

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа Зеленчукского муниципального района»

**Принята**



Педагогическим Советом

ДЮСШ ЗМР

Протокол № 1 от 07.09.2020г.

**Утверждаю**



Директор МКУДО «ДЮСШ ЗМР»

Анурова Л.А.

Приказ № 1 от 07.09.2020г.

## МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

Легкая атлетика

Подготовили:

Тренер-преподаватель Гололобов Н. В.

Тренер-преподаватель Медвецкий А. М.

## Пояснительная записка.

Данная образовательная программа в области физической культуры и спорта по лёгкой атлетике разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждёнными приказом Минспорта РФ от 24 сентября 2013 года № 730 на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика, утверждённого приказом Минспорта РФ от 24 апреля 2013 года № 220, с учётом особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утверждённых приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа включает методическую и нормативную части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки легкоатлетов.

Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и по годам обучения, средства и формы подготовки.

Нормативная часть учебной программы включает:

- режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп по этапам подготовки;
- учебный план учебно-тренировочных занятий;
- соотношение средств общей, специальной физической подготовки и специальной подготовки;
- показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле;
- требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям;
- контрольно-переводные нормативы.

Структура методической части программы включает: основной программный материал по разделам подготовки легкоатлетов, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; примерные недельные микроциклы по годам на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

## **Характеристика вида спорта**

**Легкая атлетика** — вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: бег, прыжки и метания. В то же время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной. Она имеет свою теорию, рассматривающую вопросы техники, тактики тренировки обучения.

Легкая атлетика включает в себя 5 видов упражнений: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. В каждом из этих видов имеются свои разновидности, варианты. Правилами соревнований определены дистанции и условия соревнований для мужчин, женщин, спортсменов различных возрастных групп. Основные легкоатлетические упражнения включаются в программу Олимпийских игр, национальных первенств, школьных спартакиад. Легкую атлетику можно характеризовать как:

- вид спорта, где спортсмены показывают результаты на грани человеческих возможностей;
- средство восстановления и реабилитации организма;
- средство воспитания и развития подрастающего поколения;
- учебную дисциплину, способствующую становлению специалиста в области физической культуры и спорта.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группам видов легкой атлетики, половому и возрастному признакам, месту проведения.

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

Легкая атлетика смогла завоевать свою популярность благодаря тому, что для занятия ею не требуется дорогостоящего оборудования.

Из всех разновидностей лёгкой атлетики наибольшей популярностью пользуется бег.

Наша программа ограничена лишь одной из нескольких разновидностей бега – бег на средние дистанции.

Целью программы по лёгкой атлетике «Бег на средние и длинные дистанции» является оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка членов сборных команд района, республики.

Основные задачи реализации Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших особые способности в лёгкой атлетике, в частности в беге на средние и длинные дистанции.

Программа направлена на:

- отбор детей, способных заниматься бегом на средние и длинные дистанции;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов предпрофессиональной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку способных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;  
 - организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.  
 Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и по годам обучения, средства и формы подготовки.

Нормативная часть учебной программы включает:

- режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп по этапам подготовки
- учебный план учебно-тренировочных занятий
- соотношение средств общей, специальной физической подготовки и специальной подготовки
- показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле
- требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям
- контрольно-переводные нормативы .

Структура методической части программы включает: основной программный материал по разделам подготовки легкоатлетов, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; примерные недельные микроциклы по годам на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Обучающимся, не прошедшим промежуточной аттестации, предоставляется возможность продолжить обучение повторно в группе того же года обучения, но не более одного раза.

## **Методическая часть.**

### **Теория и методика физической культуры и спорта**

Материал разработан для всего этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

**Тема 1.** История развития избранного вида спорта.

**Цель занятия:** Ознакомить обучающихся с развитием лёгкой атлетики в ДЮСШ, районе, республике, стране. Рассказать о лучших спортсменах легкоатлетах Зеленчукского района и их достижениях.

**Методические приёмы:** рассказ тренера-преподавателя с использованием материалов «Об истории развития ДЮСШ», стендов «Наши достижения», «Наша жизнь», «Ими гордится ДЮСШ», публикаций в газете «Зеленчукская правда»

**Тема 2.** «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе».

Цель занятия: Дать обучающимся понятие о физической культуре и спорте. Донести до обучающихся, что в России физическая культура и спорт носят массовый характер. Показать сходство и различие занятий физической культурой в школе и спортом в ДЮСШ.

Методические приёмы: сравнительный анализ (структуры, содержания) урока физической культуры в школе и тренировочного занятия в ДЮСШ. Игра «Найди сходство и отличия», «Кто больше назовёт массовых соревнований».

### **Тема 3. «Основы спортивной подготовки».**

Цель занятия: дать обучающимся первоначальные понятия о спортивной тренировке, в доступной форме донести, что тренировка – это процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя о занятиях, демонстрирующих тренировочный процесс с использованием иллюстраций, видеоматериалов. Посещение тренировочных занятий на отделении футбола, баскетбола, бокса. Проведение игры «Найди сходства и отличия».

### **Тема 4. «Строение и функции организма человека».**

Цель занятия: дать краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с использованием плакатов строения человека. Демонстрация работы двигательного аппарата, его взаимосвязь с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами.

