

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**Республиканская Высшая школа спортивного мастерства
по легкой атлетике**

**ЦЕНТР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,
ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ
МИНИСТЕРСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Для спортивно-образовательных учреждений



Ташкент – 2019

Программа разработана:

Мамадалиев У.О. - заведующий отдела государственного комитета Республики Узбекистан по физической культуре и спорта

Алиев А.А. - заместитель директора РШВСМ по легкой атлетике

Шотурсунова Д.Ш. - инструктор-методист РШВСМ по легкой атлетике

Мухамедов Б.Б. - инструктор-методист РШВСМ по легкой атлетике

Тухтабоев Н.Т. - декан факультета многоборья УЗГОСИФК

Олимов М.С. - заведующий кафедры теории и методики легкой атлетики, тяжелой атлетики и велоспорта УЗГОСИФК

Войнов С.А. - главный тренер сборной команды Узбекистана по легкой атлетике

Андреев П.В. - старший тренер отделения многоборье Федерации легкой атлетике РУз

Казакова Г.М. - старший тренер отделения прыжки Федерации легкой атлетике РУз

Мирсадыков М.М. - старший тренер отделения выносливости Федерации легкой атлетике РУз

Норматов О. - старший тренер отделения спринта Федерации легкой атлетике РУз

Щукина О.А. - старший тренер отделения метания Федерации легкой атлетике РУз

Утверждена и разрешена на печать Приказом Министра Физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 1072 от 10 июня 2019 года.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Учебная программа по подготовки спортсменов в спортивно-образовательных учреждениях по легкой атлетике разработана в соответствии с Законом Республики Узбекистан «О физической культуре и спорта РУз», Постановлениями Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» и «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралимпийским играм 2020 года в городе Токио (Япония)», Постановлениями Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности детско-юношеских спортивных школ» и «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ».

Эффективность работы спортивно-образовательных учреждений во многом зависит от учебных программ. Для этого разработана учебная программа, отвечающая современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебная программа по легкой атлетике для учащихся внешкольных спортивно-образовательных учреждений и государственных специализированных спортивно-образовательных учреждений (школ-интернатов), спортивно-образовательных учреждений, а также высших образовательных учреждений.

Спортивно-образовательными учреждениями являются:

- детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ);
- специализированные детско-юношеские спортивные школы по игровым видам и легкой атлетике, по водным видам спорта, по спортивным единоборствам и по гимнастике (СДЮСШ);
- спортивные школы высшего мастерства (СШВМ);

В основу учебной программы подготовки спортсменов заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивно-образовательных учреждений и основополагающие принципы подготовки спортивного резерва, рекомендации по результатам научных исследований и передовой спортивной практики.

Предлагаемая учебная программа для спортивно-образовательных учреждений включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса, нормативных документов, регламентирующих работу спортивно-образовательных учреждений.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

В учебной программе раскрываются основные задачи учебно-тренировочной работы каждой возрастной группы. Программный материал по обучению технике и тренировке составлен отдельно для каждого вида легкой атлетике. Указаны темы для теоретических и практических занятий, рекомендованы примерные допустимые объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

Даны формы планирования и учета учебно-тренировочной работы.

Основная задача отделений легкой атлетике и школ - подготовка спортсменов высокой квалификации - резерва сборных команд Республики Узбекистан, областей, ведомств, стойких защитников страны. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка легкоатлетов, которая предусматривает:

- содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе

многолетней подготовки;

- подготовку инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.

Для выполнения программы учащиеся отделения легкой атлетики распределяются по следующим учебным группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- группа спортивно-оздоровительная;
- группа начальной подготовки;
- группа учебно-тренировочная;
- группа спортивного совершенствования;
- группа высшего спортивного мастерства.

Перед учебными группами ставятся следующие задачи.

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ): спортивно-оздоровительного этапа - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий спортом.

Программа спортивно-образовательных учреждений разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу данных учреждений.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий спортом.

Группы начальной подготовки (ГНП): на этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное заключение врача-педиатра, сделанное на основе специального углубленного медицинского осмотра с привлечением врачей узкой специализации.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, с учетом особенностей телосложения, типологической направленности высшей нервной систем организма, индивидуальных способностей и наклонностей, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочные группы (УТГ): формируется на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. И наличием спортивного разряда.

Группы спортивного совершенствования (ГСС): формируется из спортсменов, прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших приемные и переводные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, требования к уровню их спортивного мастерства. Перевод по годам обучения на этом этапе осу-

ществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей, а также динамики показателей физического и психического развития, функциональных показателей учащихся.

Группы высшего спортивного мастерства (ГВСМ): комплектуется из числа спортсменов, прошедших предшествующий этап подготовки, выполнивших нормативные требования программ по видам спорта, при условии выполнения МС и МСМК.

РЕЖИМ

учебно-тренировочной работы по этапам подготовки спортивного резерва спортивно-образовательных учреждений (ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ) по легкой атлетике

Таблица №1

| Уровень и этапы подготовки занимающихся | Год обучения | Режим учебно-тренировочной работы с учебными группами (часов в неделю*) | Наполняемость учебных групп |
|---|---------------|---|-----------------------------|
| Высшее спортивное мастерство | Весь период | 32 | 3 |
| Спортивное совершенствование | Свыше 2-х лет | 28 | 4 |
| | 2 год | 26 | 5 |
| | 1 год | 24 | 6 |
| Учебно- тренировочный | Свыше 3-х лет | 20 | 8 |
| | 3 год | 18 | 10 |
| | 2 год | 14 | 10 |
| | 1 год | 12 | 12 |
| Начальная подготовка | Свыше 1 года | 8 | 14 |
| | 1 год | 6 | 15 |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 6 | 15 |

Примечание: При наличии в составе учебных групп одного или нескольких членов сборной команды Республики (основной состав) количество часов в неделю данной группы может быть увеличено до 36 часов учебно-тренировочные занятия определяются в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

Разрядные требования по этапам подготовки по легкой атлетике

Таблица № 2

| Уровень и этапы подготовки занимающихся | Год обучения | Разрядные требования учащимся |
|---|---------------|-------------------------------|
| Высшее спортивное мастерство | Весь период | МС, МСМК |
| Спортивное совершенствование | Свыше 2-х лет | КМС |
| | 2 год | КМС |
| | 1 год | I |
| Учебно- тренировочный | Свыше 3-х лет | II |
| | 3 год | III |
| | 2 год | I юн. |
| | 1 год | II юн. |
| Начальная подготовка | Свыше 1 года | III юн. |
| | 1 год | без разряда |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | без разряда |

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий спортивно-образовательных учреждений по легкой атлетике

