере и разработка тактического плана выступления спортсмена на предстоящем соревновании. Овладение тактикой следует проводить на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

	Психологическая подготовка	74 (4440)/ 69 (4140)	январь- декабрь	Саморегуляция и самоконтроль, использование дыхательных упражнений (брюшное, ритмичное), самоубеждение, аутотренинг, релаксационные упражнения, изменение направленности сознания.
	Инструкторская и судейская практика	62 (3720)/ 52 (3120)	январь- декабрь	Освоение и закрепление методики организации и проведения спортивных мероприятий в физкультурно-спортивной организации.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика"

16. 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), 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".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица);

обеспечение спортивной экипировкой;

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.

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	4
4.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Конус высотой 30 см	штук	20
6.	Мат гимнастический	штук	5
7.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
9.	Палочка эстафетная	штук	10
10.	Рулетка (20 м)	штук	1

11.	Секундомер	штук	10
12.	Скамейка гимнастическая	штук	2
13.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	2
14.	Стартовые колодки	пар	10
15.	Стенка гимнастическая	штук	2
16.	Стойки для приседания со штангой	пар	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

– Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

– Под непрерывностью профессионального развития тренеров-преподавателей Организации понимается образование, протекающее в течение всей тренерской работы, а также постоянное обновление, дополнение уже существующих знаний, при помощи всестороннего развития личности и самообразования.

– Происходит посредством:

- прохождение курсов повышения квалификации тренеров – преподавателей;
- регулярного изучения новинок педагогической и методической литературы;

— самообразование и профессиональное совершенствование, при помощи осмысливания собственного опыта и опыта коллег, а также описанного в литературе и обобщение его.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.

3. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. 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.

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.

6. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции.- М.:СпортАкадемПресс, 2001.-104 с.

7. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. –Мурманск: Издательство «Тулума», 2007.–328 с.

8. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского.- М.: Академия, 2013.- 288 с.

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

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru

2. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org

3. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru

4. Всероссийская федерация легкой атлетики России - <http://rusathletics.info>