### **Тема 5. «Гигиенические знания, умения и навыки».**

Цель занятия: познакомить обучающихся с понятием «спортивная гигиена», что включает в себя гигиеническое обеспечение подготовки юных легкоатлетов (условия, режим, питание, личная гигиена и т.д.).

Методические приёмы: Рассказ тренера-преподавателя, беседа с обучающимися по обмену из личного опыта по обеспечению личной гигиены в домашних условиях.

### **Тема 6. «Основы спортивного питания».**

Цель занятия: дать обучающимся понятие о питании как об энергетическом факторе. Показать баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятиях лёгкой атлетикой.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя, показ схем, таблиц.

### **Тема 7. «Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке».**

Цель занятия: ознакомить обучающихся к требованиям, предъявляемым к одежде и обуви занимающихся. В каком состоянии на начало занятия должно находиться оборудование и инвентарь.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с показом образцов правильной одежды и обуви, сравнительное обследование обучающимися оборудования и инвентаря, отвечающего требованиям и с нарушениями требований.

### **Тема 8. «Требования техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой».**

Цель занятия: ознакомить обучающихся с основными правилами безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Методические приёмы: доведение тренером-преподавателем до обучающихся содержания инструкции о правилах поведения в спортивном зале, на открытых спортивных сооружениях, инструкции о соблюдении правил безопасности на занятии.

## Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития обучающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной тренировочной работы.

### 1. Освоение комплексов физических упражнений.

#### Цель:

- обучить основным строевым понятиям и командам;
- освоить комплексы общеразвивающих упражнений.

#### Тема 1 «Строевые упражнения».

1. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий и т.д. Строевая стойка «смирно», «вольно», команды «Становись»!, «Равняйся»!, «смирно»!, «вольно»!, «Отставить»!, «Разойдись»!, «Шагом марш»!, «Кругом марш»!, «стой»;
2. Расчёт по порядку на 1-ый, 2-ой; по три, по четыре;
3. Повороты и полуобороты на месте и в движении направо, налево, кругом. Построение или перестроение в одну или несколько шеренг или колонн. Перестроение из шеренги или колонны по одному в шеренгу или в колонну по два, три, четыре.

#### Тема 2 «Общеразвивающие упражнения».

##### 1. Упражнения без предметов:

- упражнения для рук плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц шеи;
- упражнения с сопротивлением.

##### 2. Упражнения с предметами:

- упражнения с короткой и длинной скакалкой;
- упражнения с гимнастической палкой;

##### 3. Упражнения из других видов спорта.

- упражнения на гимнастических снарядах;
- акробатические упражнения;
- спортивные и подвижные игры;
- лыжный спорт;
- туризм.

### 2. Развитие основных физических качеств.

#### Цель:

-развить основные физические качества: быстроту, координацию, выносливость, гибкость силу, Добиться их сочетания применительно к специфике занятий лёгкой атлетикой.

#### Тема 1. «Развитие быстроты».

##### Подвижные игры и эстафеты.

Цель: развить у обучающихся быстроту движений, действий в различных сочетаниях с предметами и без.

1. Подвижные игры с мячом;



2. Подвижные игры с бегом,
3. Подвижные игры с элементами сопротивления, прыжков, метаний;
4. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из различных предметов;
5. Эстафеты с предметами;
6. Эстафеты с метанием в цель, бросками и ловлей мяча, на месте и в движении;
7. Эстафеты с прыжками и бегом;

### Тема 2. «Развитие координации».

Координационные упражнения.

Цель: развить у обучающихся координационные способности, определяющие быстроту и качество овладения двигательными навыками, высокий уровень мастерства в будущем.

1. Базовые координационные упражнения:

- круговые движения головой;
- круговые движения руками;
- движения руками в сочетании с прыжками;
- горизонтальное равновесие на одной ноге;

2. Координация в прыжках:

- прыжки со сменой положения ног;
- прыжок с поворотом на 90 градусов;
- прыжок с поворотом на 180 градусов;
- прыжок с поворотом на 360 градусов.

3. Координационные упражнения в ходьбе:

- ходьба с изменением направления;
- ходьба в коридоре;
- ходьба с перешагиванием различных предметов;
- ходьба в приседе;

4. Координационные упражнения в беге:

- бег с изменением направления;
- бег по ориентирам;
- бег из различных положений;
- бег по линиям (различной длины и направления);

5. Специальные координационные упражнения:

- упражнения с лесенкой координации.

### Тема 3. «Развитие гибкости».

Акробатические упражнения.

Цель: развить у обучающихся гибкость, ловкость, прыгучесть.

1. «Мост» из положения лёжа на спине.
2. Кувырок вперёд.
3. Кувырок назад.
4. Комбинация из кувырков вперёд.
5. Переворот в сторону («колесо»).
6. Комбинации из сочетаний вышеперечисленных упражнений.

### Тема 4. «Развитие выносливости».

1. Бег в медленном темпе до 20 мин;
2. Повторное пробегание отрезков (150-300 м);
3. Темповый бег до 5 мин.

### Тема 5. «Развитие силы».

Цель: развить у обучающихся силу верхних и нижних конечностей для преодоления внешнего сопротивления, но также и для придания ускорения массе тела.