Таблица №3

| № | Разделы Подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|--|-------|-------------|-------|-------|-------|---------------|-------|-------|---------------|-------------|
| | | СО | НП | | УТ | | | | СС | | | ВСМ |
| | | весь период | 1 год | свыше 1 год | 1 год | 2 год | 3 год | свыше 3-х лет | 1 год | 2 год | свыше 2-х лет | весь период |
| 1. | Общая физическая подготовка | 78 | 78 | 100 | 144 | 166 | 206 | 228 | 262 | 284 | 290 | 332 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 94 | 94 | 116 | 168 | 196 | 242 | 270 | 312 | 338 | 348 | 366 |
| 3. | Технико-тактическая подготовк | 108 | 108 | 158 | 250 | 290 | 392 | 436 | 548 | 594 | 670 | 798 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | 20 | 12 | 14 | 18 | 20 | 24 | 26 | 28 | 32 |
| 5. | Психологическая подготовка | 12 | 12 | 14 | 14 | 22 | 28 | 30 | 32 | 34 | 38 | 42 |
| 6. | Контрольно-переводные | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 22 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика* | - | - | - | 10 | 12 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 30 |
| 9. | Участие в | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|-----------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | соревнованиях | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия** | - | - | - | 18 | 20 | 24 | 26 | 36 | 38 | 40 | 42 |
| 11 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | 312 | 312 | 416 | 624 | 728 | 936 | 1040 | 1248 | 1352 | 1456 | 1664 |
| | Объёмы часов в неделю | 6 ч. | 6 ч. | 8 ч. | 12 ч | 14 ч | 18 ч | 20 ч. | 24 ч. | 26 ч. | 28 ч. | 32 ч. |

* На этапе начальной подготовки не проводится

** На этапе начальной подготовки не проводится.

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ
физической, технико-тактической и психологической подготовки по годам обучения
(%)

Таблица №4

| № | Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | | | |
|----|----------------------------------|------------------|-------|-------------|-------|-------|-------|---------------|-------|-------|---------------|-------------|
| | | СО | НП | | УТ | | | | СС | | | ВСМ |
| | | весь период | 1 год | свыше 1 год | 1 год | 2 год | 3 год | свыше 3-х лет | 1 год | 2 год | свыше 2-х лет | Весь Период |
| 1. | Общая физическая подготовка | 25 | 25 | 24 | 23 | 23 | 22 | 22 | 21 | 21 | 20 | 20 |
| 2. | Специально физическая подготовка | 30 | 30 | 28 | 27 | 27 | 26 | 26 | 25 | 25 | 24 | 22 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 35 | 35 | 38 | 40 | 40 | 42 | 42 | 44 | 44 | 46 | 48 |
| 4. | Другие | 10 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы спортивно-оздоровительной подготовки

на весь период обучения (6 час.)

Таблица №5

| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|----|-----------------------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 8 | 7 | 78 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 7 | 9 | 7 | 9 | 7 | 7 | 9 | 7 | 9 | 9 | 7 | 7 | 94 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 8 | 10 | 10 | 10 | 8 | 9 | 9 | 10 | 8 | 9 | 8 | 9 | 108 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 5. | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 6. | Контрольно-переводные | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 8 |
| 7. | Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем часов в месяц | 24 | 28 | 26 | 28 | 24 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы начальной подготовки
1 года обучения (6 час.)

Таблица №6

| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|----|-----------------------------------|--------|----|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 8 | 7 | 78 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 7 | 9 | 7 | 9 | 7 | 7 | 9 | 7 | 9 | 9 | 7 | 7 | 94 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 8 | 10 | 10 | 10 | 8 | 9 | 9 | 10 | 8 | 9 | 8 | 9 | 108 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 5. | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 6. | Контрольно-переводные | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 8 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 7. | Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем часов в месяц | 24 | 28 | 26 | 28 | 24 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы начальной подготовки
свыше 1 года обучения (8 час.)

Таблица
№7

| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|-----|-----------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 100 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 116 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 10 | 14 | 14 | 16 | 11 | 14 | 15 | 14 | 15 | 10 | 12 | 13 | 158 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 20 |
| 5. | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 |
| 6. | Контрольно-переводные | 2 | | | | 2 | | | | | 2 | | 2 | 8 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 9. | Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем часов в месяц | 34 | 34 | 34 | 36 | 34 | 34 | 36 | 34 | 36 | 34 | 32 | 36 | 416 |

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
1 года обучения (12 час.)

Таблица №8

| № п/п | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|-------|-----------------------------------|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 144 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 168 |
| 3. | Технико-тактическая | 20 | 21 | 22 | 21 | 20 | 21 | 21 | 20 | 21 | 21 | 21 | 21 | 250 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 5. | Психологич. подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 |
| 6. | Контрольно-переводные | 2 | | | 2 | | | 2 | | | | 2 | | 8 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструк. и судейская практика* | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 10 |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 18 |
| 11 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем часов в месяц | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 624 |

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
2 года обучения (14 час.)

Таблица №9

| № п/п | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | Всего часов | |
|-------|-----------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | | VIII |
| 1. | Общая физическая Подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 166 |
| 2. | Специальная физическая Подготовка | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 17 | 196 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 25 | 25 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 290 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 14 |
| 5. | Психологич. подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 22 |
| 6. | Контрольно-переводные | 2 | | | 2 | | | 2 | | | 2 | | | 8 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструк. и судейская практика* | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| 11 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем часов в месяц | 61 | 60 | 61 | 61 | 60 | 61 | 60 | 61 | 61 | 61 | 60 | 61 | 728 |

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
3 года обучения (18 час.)

Таблица №10

| № п/п | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | Всего часов | |
|-------|-----------------------------|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|-------------|------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | | VIII |
| 1. | Общая физическая Подготовка | 18 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 18 | 206 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|--|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 2. | Специальная физическая Подготовка | 20 | 20 | 21 | 20 | 20 | 20 | 21 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 242 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 33 | 33 | 32 | 33 | 33 | 33 | 32 | 33 | 33 | 33 | 32 | 32 | 392 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 18 |
| 5. | Психологич. подготовка | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 28 |
| 6. | Контрольно-переводные | 2 | | | 3 | | | 2 | | | 3 | | | 10 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструк. и судейская практика* | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 16 |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 11 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем часов в месяц | 78 | 8 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 936 |

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
свыше 3-х лет обучения (20 час.)

Таблица №11

| № п/п | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | Всего часов | |
|-------|-----------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | | VIII |
| 1. | Общая физическая Подготовка | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 228 |
| 2. | Специальная физическая Подготовка | 22 | 23 | 23 | 23 | 22 | 23 | 23 | 22 | 23 | 22 | 22 | 22 | 270 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 37 | 36 | 36 | 36 | 37 | 36 | 36 | 37 | 36 | 36 | 36 | 37 | 436 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 20 |
| 5. | Психологич. подготовка | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 30 |
| 6. | Контрольно-переводные | 3 | | | 3 | | | 3 | | | 3 | | | 12 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструк. и судейская практика* | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 26 |
| 11 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем часов в месяц | 87 | 86 | 86 | 87 | 86 | 87 | 87 | 87 | 87 | 87 | 86 | 87 | 1040 |

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы спортивного
совершенствования 1 года обучения (24 час.)

Таблица №12

| № п/п | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|-------|--------------------------------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1. | Общая физическая Подготовка | 21 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 21 | 22 | 22 | 22 | 22 | 262 |
| 2. | Специальная физическая Подготовка | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 46 | 45 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 45 | 45 | 45 | 548 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 24 |
| 5. | Психологич. подготовка | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 32 |
| 6. | Контрольно-переводные | 3 | | | 4 | | | 3 | | | 4 | | | 14 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика* | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 20 |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 36 |
| 11. | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем часов в месяц | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 1248 |

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы спортивного совершенствования 2 года обучения (26 час.)