1. Лазание по наклонной лестнице, канату, шесту с помощью ног;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в различном темпе;
3. Упражнение на сопротивление: перетягивание партнёра двумя руками, одной, проталкивание, перетягивание каната;
4. Броски мяча правой и левой рукой на дальность различными способами;
5. Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическими снарядами и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

### **Овладение технико-тактическими основами бега на средние и длинные дистанции.**

**Основная цель** - обучить техническим приемам в беге на средние и длинные дистанции.

Основой обучения является принцип: многократное повторение одного и того же технического приёма в разных упражнениях. Повторения осуществляются как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

На этапе начальной подготовки (в периоды до года и свыше года) нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях: ознакомление с техникой бега ; беговой шаг; овладение положениями «на старт», «внимание», «марш» и правильной установкой стартовых колодок; обучение технике бега с низкого старта и стартовому разгону, бегу по дистанции и финиширование; обучение технике бега на средние и длинные дистанции в целом. Другие технические действия вводятся, но основное внимание им будет уделено на тренировочном этапе в периоды начальной и углублённой специализации.

#### Тема 1: Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции.

Рассказ, анализ графических схем лучших бегунов.

#### Тема 2: Обучение технике бегового шага.

Пробегание отрезков 20,30,40 м. с высокого старта в среднем и быстром темпе,





ОФП	80-90	80-85	75-80	82	70-80	60-70	50-60	30-40	30-40	53	15-25	10-15	5-10	13
СФП	10-20	15-20	20-25	18	20-30	30-40	40-50	60-70	60-70	47	70-80	80-85	85-90	82
ТП											5	5	5	5

### ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

	Учебно-тренировочные группы				
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Кол-во соревнований	14	14	15	15	15
Кол-во стартов	28	34	38	38	38

### ТРЕБОВАНИЯ К КВАЛИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНОВ, ДОПУСКАЕМЫХ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Перечень соревнований	Возраст допуска	Уровень спортивной подготовки (разряд)
Соревнования ДЮСШ, первенства города, области	12-13 лет 13-14 лет	Юношеские разряды Юношеские разряды, III разряд

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Организационно-методические особенности многолетней тренировки

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.
3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Набор спортсменов в детско-юношескую спортивную школу проходит в возрасте 9 лет и старше. Многолетний процесс подготовки делится на этапы: начальной подготовки (от 9 до 10 лет), учебно-тренировочный (от 11 до 15 лет) и спортивного совершенствования (от 16 до 18 лет).

Возрастные группы этих этапов, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развивающиеся в школе, имеют незначительные различия и поэтому могут быть

взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

Большое влияние на периодизацию возрастных этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов.

Для развития:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет;
- специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет;
- анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет;
- быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет;
- двигательной реакции – с 9 до 12 лет;
- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;
- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 10 лет;
- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных легкоатлетов. Отбор и спортивная ориентация юных легкоатлетов представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить четыре этапа:

- 1 – набор в группы начальной подготовки ДЮСШ;
- 2 – отбор обучающихся в учебно-тренировочные группы;
- 3 – отбор для углубленной специализации в легкой атлетике;
- 4 – отбор в сборные команды.

В спортивной практике были выделены следующие критерии отбора, используемые во всех дисциплинах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);
- уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;
- уровень морально-волевых (психологических) качеств;
- генетические факторы.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах спортивной школы.

Этап предварительной подготовки	Группы начальной подготовки
Этап начальной спортивной специализации	1-2 года обучения в учебно-тренировочных группах
Этап углубленной тренировки	3-5 года обучения в учебно-тренировочных группах
Этап спортивного совершенствования	1-3 года обучения в группах спортивного совершенствования

### **План для ДЮСШ по легкой атлетике**

Тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом, рассчитанным в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму

содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, бег на средние дистанции. Учтено постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения, соотношения между технической и тактической подготовкой в сторону тактической, большой объём соревновательной деятельности.

При составлении тематического плана учтен режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки.

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП.

Тематический план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям (46 недель);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерности развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Распределение времени в тематическом плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

### **Этап начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки юных бегунов для всех одинаков.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами являются:

- укрепление здоровья,
- улучшение физического развития,
- овладение основами техники выполнения упражнений
- разносторонняя физическая подготовленность,
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям,
- воспитание черт характера.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

Подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры:

- «Смена мест»,

- «Передача мяча над головой»,
- «Передача мяча между ног»,
- «Эстафета в передаче гимнастической палки»,
- «Встречная эстафета с бегом»,
- «Передача мяча с отскоком от баскетбольного щита»,
- «Передача мяча во встречных командах»,
- «Встречная эстафета баскетболиста»,
- «Мини-футбол»,
- «Мини-баскетбол»,
- «Мини-гандбол»,
- «Подвижная цель»,
- «Челнок»,
- «Эстафета с мячом»,
- «Старт с выбыванием»,
- «Старты с мячами».

Тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки у девушек такие же, как и у юношей.

### **Учебно-тренировочный этап**

В учебно-тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки, поэтому следует разделить специализацию спортсменов:

- бег на короткие дистанции
- бег на средние и длинные дистанции.

Задачами учебно-тренировочного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья,
- гармоничное физическое развитие,
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки,
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств,
- обучение основам техники бега,
- приобретение соревновательного опыта,
- приобретение теоретических знаний.

### **Годичный цикл подготовки юных легкоатлетов строится следующим образом:**

Цикл	Годичный цикл		
Период 1	Подготовительный		
Период 2	Соревновательный		
Этап	Общеподготовительный	Специально-подготовительный	Соревновательный

### **Подготовка на средние и длинные дистанции в учебно-тренировочных группах 1 и 2 годов обучения**

В первые два года занятий юных бегунов на средние дистанции в учебно-тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП и совершенствования техники бега.

### **Подготовка на средние и длинные дистанции в учебно-тренировочных группах 3-5 годов обучения**

При планировании тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции на этапе углубленной тренировки в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата.

На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

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

На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

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

При подготовке легкоатлетов в учебно-тренировочных группах увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности бегунов необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства: ручной и вибрационный массаж, русскую и финскую бани.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований. Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных легкоатлетов в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные легкоатлеты должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Большие успехи юных легкоатлетов обычно связаны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою страну, республику, район. А также чувство долга перед коллективом – идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер должен постоянно приучать юных легкоатлетов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование.

У юных легкоатлетов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Воля к победе – ее воспитание и проявление неразрывно связано со всеми моральными и волевыми качествами.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.



Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен мог успешно проявить себя в соревнованиях любого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким спортивным достижениям. Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени при создании ее важности, у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижения. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

### **Теоретическая подготовка**

Примерные темы теоретической подготовки:

- «Физическая культура и спорт в РФ»,
- «Развитие бега в РФ и за рубежом»,
- «Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов»,
- «Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов»,
- «Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний»,
- «Сущность спортивной тренировки»,

- «Основные виды подготовки юного спортсмена»,
- «Периодизация спортивной тренировки»,
- «Планирование и учет в процессе спортивной подготовки».

### **Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления.**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

#### **Педагогические средства восстановления.**

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

#### **Психологические средства воспитания.**

К психологическим средствам относятся:

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

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

Психологические средства восстановления применяются учебно-тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

#### **Медико-биологические средства восстановления.**

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

### **Инструкторская и судейская практика**

№ п/п	Группы	Год обучения	Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения	Кол-во часов
1	Учебно-тренировочный этап	1 - й	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.	2
2		2 - й	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения	Беседы, семинары,	2

		отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге на выносливость и спортивной ходьбе. Основные обязанности судей.	практические занятия.	
3		Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе. Судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.	2
4		Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.	2

**РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП  
ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ**

Учебные группы	Минимальный возраст зачисления	Разряд на начало года	Минимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество часов в неделю
НП-1 г.об.	с 9 лет	б/р	15 чел.	6 часов
НП-2 г.об.	с 10 лет	б/р	12 чел.	9 часов
НП-3 г.об.	с 10 лет	3 юн.р.	12 чел.	9 часов
УТГ-1г.об.	с 11 лет	3-2 юн.р.	10 чел.	12 часов
УТГ-2г.об.	с 12 лет	2-1 юн.р.	10 чел.	12 часов
УТГ-3г.об.	с 13 лет	1 юн.р. 3 разряд	8 чел.	18 часов
УТГ-4г.об.	с 14 лет	3-2 разряд	8 чел.	18 часов
УТГ-5г.об.	с 15 лет	2-1 разряд	8 чел.	18 часов

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

Год обучения	30 м н/с			2000 м			Прыжок с места		
	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
<b>ЮНОШИ</b>									
УТГ-1 вступит.	5.3	5.1	5.0	11.00	10.30	10.15	190	200	205
выпуск.	5.1	4.9	4.8	10.30	10.00	9.40	200	210	215
УТГ-2 вступит.	5.1	4.9	4.8	10.30	10.00	9.40	200	210	215
выпуск.	4.8	4.6	4.5	10.00	9.30	9.20	215	225	230
УТГ-3 вступит.	4.8	4.6	4.5	10.00	9.30	9.20	215	225	230
выпуск.	4.6	4.4	4.3	9.30	9.00	8.40	230	240	250
УТГ-4 вступит.	4.6	4.4	4.3	9.30	9.00	8.40	230	240	245
выпуск.	4.3	4.1	4.0	9.00	8.30	8.20	245	255	260
УТГ-5 вступит.	4.3	4.1	4.0	9.00	8.30	8.20	245	255	260
выпуск.	4.1	4.0	3.9	8.30	8.00	7.40	260	265	270
<b>ДЕВУШКИ</b>									
УТГ-1 вступит.	5.4	5.2	5.1	11.30	11.00	10.45	180	190	195
выпуск.	5.2	5.0	4.9	11.00	10.30	10.15	190	200	205
УТГ-2 вступит.	5.2	5.0	4.9	11.00	10.30	10.15	190	200	205
выпуск.	5.0	4.8	4.7	10.45	10.15	10.00	200	210	215
УТГ-3 вступит.	5.0	4.8	4.7	10.45	10.15	10.00	200	210	215
выпуск.	4.8	4.6	4.5	10.30	10.00	9.40	210	220	225
УТГ-4 вступит.	4.8	4.6	4.5	10.30	10.00	9.40	210	220	225
выпуск.	4.6	4.4	4.3	10.10	9.40	9.30	220	230	235
УТГ-5 вступит.	4.6	4.4	4.3	10.10	9.40	9.30	220	230	235
выпуск.	4.4	4.3	4.1	9.40	9.10	8.40	235	240	245

**ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Перечень учебно- методических материалов:**

Наименование учебно- методических материалов ( <i>может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе</i> )	Количество
С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007.	1
А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005.	1
В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие.- М.: НИЦ ЭНАС, 2002.	1
Травкин Ю.Г, Ивочкин В.В, «Легкая атлетика (бег на средние дистанции)» - М.; Советский спорт, 1989.	1
В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физические упражнения и подвижные игры: Метод. пособие.- М.: НИЦ ЭНАС, 2005.	1
М.Ф. Литвинова. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.	1
Овчинникова Т. С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду – СПб., 2006.	1

Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 1-4 кл.- М., Просвещение, 2008	1
<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a> - Министерство спорта Российской Федерации	
<a href="http://www.mon.gov.ru/">http://www.mon.gov.ru/</a> - Министерство образования и науки Российской Федерации	
<a href="http://www.window.edu.ru/">http://www.window.edu.ru/</a> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	
<a href="http://www.rusathletics.com/">http://www.rusathletics.com/</a> - Федерация лёгкой атлетики России	

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	6
Гимнастическая стенка	6
Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	2
Свисток	2
Мат гимнастический	6
Мяч футбольный	4
Секундомер	1
Канат	1
Мяч баскетбольный	10
Корзина для мячей	1
Фишки (конусы)	10
Скакалка	20
Гантели	10
Набивной мяч	10
Весы электронные медицинские	1

## ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Аэробный бег более интенсивен, чем бег трусцой, он должен быть строго контролируемым. Скорость таких пробежек должна быть ниже максимально устойчивого состояния спортсмена. Темп должен быть таким, чтобы не чувствовалось изнеможения и не возникал значительный кислородный голод. Тщательно регулируемая программа аэробного бега – тренировка без перенапряжения – приведет к постепенному увеличению темпа проводимого аэробного бега. Это одна из форм бега на выносливость; позднее к ней будут добавлены различные нагрузки для аэробной тренировки, во время которой нужно намеренно повышать уровень максимально устойчивого состояния на ограниченное время или на ограниченной дистанции. Это необходимо для того, чтобы в дальнейшем повысить максимальное устойчивое состояние и развить способности переносить анаэробные упражнения, во время которых образуется незначительный кислородный долг.

**ФАРТЛЕК** – это бег с различной скоростью по лесным тропам, паркам, пересеченной местности. Он совмещает в себе аэробную и анаэробную тренировку, обычно в зависимости от уровня подготовленности и возможности бегуна в день занятий.

**КОНТРОЛЬНЫЙ БЕГ** – это пробегание определенных дистанций. Если его проводить достаточно часто, то к нему возникает привыкание. Суть в том, чтобы пробегать дистанции равные или чуть короче той, на которой будут проходить соревнования со скоростью, близкой к соревновательной, но не до изнеможения.

**ПОВТОРНЫЕ ПРОБЕЖКИ** – обычно используются для того, чтобы развить анаэробные возможности и заключаются в варьировании числа пробежек преодолеваемой дистанции, результатов и интервалов отдыха. Нужно выполнять столько пробежек, сколько захотите, ни в коем случае не нужно слепо следовать программе. Надо бежать до тех пор, пока накапливающийся кислородный долг не вызовет ощущения усталости.

**РАССЛАБЛЕННЫЙ БЫСТРЫЙ БЕГ.** Как и рекомендовано, просто бегите широко по предлагаемой дистанции и затем примерно такой же отрезок или больше преодолевайте легко или трусцой.

**СПРИНТЕРСКИЕ РЫВКИ** – серия спринтерских ускорений, перемежающаяся легким бегом для восстановления. Не слишком перенапрягайтесь, не мните себя лучшим спринтером мира.

**ВЗБЕГАНИЕ ВВЕРХ ПО ХОЛМАМ И БЕГ С ПРОТАЛКИВАНИЕМ.** Обе формы жизненно важны для развития гибких, мощных мышц и сухожилий, начиная от лодыжек и заканчивая тазобедренными. При выполнении первого вы взбегаете на довольно крутой холм, отталкиваясь большими пальцами ног, поднимая туловище как можно выше, приземляясь на большие пальцы. Продвижение вперед при этом минимально, необходимо концентрировать внимание на максимальном растягивании мышц ног и поднимании таза над землей. Бег с проталкиванием требует полного сгибания голеностопов на каждом шаге, высокого поднимания коленей. При этом движение направлено скорее вперед, чем вверх, находящаяся сзади нога должна быть максимально разогнута от бедра до большого пальца. В идеале на вершине холма необходима ровная площадка для легкого восстановительного бега, прежде чем вы начнете сбегать вниз и приступить к повторению. Если у подножия холма имеется ровная площадка, можно использовать ее для спринтерских пробежек на различных отрезках, скажем по 50 метров. Таким образом, это будет достаточно напряженная тренировка, ей должна предшествовать и ее заключать пробежка легкой спокойной трусцой в течение 15 минут, точно так же, как и все другие занятия, включающие упражнения на развитие скоростных качеств.

**СКОРОСТНОЙ БЕГ.** Пробегайте рекомендуемую дистанцию, концентрируя внимание только на возможно более быстрой постановке стопы. Колено должно высоко подниматься, что будет означать выведение вперед бедер, при этом не стоит беспокоиться о длине шага.

#### ПРИМЕРНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ (МАЛЬЧИКИ 13 – 14 ЛЕТ).

**В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.**

Понед.- аэробный бег 30 – 45 минут.

Вторн.- аэробный бег 45 минут – 1 час.

Среда – контрольный бег 3000 метров.

Четв.- аэробный бег 45 минут – 1 час 15 минут.