Таблица №13

| № п/п | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|-------|--------------------------------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1. | Общая физическая Подготовка | 24 | 23 | 23 | 24 | 24 | 24 | 24 | 23 | 24 | 24 | 24 | 23 | 284 |
| 2. | Специальная физическая Подготовка | 28 | 29 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 29 | 338 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 49 | 49 | 49 | 50 | 50 | 50 | 49 | 50 | 49 | 50 | 50 | 49 | 594 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| 5. | Психологич. подготовка | 4 | | | 4 | | | 4 | | | 4 | | | 26 |
| 6. | Контрольно-переводные | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 22 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика* | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 22 |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 38 |
| 11. | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем часов в месяц | 113 | 113 | 112 | 113 | 113 | 113 | 113 | 112 | 112 | 113 | 113 | 112 | 1352 |

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы спортивного
совершенствования свыше 2-х лет обучения (28 час.)

Таблица №14

| № п/п | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|-------|--------------------------------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1. | Общая физическая Подготовка | 25 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 25 | 290 |
| 2. | Специальная физическая Подготовка | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 348 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 55 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 55 | 670 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 28 |
| 5. | Психологич. подготовка | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 38 |
| 6. | Контрольно-переводные | 4 | | | 5 | | | 4 | | | 5 | | | 18 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика* | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 40 |
| 11. | Медицинское Обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем часов в месяц | 122 | 121 | 121 | 122 | 121 | 121 | 122 | 121 | 121 | 122 | 121 | 121 | 1456 |

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы высшего спортивного
мастерства на весь период обучения (32 час.)

Таблица №15

| № п/п | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|-------|--------------------------------------|--|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1. | Общая физическая Подготовка | 27 | 28 | 28 | 27 | 28 | 28 | 27 | 28 | 28 | 27 | 28 | 28 | 332 |
| 2. | Специальная физическая Подготовка | 30 | 31 | 31 | 30 | 30 | 31 | 30 | 31 | 31 | 30 | 30 | 31 | 366 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 66 | 67 | 67 | 67 | 66 | 66 | 66 | 67 | 66 | 67 | 67 | 66 | 798 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 32 |
| 5. | Психологич. подготовка | 3 | 4 | 5 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 42 |
| 6. | Контрольно-переводные | 5 | | | 6 | | | 5 | | | 6 | | | 22 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика* | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 30 |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 42 |
| 11. | Медицинское | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|--|
| | Обследование | | | | | | | | | | | | | | |
| | Объем часов в месяц | 139 | 139 | 139 | 139 | 139 | 138 | 138 | 138 | 139 | 139 | 139 | 138 | 1664 | |

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

3.1 ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В разделе указываются:
 нормативно-правовые документы, на основе которых строится программа;
 значение и место программы в учебно-тренировочном процессе;
 период обучения, на который рассчитана программа и соответствующие учебные группы;

существенные изменения по отношению к действующей программе.

Рекомендации: Для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного (до 2-х лет обучения) программный материал для практических занятий рекомендуется представлять в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу преимущественной направленности на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства. В отдельных видах спорта может быть использован вариант, при котором изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для соответствующих этапов обучения.

С учетом возросших требований к подготовке спортивных резервов, вносятся изменения в такие разделы, как учебный план, план-схему годичного цикла (распределение материала в годичном цикле по годам обучения), контрольно-нормативные требования по годам обучения.

Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям, воспитательной работе должны содержать доступные в условиях спортивной школы практические материалы.

3.2 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки спортсменов на этапах начальной (предварительной) подготовки (НП), учебно-тренировочном (начальной спортивной специализации и углубленной тренировки) (УТ) и спортивного совершенствования (СС) и включают:

возраст и стаж занятий для достижения первых больших успехов (выполнение норматива КМС, МС);

возраст и стаж занятий для достижения зоны максимальных спортивных результатов (выполнение норматива МСМК);

краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков;

основные методические положения многолетней подготовки;

этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения;

преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных периодов развития физических качеств спортсменов;

минимальный возраст начала занятий избранным видом спорта, количество занимающихся в группах, режим учебно-тренировочной работы, нормативные требования по годам обучения

Рекомендации: При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в избранном виде спорта. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов Олимпийских игр, которые в подавляющем большинстве видов спорта - величина довольно стабильная.

Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в определенном виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

При планировании спортивных результатов по годам обучения во внешкольных спортивно-образовательных учреждениях (ДЮСШ и СДЮСШ) следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной тренировки.

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств у спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, те тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В программе необходимо представить широкий круг средств и методов разносторонней физической и технической подготовки, особенно для этапа начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица №16

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
|---|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | | | | + | + | + | + | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Гибкость | + | + | + | + | | | | | | | |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + | | | |
| Быстрота | | | + | + | + | | | | | | |
| Координационные способности | | | + | + | + | + | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | | | + | + | + | + | + | | | |
| Сила | | | | | | + | + | + | + | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) | | + | + | + | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности | | | + | + | + | | | | + | + | + |

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повышается, если тренер умеет сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться на этапе первоначального разучивания и продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, тк в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами) и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

3.3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

В данном разделе раскрываются:

распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения;
схема учебного плана

Рекомендации: При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивно-образовательных учреждений и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема 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 объем нагрузок, направленных на ОФП. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (в %) по годам обучения в различных видах спорта можно использовать при составлении таблиц.

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

Этап начальной подготовки (предварительной подготовки).

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:
укрепление здоровья, улучшение физического развития;
овладение основами техники выполнения физических упражнений;

приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
выявление задатков и способностей детей;
привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации).

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;
- уточнение спортивной специализации.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап спортивного совершенствования.

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

3.4 ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ.

В данном разделе раскрывается:

- содержание и последовательность изучения программного материала, по недельным циклам;
- объемы основных параметров подготовки;
- виды контроля за общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой по этапам годичного цикла.

План-схема годичного цикла включает:

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
- основные задачи по этапам подготовки;
- распределение объемов основных средств тренировки по неделям (52 недели);
- сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;
- сроки проведения углубленного обследования;
- виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы

подготовки.

Рекомендации: Планирование годового цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

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

План-схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема должна представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки

Этап начальной подготовки. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности

Учебно-тренировочный этап. На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годовичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Этап спортивного совершенствования. Структура годового цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на учебно-тренировочном этапе.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки учащихся спортивных школ должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

В процессе многолетней подготовки учащихся спортивно-образовательных учреждений могут быть использованы разработанные для определенных этапов годичной тренировки недельные циклы (например: втягивающий, объемных тренировок, скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, подводящие к соревнованиям, разгрузоч-

ный и др.).

ПЛАН-СХЕМА.