Пяtn.- легкий фартлек 30 минут.

Суббота – контрольный бег 5000 метров.

Воскр.- аэробный бег 45 минут – 1 час 30 минут.

**В ТЕЧЕНИЕ 4 НЕДЕЛЬ.**

Понед.- скоростные пробежки 80 x 6 – 8.

Вторн.- аэробный бег 45 минут – 1 час 15 минут.



Среда – бег с проталкиванием вверх по пологим склонам, взбегание по крутым склонам 30 минут.

Четв.- легкий фартлек 30 – 45 минут.

Пятн.- скоростные пробежки 80 x 6 – 8.

Суббота – то же, что в среду.

Воскр.- аэробный бег 45 минут – 1 час 15 минут.

В ТЕЧЕНИЕ 4 НЕДЕЛЬ.

Понед.- повторные пробежки 200 x 6 – 8.

Вторн.- бег с высоким подниманием бедра, выхлестыванием голени вперед с акцентом на вертикальное положение туловища 80 x 2 и быстрый расслабленный бег 80 x 2.

Среда – легкий фартлек 30 – 45 минут.

Четв.- повторные пробежки 200 x 6 – 10.

Пятн.- скоростные пробежки 80 x 4 – 6.

Суббота – контрольный бег 3000 метров.

Воскр.- аэробный бег 45 минут – 1 час 15 минут.

В ТЕЧЕНИЕ 4 НЕДЕЛЬ.

Понед.- 100-метровые ускорения на каждом 200-метровом отрезке x 6 – 8.

Вторн.- легкий фартлек 30 – 45 минут.

Среда – контрольный бег 200 и 600 метров.

Четв.- аэробный бег 30 минут.

Пятн.- быстрый расслабленный бег 80 x 3.

Суббота – соревнования на 800 или 1500 метров.

Воскр.- бег трусцой 45 минут – 1 час.

В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ.

Понед.- 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке x 8 – 10.

Вторн.- легкий фартлек 30 минут.

Среда – контрольный бег на основной соревновательной дистанции, быстрый бег с контролем за темпом.

Четв.- легкий фартлек 30 – 45 минут.

Пятн.- расслабленный размашистый бег 200 x 3.

Суббота соревнования или прикидка 400 или 800 метров.

Воскр.- бег трусцой 45 минут – 1 час.

В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ.

Понед.- 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке x 8.

Вторн.- легкий фартлек 30 минут.

Среда – контрольный бег на 200 метров.

Четв.- бег трусцой 30 минут.

Пятн.- бег трусцой 30 минут или отдых.

Суббота – участие в первом ответственном соревновании сезона.

Воскр.- бег трусцой 45 минут – 1 час.

ДО КОНЦА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СЕЗОНА.

Понед.- легкий фартлек 30 минут.

Вторн.- расслабленный размашистый бег 100 x 3.

Среда – соревнование или контрольный бег на 400 метров.

Четв.- легкий фартлек 30 минут.

Пятн.- расслабленный размашистый бег 100 x 3.

Суббота – выступление в соревнованиях или контрольный бег 400 или 800 метров.

Воскр.- бег трусцой 45 минут – 1 час.

ПРИМЕРНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ  
ДИСТАНЦИИ (МАЛЬЧИКИ 15 – 16 ЛЕТ).

В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.

Понед.- легкий фартлек 30 – 45 минут.  
 Вторн.- аэробный бег 1 час – 1 час 15 минут.  
 Среда – контрольный бег 3000 метров  
 Четв.- аэробный бег 1 час – 1 час 15 минут.  
 Пятн.- легкий фартлек 30 минут.  
 Суббота – контрольный бег 5000 метров.  
 Воскр.- аэробный бег 1 час – 1 час 15 минут.

#### В ТЕЧЕНИЕ 4 НЕДЕЛЬ.

Понед.- скоростные пробежки 100 x 6-8.  
 Вторн.- аэробный бег 1 час – 1 час 15 минут.  
 Среда – бег с проталкиванием вверх по пологим склонам и взбегание по крутым склонам 30 – 45 минут.  
 Четв.- легкий фартлек 30 – 45 минут.  
 Пятн.- скоростные пробежки 100 x 6-8.  
 Суббота – то же, что в среду.  
 Воскр.- аэробный бег 1 час – 1 час 30 минут.

#### В ТЕЧЕНИЕ 4 НЕДЕЛЬ.

Понед.- повторный бег 400 x 8-12.  
 Вторн.- бег с высоким подниманием бедра, выхлестыванием голени вперед с акцентом на вертикальное положение туловища 100 x 2 и быстрый расслабленный бег 100 x 2.  
 Среда – легкий фартлек 30 – 45 минут.  
 Четв.- повторный бег 200 x 8-12.  
 Пятн.- скоростные пробежки 100 x 6.  
 Суббота – контрольный бег 3000 метров.  
 Воскр.- аэробный бег 1 час – 1 час 30 минут.

#### В ТЕЧЕНИЕ 4 НЕДЕЛЬ.

Понед.- 100-метровые ускорения на каждом 200-метровом отрезке x 6-8.  
 Вторн.- легкий фартлек 30 – 45 минут.  
 Среда – контрольный бег 200 и 600 метров.  
 Четв.- бег трусцой 45 минут.  
 Пятн.- быстрый расслабленный бег 100 x 4.  
 Суббота – соревнования или прикидка 800 или 1500 метров.  
 Воскр.- бег трусцой 1 час – 1 час 30 минут.