годового цикла подготовки учащихся спортивно-образовательных учреждений

Таблица №17

| № п/п | Содержание | Сентябрь - август | |
|-------|-------------------------------------|-------------------|--|
| | | 1-52 недели | |
| 1 | Физическая подготовка: | ОФП | |
| | | СФП | |
| 2 | Технико-тактическая подготовка | | |
| 3 | Теоретическая подготовка | | |
| 4 | Контрольные испытания | | |
| 5 | Медико-биологический контроль | | |
| 6 | Восстановительные мероприятия | | |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | | |
| 8 | Соревнования: | учебные | |
| | | контрольные | |
| | | основные | |

3.5 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.

Этот раздел программы включает:

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- задачи, методы и организацию медицинских обследований.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования.

Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 1000 м. Комплекс контрольных упражнений по специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется видом спорта.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Методические рекомендации.

Тестирования по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие те-

сты:

бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;

прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;

подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху И.п: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа - выполняется максимальное количество раз И.п: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Комплекс контрольных упражнений для контроля за уровнем специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется в зависимости от вида спорта. Следует дать описание этих тестов и рекомендации по организации тестирования.

3.6 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся этапов УТ и СС, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

Методические рекомендации (для всех учебных групп).

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа

физического воспитания – сознательности и активности. Позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

1. Физическая культура и спорт в Республики Узбекистан.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из важнейших средств воспитания
Задачи физического воспитания в РУз: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

2. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.

3. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в Республики Узбекистан.

4. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методики обучения и тренировки.

5. Организационная структура и управление физкультурным движением в Узбекистане.

Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры в школе.

6. Достижения узбекских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте
Значение выступлений узбекских легкоатлетов в международных соревнованиях для популяризации достижений узбекского спорта.

7. Краткий обзор развития легкой атлетики в Республики Узбекистан.

Возникновение легкоатлетического спорта
Легкая атлетика в программе олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Уровень спортивных результатов тех лет. Развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта.

8. Развитие легкой атлетики в мире
Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).

9. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях
Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

10. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях.

11. Дыхание и газообмен. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.

12. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

13. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.

14. Вред курения и употребление спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

15. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях

16. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта
Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий.

17. Основы спортивного массажа.

18. Физиологические основы спортивной тренировки.

19. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

Учебный план теоретической подготовки. План теоретической подготовки

Таблица №18

| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы | Учебные группы, год обучения Сроки проведения |
|--------------|---|--|--|
| 1 | Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков. | |
| 2 | Личная и общественная гигиена | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. | |
| 3 | Закаливание организма | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. | |
| 4 | Рождение и развитие легкоатлетике | История избранного вида спорта | |
| 5 | Выдающиеся отечественные спортсмены в избранном виде спорта | Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Азии, рекордсмены мира и Азии | |
| 6 | Общая характеристика спортивной тренировки | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания | |
| 7 | Самоконтроль в процессе занятий спортом | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание | |
| 8 | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки | |
| 9 | Физическая и специальная подготовка | Понятие о физической и специальной подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития | |
| 10 | Единая спортивная классификация | Основные сведения о ЕСК. Условия выполнения требований и норм ЕСК | |

3.7 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

В данном разделе программы должны быть отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп. Ниже приводится примерный программный мате-

риал по воспитательной работе и психологической подготовке учащихся спортивно-образовательных учреждений.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юным спортсменом является воспитание высоких моральных качеств, преданности стране, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома, - на все это должен обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном кол-

лективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественно у спортсмена, как естественно и колебания его работоспособности.

В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самостоятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необходимые для юного спортсмена волевые усилия. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психологически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем показать высокое спортивное мастерство.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, психологические упражнения, методы моделирования соревновательной ситуации.

В программу занятий следует вносить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых

качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности восстановительной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования восстановительной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

3.8 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

Данный раздел программы должен включать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, те рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические) При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный

эффект, тк организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3.9 ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

В данном разделе программы следует представить содержание инструкторской и судейской практики для учащихся этапов УТ и СС.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе, и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протокола соревнований.

Во время обучения на УТ этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в

разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

3.10 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и тактико-технической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе.

Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать акцент на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для учащихся этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучение технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятий (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др; методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

В качестве примера приводим форму блоков тренировочных заданий. При составлении блоков тренировочных заданий для учащихся этапа НП следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

При составлении программного материала для учащихся этапов УТ и СС можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. На этапе спортивного совершенствования при выборе недельных микроциклов следует учитывать индивидуальные особенности юного спортсмена.

Разработанный Типовой план-проект включает содержание программы и методические рекомендации по написанию ее разделов и принят как основной документ для составителей учебных программ по видам спорта.

СХЕМА
тренировочного задания

Таблица №19

| Направленность блока тренировочных заданий | | Основная педагогическая задача | Порядковый номер тренировочного задания | |
|--|--|---|---|---|
| Этап обучения, год обучения | Содержание и характер упражнений | Дозировка нагрузки, режимы выполнения | Методические указания | Организационные указания |
| НП: 1-й 2-й 3-й | Комплекс упражнений и последовательность их выполнения | Интенсивность выполнения упражнения; длина отрезков дистанции и время их преодоления; вес снарядов; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха | Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения; моменты, на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке и др | Место проведения занятий. Указать необходимый инвентарь и оборудование |

Общая физическая подготовка (ОФП) по легкой атлетике.

(Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Во всех направлениях одинаковая.

Средства и методы общей физической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

Для решения этих задач широко используют разнообразные общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые в различных исходных положениях.

1. Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и шеи:

- движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе;
- сгибание и разгибание рук в упоре, передвижение на руках, подпрыгивание;
- наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головы с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата;

2. Упражнения для мышц туловища:

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;
- подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками или ногами.

3. Упражнения для мышц ног;

- в положении стоя с опорой руками поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой, круговые движения;
- выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной;
- переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и

двух ногах в разном темпе и задержкой в различных положениях;

- вставания на гимнастическую скамейку, стенку, коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх, вперед;
- пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге.

4. Акробатические упражнения. Эти упражнения, как правило, оказывают общее воздействие, включая в работу большое число мышечных групп.

- стойка на лопатках, на голове и руках толчком одной и двух ног, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках;
- короткие и длинные кувырки вперед и назад;
- мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивания в положении моста;
- перевороты боком в обе стороны с места, с разбега Сальто вперед с разбега.

5. Упражнения с партнером:

- с помощью партнера в различных исходных положениях упражнения на гибкость;
- с сопротивлением партнера и использованием веса партнера на различные группы мышц;
- перетягивание, переталкивание, различные игры и эстафеты, ходьба и бег с партнером

6. Упражнения с предметами:

- упражнения с набивными мячами. Выполняются индивидуально, в парах и группах;
- броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу-вверх и вперед Толкание мяча одной рукой и двумя;
- подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах Броски мяча ногами вверх и вперед;
- упражнения со скакалкой Прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах.

7. Упражнения на гимнастических снарядах (кольца, канат, перекладина, брусья, конь)

- висы, лазания, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног;
- размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, переворотом в упор;
- простые и опорные прыжки через коня, козла.

8. Упражнения с отягощением (гантели, гири, мешки с песком, штанга):

- наклоны вперед, назад, повороты в стороны;
- различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы и с перекатом с пяток на носки, ходьба выпадами, бег с различными отягощениями,
- жим, рывок, прием на грудь, толчок и тяга штанги различного веса

9. Плавание, различные спортивные и подвижные игры

Специальная физическая подготовка (СФП) по легкой атлетике.

Средства и методы специальной физической подготовки призваны решать задачи развития двигательных качеств и навыков спортсмена применительно к требованиям избранного вида легкой атлетике.

Для преимущественного совершенствования силы, быстроты, специальных форм выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц и координации движений применяются специальные упражнения (общего и локального воздействия) Они подразделяются на:

1. Скоростно-силовые, в которых движения выполняются с максимальной интенсивностью (мощностью). Сюда относятся спринтерский бег и прыжки.

2. Упражнения, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости – бег на средние дистанции. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств можно разделить на группы:

- с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега, различного по длине и скорости, в глубину, в высоту, на дальность и в различных сочетаниях, силовые упражнения;
- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) в беге, в прыжковых упражнениях. В прыжках;
- с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору и вниз, по различному грунту (газон, песок, опилки, тропинки в лесу, снег), против ветра и по ветру;
- с преодолением внешних сопротивлений: в максимально быстрых движениях; в упражнениях с партнером; в упражнениях с отягощением различного веса и вида (манжета весом 0,5кг, утяжеленный пояс, набивные мячи весом 2-5 кг, гантели и гири весом 1-32 кг, мешки с песком весом 5-15 кг).

Скоростно-силовая подготовка легкоатлетов должна способствовать развитию быстроты движений и силы мышц, включая три основных направления: скоростное, скоростно-силовое и силовое.

3. Скоростное направление. Решается задача повышения скорости выполнения основного упражнения (бега, прыжка).

4. Скоростно-силовое направление. Решается задача увеличения силы мышц и скорости движений.

5. Силовое направление. Решается задача развития силы мышц.

Упражнения для бегунов:

- Движения руками и ногами как при беге.
- Ходьба на передней части стопы, прыжки на двух ногах с отягощением, со сменой ног, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз.
- Бег по кругу диаметром 10-15 м, медленный бег с продвижением за счет разгибания стопы.
- Быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания.
- Лежа на спине, животе, быстрая смена положения ног.
- Поднимание и толчки набивного мяча ногами.
- Движения с сопротивлением резины, партнера.
- Подъем тела и ноги из упора лежа сзади.
- Пружинистые сгибания голени, лежа на животе, с помощью партнера.
- Удержание двух или одной ноги под различными углами; пружинистое покачивание выполняется с помощью партнера.

Упражнения для прыгунов (дополнительно к упражнениям для бегунов).

- Подъем на переднюю часть стопы.
- Прыжки на одной и двух ногах с помощью партнера и с отягощением.
- Быстрое разгибание из полуприседа с большим отягощением.
- Выпрыгивание на предметы.
- Прыжки с доставанием предметов с разбега 2-6 беговых шагов.
- Прыжки с подтягиванием ног и через предметы.
- Спрыгивание на две и одну ногу, на одной и двух ногах.
- Многократные прыжки с ноги на ногу, на одной и двух ногах.
- С использованием отягощений и блоковых приспособлений.
- С использованием гимнастических снарядов.

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.

I. Спортивно-оздоровительная группа.

Задачи обучения и тренировки: обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям, всестороннее физическое развитие детей, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

II. Группа начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого старта, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям, всестороннее физическое развитие детей, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной технике: применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60м с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, развивающие способность к повышению быстрых движений, эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Специальные упражнения барьериста: прыжки в длину и высоту с разбега, метание снарядов и набивных мячей, кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 м, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общефизической подготовке.

III. Группа учебно-тренировочная.

Задачи обучения и тренировки: обучение технике бега по прямой и по повороту, обучение технике низкого старта и стартового разбега, обучение технике бега при выходе с поворота на прямую, обучение финишированию, воспитание скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера, приобретение соревновательного опыта.

Средства и методы обучения спортивной технике: спринтерский бег (на контролируемых скоростях), беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения - старт с ходьбы или медленного бега, старт с опорой на одну руку, низкий старт с опорой рук на высоте 30-40 см от беговой дорожки, бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях, просмотр кинограмм техники бега сильнейших спортсменов. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения, специальные беговые упражнения, спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 м, упражнения с отягощениями и на тренажерах, эстафеты, старт и стартовые упражнения, бег с переменной

темпа движений. Подвижные и спортивные игры. Кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору 4°-30°, бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1.5-2.5 кг) на голених, бег с отягощением на поясе 2-5 кг, бег по наклонной дорожке 4°-30°, бег с использованием искусственной тяги 7-8 кг и т.д.), упражнения типа «спрыгивание - выпрыгивание», прыжки в длину с укороченного разбега, упражнения с ядром - броски вперед и через голову и т.д., участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 м, эстафетах 4x100, 4x400.

IV. Группа спортивного совершенствования.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование техники бега, исправление индивидуальных технических ошибок, совершенствование скоростных возможностей, скоростно-силовой подготовленности, уровня скоростной выносливости спринтера с помощью специализированных средств и методов, приобретение соревновательного опыта.

Средства и методы совершенствования спортивной техники: спринтерский бег в обычных и облегченных условиях, бег с отягощениями на голени (200-400 г), бег с низкого старта по отметкам, бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок, бег с переключением темпа движений, акцентируя внимание на умение бежать свободно, расслабленно, анализ техники бега сильнейших спринтеров.

Основные средства тренировки: упражнения с отягощениями и на тренажерах, специальные упражнения, направленные на крепление специфических для спринтера мышечных групп, спринтерский бег с различной интенсивностью от 200 до 300 м, спортивные игры по упрощенным правилам, старты, стартовые упражнения, спринтерский бег в затрудненных и облегченных условиях, прыжковые упражнения, прыжки с места (тройной, десятерной и т.д.), барьерный бег, спринтерский бег с включениями, достигая 3-4 раза максимальной скорости бега, эстафетный бег, упражнения на расслабление отдельных групп мышц, специальные беговые упражнения, участие в соревнованиях различного масштаба в беге на 60, 100, 200, 400 м.

Основные средства тренировки применяются с учетом предрасположенности спортсменов к определенной спринтерской дистанции.

V. Группа высшего спортивного мастерства.

Задачи тренировки: дальнейшее совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, совершенствование скоростных возможностей, оптимальное развитие силовой и скоростно-силовой подготовленности, скоростной выносливости, совершенствование соревновательной деятельности.

Средства и методы тренировки: использование упражнений, рекомендованных для предыдущей группы, обращая внимание на индивидуальные особенности спортсменов, анализ кинограмм, использование видеоматериалов.

Основные средства тренировки: применяются упражнения те же, что и в предыдущей группе, однако преобладают выполняемые с разной интенсивностью и в разных условиях упражнения, сходные с основным, соревновательным упражнением. Особое внимание уделяется длительности, количеству и чередованию упражнений с отдыхом.