#### В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ.

Понед.- 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке x 12.  
 Вторн.- легкий фартлек 30 минут.  
 Среда – контрольный бег на основной соревновательной дистанции.  
 Четв.- легкий фартлек 30 минут.  
 Пятн.- расслабленный размашистый бег 200 x 4.  
 Суббота – соревнования или прикидка 400 или 800 метров.  
 Воскр.- бег трусцой 1 час.

#### В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ.

Понед.- 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке x 8 – 12.  
 Вторн.- легкий фартлек 30 минут.  
 Среда – контрольный бег 100 и 200 метров.  
 Четв.- бег трусцой 45 минут.  
 Пятн.- бег трусцой 30 минут.

Суббота – участие в первых ответственных соревнованиях.  
Воскр.- бег трусцой 1 час или больше

#### ДО КОНЦА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СЕЗОНА.

Понед.- легкий фартлек 30 минут.  
Вторн.- расслабленный размашистый бег 200 x 4.  
Среда – соревнование или контрольный бег.  
Четв.- легкий фартлек 30 минут.  
Пятн.- расслабленный размашистый бег 200 x 4.  
Суббота – соревнование или контрольный бег.  
Воскр.- бег трусцой 1 час или больше.

#### ПЕРИМЕРНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ (девочки 13 – 14 лет).

##### В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.

Понед.- легкий фартлек 30 – 45 минут.  
Вторн.- аэробный бег 30 минут – 1 час.  
Среда – контрольный бег 2400 метров.  
Четв.- аэробный бег 30 минут – 1 час.  
Пятн.- то же, что в понедельник.  
Суббота – контрольный бег 4000 метров.  
Воскр.- аэробный бег 45 минут – 1 час 15 минут

##### В ТЕЧЕНИЕ 4 НЕДЕЛЬ.

Понед.- скоростные пробежки 80 x 6-8.  
Вторн.- аэробный бег 30 минут – 1 час.  
Среда – бег с проталкиванием вверх по пологим склонам и взбегание по крутым склонам 20 – 30 минут.  
Четв.- легкий фартлек 30 – 45 минут.  
Пятн.- то же, что в понедельник.  
Суббота – то же, что в среду.  
Воскр.- аэробный бег 45 минут – 1 час 15 минут.

##### В ТЕЧЕНИЕ 4 НЕДЕЛЬ.

Понед.- повторные пробежки 200 x 4 – 6.  
Вторн.- бег с высоким подниманием бедра, выхлестыванием голени с акцентом на вертикальное положение туловища 80 x 2 и быстрый расслабленный бег 100 x 2.  
Среда – легкий фартлек 30 – 45 минут.  
Четв.- повторные пробежки 200 x 4-6.  
Пятн.- скоростные пробежки 800 x 4-6.  
Суббота – контрольный бег 2000 метров.  
Воскр.- аэробный бег 45 минут – 1 час 15 минут.

##### В ТЕЧЕНИЕ 4 НЕДЕЛЬ.

Понед.- 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке x 8 – 12.  
Вторн.- легкий фартлек 30 – 45 минут.  
Среда – контрольный бег 100 и 400 метров.  
Четв.- аэробный бег 30 минут.  
Пятн.- расслабленный размашистый бег 100 x 3.  
Суббота – соревнования или прикидка 400 или 800 метров.  
Воскр.- бег трусцой 30 минут – 1 час.

##### В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ.

Понед.- 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке x 8.

Вторн.- легкий фартлек 20 – 30 минут.

Среда – контрольный бег на основной соревновательной дистанции.

Четв.- легкий фартлек 20 – 30 минут.

Пятн.- расслабленный размашистый бег 100 x 3.

Суббота – соревнования или прикидка 200 или 400 метров.

Воскр.- бег трусцой 45 минут – 1 час.

В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ.

Понед.- 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке x 6 – 8.

Вторн.- легкий фартлек 20 – 30 минут.

Среда – контрольный бег 200 метров.

Четв.- бег трусцой 30 минут.

Пятн.- бег трусцой 30 минут или отдых.

Суббота – участие в первых ответственных соревнованиях сезона.

Воскр.- бег трусцой 45 минут – 1 час.

ДО КОНЦА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СЕЗОНА.

Понед.- легкий фартлек 20 –30 минут.

Вторн.- расслабленный размашистый бег 100 x 3.

Среда – соревнование или контрольный бег на 400 метров.

Четв.- легкий фартлек 20 – 30 минут.

Пятн.- расслабленный размашистый бег 100 x 3.

Суббота – соревнования или контрольный бег 400 или 800 метров.

Воскр.- бег трусцой 30 – 45 минут.

#### ПРИМЕРНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ (девушки 15 – 17 лет).

В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.

Понед.- легкий фартлек 45 минут – 1 час.

Вторн.- аэробный бег 45 минут – 1 час 15 минут.

Среда – контрольный бег 3000 метров.

Четв.- аэробный бег 45 минут – 1 час 15 минут

Пятн.- легкий фартлек 30 – 45 минут по пересеченной местности.

Суббота – контрольный бег 5000 метров.

Воскр.- аэробный бег 1 час – 1 час 30 минут.

В ТЕЧЕНИЕ 4 НЕДЕЛЬ.

Понед.- скоростные пробежки 100 x 6-8.