**Примерные годовые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок для бегунов на короткие дистанции
(100-200м)**

Таблица №20

| № | Содержание | Группы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------|------|-----------|------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| | | СО | | НП | | | | УТ | | | | | | | | СС | | | | | | ВСМ | | | | | |
| | | | | 1 год. об | | 2 год. об | | 1 год. об | | 2 год. об | | 3 год. об | | 4 года об | | 1 год. об | | 2 год. об | | 3 года об | | 1 год. об | | 2 год. об | | 3 год. об | |
| | | дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн | Дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн |
| 1 | Количество учебных часов в неделю | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 12 | 12 | 15 | 15 | 18 | 18 | 20 | 20 | 24 | 24 | 30 | 30 | 30 | 30 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 |
| 2 | Количество соревнований (стартов) | - | - | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12/20 | 12/20 | 14/28 | 14/28 | 15/30 | 15/30 | 20/35 | 20/35 | 20/35 | 20/35 | 17/36 | 17/36 | 17/40 | 17/40 | 17/40 | 17/40 | 18/45 | 18/45 |
| 3 | Бег с максимальной скоростью (95-100%) до 100м (км) | - | - | - | - | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 | 30 | 30 | 40 | 40 | 60 | 60 | 70 | 70 | 80 | 80 | 85 | 85 | 90 | 90 | 100 | 100 |
| 4 | Бег со скоростью 90-100% 100-300м (км) | 5 | 5 | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 | 40 | 40 | 50 | 50 | 60 | 60 | 70 | 70 | 80 | 80 | 80 | 80 |
| 5 | Бег со скоростью 80-90%(км) | 5 | 5 | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 | 40 | 40 | 50 | 50 | 55 | 55 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 6 | Старты и стартовые упражнения (раз) | 100 | 100 | 200 | 200 | 300 | 300 | 400 | 400 | 500 | 500 | 600 | 600 | 700 | 700 | 750 | 750 | 800 | 800 | 900 | 900 | 1000 | 1000 | 1100 | 1100 | 1200 | 1200 |
| 7 | Беговые и прыжковые упражнения (км) | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 | 35 | 35 | 40 | 40 | 50 | 50 | 55 | 55 | 60 | 60 | 50 | 50 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 8 | Прыжки с места (отталкиван.) | 1000 | 1000 | 5000 | 5000 | 10000 | 10000 | 12000 | 12000 | 15000 | 15000 | 18000 | 18000 | 18000 | 20000 | 20000 | 25000 | 25000 | 25000 | 22000 | 22000 | 20000 | 20000 | 18000 | 18000 | 15000 | 15000 |
| 9 | Упражнения ОФП (час.) | 50 | 50 | 70 | 70 | 100 | 100 | 150 | 150 | 180 | 180 | 200 | 200 | 220 | 220 | 200 | 200 | 180 | 180 | 150 | 150 | 140 | 140 | 120 | 120 | 120 | 120 |
| 10 | Спортивные и подвижные игры (час) | 50 | 50 | 80 | 80 | 70 | 70 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 50 | 50 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |

Примерные годовые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок для бегунов на 400м

Таблица №21

| № | Содержание | Группы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------|------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-------|
| | | СО | | НП | | | | УТ | | | | | | | | СС | | | | | | ВСМ | | | | |
| | | дев | Ю н | 1 год. об | | 2 год. об | | 1 год. об | | 2 год. об | | 3 год. об | | 4 года об | | 1 год. об | | 2 год. об | | 3 года об | | 1 год. об | | 2 год. об | | 3 го. |
| 1 | Количество учебных часов в неделю | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 12 | 12 | 15 | 15 | 18 | 18 | 20 | 20 | 24 | 24 | 30 | 30 | 30 | 30 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 |
| 2 | Количество соревнований (стартов) | - | - | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12/20 | 12/20 | 14/28 | 14/28 | 15/30 | 15/30 | 20/35 | 20/35 | 20/35 | 20/35 | 17/36 | 17/36 | 17/40 | 17/40 | 17/40 | 17/40 | 18/45 |
| 3 | Бег с максимальной скоростью (95-100%) до 100м (км) | - | - | - | - | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 | 30 | 30 | 40 | 40 | 50 | 50 | 60 | 60 | 70 | 70 | 80 | 80 | 85 | 85 | 90 |
| 4 | Бег со скоростью 90-100% 100-300м (км) | 5 | 5 | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 | 40 | 40 | 50 | 50 | 60 | 60 | 70 | 70 | 80 | 80 | 80 |
| 5 | Бег со скоростью 80-90%(км) | 5 | 5 | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 | 40 | 40 | 50 | 50 | 55 | 55 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 6 | Кроссовый бег и бег менее 80% интенсивн. (км) | 10 | 10 | 15 | 15 | 25 | 25 | 50 | 50 | 80 | 80 | 120 | 120 | 150 | 150 | 200 | 200 | 250 | 250 | 300 | 300 | 300 | 300 | 250 | 250 | 250 |
| 7 | Старты и стартовые упражнения (раз) | 100 | 100 | 200 | 200 | 300 | 300 | 400 | 400 | 500 | 500 | 600 | 600 | 700 | 700 | 750 | 750 | 800 | 800 | 900 | 900 | 1000 | 1000 | 1100 | 1100 | 1200 |
| 8 | Беговые и прыжковые упражнения (км) | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 | 35 | 35 | 40 | 40 | 50 | 50 | 55 | 55 | 60 | 60 | 50 | 50 | 40 | 40 | 40 |
| 9 | Прыжки с места (отталкиван.) | 1000 | 1000 | 10000 | 10000 | 12000 | 12000 | 15000 | 15000 | 18000 | 18000 | 20000 | 20000 | 25000 | 25000 | 25000 | 25000 | 22000 | 22000 | 20000 | 20000 | 15000 | 15000 | 10000 | 10000 | 8000 |
| 10 | Упражнения ОФП (час.) | 50 | 50 | 70 | 70 | 100 | 100 | 150 | 150 | 180 | 180 | 200 | 200 | 220 | 220 | 200 | 200 | 180 | 180 | 150 | 150 | 140 | 140 | 120 | 120 | 100 |
| 11 | Спортивные и подвижные | 50 | 50 | 70 | 70 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 50 | 50 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | игры (час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**Контрольно-переводные нормативы в беге на короткие дистанции. Бег 100-200м.
Юноши**