Вторн.- аэробный бег 45 минут – 1 час 15 минут.

Среда – бег с проталкиванием вверх по пологим склонам и взбегание на крутые склоны 30 – 45 минут.

Четв.- легкий фартлек 45 минут – 1 час.

Пятн.- скоростные пробежки 100 x 6-8.

Суббота – то же, что в среду.

Воскр.- аэробный бег 1 час – 1 час 30 минут

В ТЕЧЕНИЕ 4 НЕДЕЛЬ.

Понед.- повторные пробежки 200 x 8-12.

Вторн.- бег с высоким подниманием бедра, выхлестыванием голени вперед с акцентом на вертикальное положение туловища 100 x 2 и быстрый расслабленный бег 100 x 3.

Среда – легкий фартлек 45 минут – 1 час.

Четв.- повторные пробежки 200 x 8 – 12.

Пятн.- скоростные пробежки 100 x 6.

Суббота – контрольный бег 3000 метров.

Воскр.- аэробный бег 1 час – 1 час 30 минут.

В ТЕЧЕНИЕ 4 НЕДЕЛЬ.

Понед.- 100-метровые ускорения на каждом 200-метровом отрезке x 8 –10.

Вторн.- легкий фартлек 45 минут – 1 час.

Среда – контрольный бег 200 и 600 метров.

Четв.- аэробный бег 45 минут.

Пятн.- быстрый расслабленный бег 100 x 4.

Суббота – соревнования или прикидка 800 или 1500 метров.

Воскр.- бег трусцой 45 минут – 1 час 15 минут.

**В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ.**

Понед.- 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100 метровом отрезке x 8-12.

Вторн.- легкий фартлек 30 – 45 минут.

Среда – контрольный бег на основной соревновательной дистанции.

Четв.- легкий фартлек 30 –45 минут.

Пятн.- расслабленный размашистый бег 200 x 4.

Суббота – соревнования или прикидка 400 или 800 метров.

Воскр.- бег трусцой 45 минут – 1 час.

**В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ.**

Понед.- 45-метровые спринтерские рывки на каждом 100-метровом отрезке x 8 – 12.

Вторн.- легкий фартлек 30 минут.

Среда – контрольный бег 100 и 400 метров.

Четв.- бег трусцой 30 минут.

Пятн.- бег трусцой 30 минут.

Суббота – участие в первом ответственном соревновании сезона.

Воскр.- бег трусцой 45 минут – 1 час 15 минут.

**ДО КОНЦА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СЕЗОНА.**

Понед.- легкий фартлек 30 – 45 минут.

Вторн.- расслабленный размашистый бег 200 x 4.

Среда – соревнование или 100-метровое ускорение на каждом 200-метровом отрезке x 8.

Четв.- бег трусцой 30 – 45 минут.

Пятн.- расслабленный размашистый бег 200 x 4.

Суббота – соревнование или контрольный бег 800 или 1500 метров.

Воскр.- бег трусцой 45 минут – 1 час.

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК  
ДЛЯ БЕГУНОВ НА 800 И 1500 МЕТРОВ.**

Группы\ Содержание	Группа начальной подготовки 1-го года обучения		Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения	
	девушки	юноши	девушки	юноши
Общий объем бега \км\	900	900	1000	1000
Бег в смешанной зоне \аэробно-анаэробном режиме	-	-	-	-
Бег в анаэробном режиме	30 \до 60м\	30 \до 60м\	30 \до 100м\	30 \до 100м\

А\ короткие отрезки до 200 метров				
Б\ средние отрезки до 600 метров	-	-	-	-
В\ длинные отрезки до 3000 метров	-	-	-	-
Силовая подготовка А\ прыжки	60	60	80	80
Б\ бег в гору	-	-	-	-
Количество стартов А\ основная дистанция	-	-	-	-
Б\ смежная дистанция	3	3	3	3
В\ кроссовая дистанция	3	3	3	3
Подвижные и спортивные игры \часов\	200	200	190	190

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.**

Группы	800 м	30м с\х	60м н\с	600м	Пр.в дл. с места	Тройной прыжок в длину	1500м
<b>Девушки 800 метров. Группы начальной подготовки.</b>							
Вступительные	-	4,6	9,8	2,33	170	500	-
Н.П. 1-го года обучения	-	4,4	9,2	2,20	180	560	-
Н.П. свыше 1-го года обучения	-	4,2	8,8	2,10	190	600	-
<b>Юноши 800 метров. Группы начальной подготовки.</b>							
Н.П. 1-го года обучения	-	3,8	9,6	2,10	190	580	-
Н.П. свыше 1-го года обучения	-	3,6	8,5	1,53	215	700	-
<b>Девушки 1500 метров. Группы начальной подготовки.</b>							
Вступительные	-	4,6	9,8	2,33	180	500	-
Н.П. 1-го года обучения	-	4,5	9,4	2,20	190	550	-



Н.П. свыше 1-го года обучения	-	4,4	9,0	2,10	210	600	-
Юноши 1500 метров. Группы начальной подготовки							
Вступительные	2,50	4,1	9,6	2,20	180	550	-
Н.П. 1-го года обучения	-	3,8	9,0	2,10	200	580	-
Н.П. свыше 1-го года обучения	-	3,6	8,5	1,54	205	650	-

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575790

Владелец Анурова Людмила Алексеевна

Действителен с 17.06.2021 по 17.06.2022