Таблица №23

| | Тройной прыжок с/м, м | Прыжок в длину с/м, м | Бег на 30 м с н/с сек. | Бег на 30 м с н/с сек. (с ходу) | Бег на 60 м с н/с сек. | Бег на 100 м сек. | Бег на 200 м сек. | Бег на 300 м сек. |
|---|--------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------------|------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| I. Спортивно-оздоровительная группа | | | | | | | | |
| | 560 | 160 | 5.4 | 4.5 | 9.3 | - | - | - |
| II. Группа начальной подготовки | | | | | | | | |
| Вступительные | 600-610 | 200-220 | 5.2 | 4.2 | 9.3 | - | - | - |
| 1 год | 620-650 | 225-230 | 5.0-5.2 | 4.1-4.2 | 9.1 | - | - | - |
| 2 год | 650-680 | 230-240 | 4.9-4.8 | 4.0-3.9 | 9.0 | - | - | - |
| Выпускные | 650-680 | 230-240 | 4.9-4.8 | 3.9-3.8 | 8.9 | - | - | - |
| III. Учебно-тренировочная группа | | | | | | | | |
| Вступительные | 680-700 | 240 | 4.8-4.7 | 3.8-3.6 | 8.9 | - | - | 47.0 |
| 1 год | 700-740 | 240-250 | 4.7-4.6 | 3.9-3.8 | 8.7 | 12.4-12.2 | - | 45.0 |
| 2 год | 740-760 | 250-260 | 4.6-4.5 | 3.6-3.5 | 8.2 | 11.6-12.0 | - | 44.0 |
| 3 год | 760-800 | 260-270 | 4.5-4.4 | 3.5-3.4 | 7.8 | 11.4-11.6 | 24.0-23.5 | 39.0 |
| 4 год | 800-820 | 270-280 | 4.3-4.2 | 3.3-3.2 | 7.4 | 11.3-11.0 | 23.2-22.9 | 37.2 |
| Выпускные | 800-820 | 270-280 | 4.3-4.2 | 3.3-3.2 | 7.1 | 11.3-11.0 | 22.6-22.4 | 36.6 |
| IV. Группа спортивного совершенствования | | | | | | | | |
| Вступительные | 830 | 280 | 4.2 | 3.2 | 7.1 | 11.0 | 22.5 | 36.2 |
| 1 год | 830-850 | 285-295 | 4.1-4.0 | 3.1-4.0 | 6.9 | 10.9 | 22.4 | 35.9 |
| 2 год | 850 | 295 | 4.0 | 4.0 | 7.0 | 10.9 | 22.4 | 35.9 |
| 3 год | 855 | 295 | 3.9 | 3.8 | 6.8 | 10.9 | 22.4 | 35.6 |
| Выпускные | 860 | 295 | 3.8 | 3.6 | 6.7 | 10.9 | 22.4 | 35.4 |
| V. Группа спортивного мастерства | | | | | | | | |
| Вступительные | 860-900 | 290-300 | 3.8 | 3.5 | 6.75 | 10.9 | 22.4 | 35.0 |
| 1 год | 860-900 | 300 | 3.8-3.7 | 3.5 | 6.8-6.6 | 10.8 | 21.55 | 35.2 |
| 2 год | 860-900 | 300 | 3.7-3.7 | 3.3-3.2 | 6.7-6.6 | 10.53 | 21.0 | 34.9 |
| 3 год | 860-900 | 300 | 3.7-3.7 | 3.1-3.0 | 6.4-6.6 | 10.35 | 20.85 | 34.5 |

Контрольно-переводные нормативы в беге на короткие дистанции. Бег 400м. Юноши

Таблица №24

| | Тройной прыжок с/м, м | Прыжок в длину с/м, м | Бег на 30 м с н/с сек. (с ходу) | Бег на 30 м с н/с сек. | Бег на 60 м с н/с сек. | Бег на 100 м сек. | Бег на 200 м сек. | Бег на 300 м сек. | Бег на 400 м сек. |
|---|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| I. Спортивно-оздоровительная группа | | | | | | | | | |
| | 560 | 160 | 4.2 | 4.9 | 9.3 | - | - | - | |
| II. Группа начальной подготовки | | | | | | | | | |
| Вступительные | 600-620 | 200-220 | 4.0 | 4.8-5.0 | 9.3 | - | - | - | |
| 1 год | 600-640 | 225-230 | 3.9-3.8 | 4.8-4.7 | 9.1 | - | - | - | |
| 2 год | 640-680 | 230-240 | 3.8-3.6 | 4.7-4.6 | 8.8 | - | - | - | |
| Выпускные | 660-670 | 230-240 | 3.7-3.6 | 4.7-4.6 | 8.7 | - | - | - | |
| III. Учебно-тренировочная группа | | | | | | | | | |
| Вступительные | 700 | 240 | 3.6 | 4.5-4.6 | 8.7 | - | - | - | - |
| 1 год | 700-740 | 240-250 | 3.4-3.5 | 4.5-4.4 | 8.4 | 13.4 | - | 41.0-40.0 | - |
| 2 год | 740-760 | 250-260 | 3.4-3.3 | 4.4-4.3 | 8.2 | 13.0 | - | 40-39.0 | 1:00.0 |
| 3 год | 760-800 | 260-270 | 3.3-3.2 | 4.3-4.2 | 8.0 | 12.0 | 24.0-23.0 | 38.5-38.0 | 58.3 |
| 4 год | 800-820 | 270-280 | 3.0-3.1 | 4.0-4.1 | 7.8 | 11.7 | 23.9-23.0 | 37.0-36.0 | 56.5 |
| Выпускные | 800-820 | 270-280 | 3.0-3.1 | 4.0-4.1 | 7.6 | 11.6 | 23.9-23.0 | 37.0-36.0 | 52.0 |
| IV. Группа спортивного совершенствования | | | | | | | | | |
| Вступительные | 850 | 280 | 3.0 | 4.0 | 7.6 | 11.6 | 22.7 | 36.0 | 52.24 |
| 1 год | 780-850 | 285-290 | 2.9-3.8 | 3.9-3.8 | 7.4 | 11.5 | 22.7-22.0 | 36.0-35.5 | 50.72 |

| | | | | | | | | | |
|---|---------|---------|----------|----------|-----|-----------|-----------|-----------|-------|
| 2 год | 850-870 | 290-300 | 2.85-2.8 | 3.9-3.8 | 7.2 | 11.4 | 22.3-22.4 | 35.5-35.0 | 49.80 |
| 3 год | 850-900 | 290-300 | 2.8-2.75 | 3.85-3.5 | 7.0 | 11.3 | 22.0-22.2 | 35.0-34.5 | 49.0 |
| V. Группа спортивного мастерства | | | | | | | | | |
| Вступительные | 860-900 | 290-300 | 2.8 | 3.8 | 7.0 | 11.3 | 22.0 | 34.5 | 48.0 |
| 1 год | 860-900 | 300 | 2.8-2.75 | 3.8 | 6.9 | 11.3-11.2 | 21.9-21.2 | 34.5-34.0 | 47.40 |
| 2 год | 860-900 | 300 | 2.75-2.7 | 3.7-3.6 | 6.8 | 11.2-11.1 | 21.7-21.0 | 34.0-33.5 | 46.70 |
| 3 год | 860-900 | 300 | 2.75-2.7 | 3.6-3.5 | 6.7 | 11.0-10.9 | 21.3-21.0 | 33.0-33.5 | 46.10 |

Контрольно-переводные нормативы в беге на короткие дистанции. Бег 100-200м. Девушки

Таблица №25

| | Тройной прыжок с/м, м | Прыжок в длину с/м, м | Бег на 30м с н/с сек. (с ходу) | Бег на 30м с н/с сек. | Бег на 60м с н/с сек. | Бег на 100м сек. | Бег на 200м сек. | Бег на 300м сек. | |
|---|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|------------------|------------------|--|
| I. Спортивно-оздоровительная группа | | | | | | | | | |
| | 540 | 130 | 5.4-5.2 | 6.0-5.9 | | | | | |
| II. Группа начальной подготовки | | | | | | | | | |
| Вступительные | 560 | 190 | 5.4-5.2 | 6.0-5.9 | | | | | |
| 1 год | 570-580 | 200 | 5.2-5.0 | 5.7-5.5 | | | | | |
| 2 год | 600-620 | 210 | 4.9-4.7 | 5.5-5.3 | | | | | |
| Выпускные | 620-630 | 210 | 4.7-4.3 | 5.3-5.0 | | | | | |
| III. Учебно-тренировочная группа | | | | | | | | | |
| Вступительные | 630-640 | 210 | 3.7 | 4.7 | 9.1 | 16.84 | - | 55.0 | |
| 1 год | 640-650 | 220 | 3.65-3.6 | 4.6-4.5 | 8.8 | 13.8 | 28.5-27.5 | 53.0 | |
| 2 год | 650-660 | 230 | 3.6-3.5 | 4.5-4.4 | 8.5 | 13.5 | 27.0-26.5 | 50.0 | |
| 3 год | 670-680 | 240 | 3.5-3.4 | 4.45-4.3 | 8.3 | 13.0 | 26.0-25.8 | 47.0 | |
| 4 год | 700-720 | 245-250 | 3.4-3.3 | 4.3-4.2 | 8.0 | 12.8 | 25.9-25.6 | 45.0 | |
| Выпускные | 700-720 | 245-250 | 3.4-3.3 | 4.3-4.2 | 8.0 | 12.7 | 25.9-25.6 | 44.0 | |
| IV. Группа спортивного совершенствования | | | | | | | | | |
| Вступительные | 720 | 250 | 3.30 | 4.30 | 7.95 | 13.0 | 25.44 | 43.0 | |
| 1 год | 730-740 | 255 | 3.25 | 4.3-4.2 | 7.85 | 12.10 | 25.34 | 42.0 | |
| 2 год | 740-750 | 260 | 3.20 | 4.2-4.1 | 7.80 | 12.00 | 25.14 | 41.5 | |
| 3 год | 750-770 | 265 | 3.20 | 4.2-4.1 | 7.70 | 11.94 | 24.60 | 41.2 | |
| Выпускные | 750-770 | 265 | 3.20 | 4.2-4.1 | 7.70 | 11.90 | 24.35 | 40.8 | |
| V. Группа спортивного мастерства | | | | | | | | | |
| Вступительные | 770 | 265 | 3.20 | 4.10 | 7.50 | 11.80 | 24.35 | 40.8 | |
| 1 год | 780-790 | 270 | 3.15 | 4.10-4.0 | 7.2-7.3 | 11.70 | 24.25 | 40.4 | |
| 2 год | 790-800 | 270-275 | 3.10 | 4.10-4.0 | 7.1-7.2 | 11.50 | 23.80 | 40.0 | |
| 3 год | 820 | 280 | 3.0 | 4.0-3.90 | 7.0-7.1 | 11.40 | 23.35 | 39.5-38.0 | |

Контрольно-переводные нормативы в беге на короткие дистанции. Бег 400м. Девушки

Таблица № 26

| | Тройной прыжок с/м, м | Прыжок в длину с/м, м | Бег на 30м с н/с сек. (с ходу) | Бег на 30м с н/с сек. | Бег на 60м с н/с сек. | Бег на 100м сек. | Бег на 200м сек. | Бег на 300м сек. | Бег на 400м сек. |
|--|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| I. Спортивно-оздоровительная группа | | | | | | | | | |
| | 560 | 190 | 5.0 | 6.0 | | | | | |
| II. Группа начальной подготовки | | | | | | | | | |
| Вступительные | 560 | 190 | 4.7 | 5.7 | | | | | |
| 1 год | 570-580 | 200 | 4.5 | 5.5 | | | | | |
| 2 год | 580-590 | 200-210 | 4.3 | 5.3 | | | | | |
| Выпускные | 580-590 | 200-210 | 4.0 | 5.0 | | | | | |
| III. Учебно-тренировочная группа | | | | | | | | | |
| Вступительные | 600 | 210 | 3.8 | 4.8 | 8.6 | 13.6 | - | 47.0 | |
| 1 год | 620 | 215 | 3.7 | 4.7 | 8.4 | 13.4 | - | 46.0 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---------|-----|------|------|-----|------|-------|-----------|---------|
| 2 год | 640 | 220 | 3.6 | 4.6 | 8.3 | 12.8 | - | 45.0 | |
| 3 год | 660 | 230 | 3.5 | 4.5 | 8.0 | 12.5 | - | 44.0 | 1:00,05 |
| 4 год | 680-700 | 235 | 3.45 | 4.4 | 7.7 | 12.2 | - | 43.0-42.0 | 1:00,03 |
| Выпускные | 680-700 | 235 | 3.45 | 4.4 | 7.7 | 12.2 | - | 43.0-42.0 | 1:00,02 |
| IV. Группа спортивного совершенствования | | | | | | | | | |
| Вступительные | 710 | 240 | 3.45 | 4.35 | 7.7 | 12.0 | 26.8 | 41.5 | 1:00,24 |
| 1 год | 720 | 245 | 3.35 | 4.35 | 7.7 | 11.9 | 26.2 | 41.0 | 58.3 |
| 2 год | 730 | 250 | 3.30 | 4.35 | 7.6 | 11.8 | 25.9 | 41.0 | 58.0 |
| 3 год | 740 | 250 | 3.20 | 4.30 | 7.6 | 11.8 | 25.4 | 40.5 | 57.60 |
| Выпускные | 740 | 250 | 3.20 | 4.30 | 7.6 | 11.8 | 25.4 | 40.5 | 57.30 |
| V. Группа спортивного мастерства | | | | | | | | | |
| Вступительные | 750 | 250 | 3.20 | 4.30 | 7.6 | 11.8 | 24.35 | 40.0 | 55.60 |
| 1 год | 760 | 255 | 3.15 | 4.20 | 7.5 | 11.7 | 23.90 | 39.5 | 54.40 |
| 2 год | 770 | 260 | 3.10 | 4.20 | 7.4 | 11.6 | 23.55 | 38.8 | 53.80 |
| 3 год | 770 | 270 | 3.00 | 4.10 | 7.3 | 11.4 | 23.35 | 38.0 | 52.30 |

БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.

I. Спортивно-оздоровительная группа.

Задачи обучения и тренировка техники и тактики: ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции, создание правильного представления о технике бега. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся. Обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бег по повороту и выхода с него;

II. Группа начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировка техники и тактики:

1. Создание правильного представления о технике бега;
2. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся;
3. Обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода с него;
4. Обучение технике высокого старта и ознакомление с техникой низкого старта;
5. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции;
6. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции;
7. Развитие общей выносливости;
8. Развитие быстроты и прыгучести;
9. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Средства и методы обучения технике и тактике бега: многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег).

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150м. Бег с высокого старта на отрезках до 40м самостоятельно и под команду.

Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках от 60-120 м с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки: основные средства тренировки является спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби и др.) и различные виды эстафет, равномерный кросс 35-

45 минут. Бег на отрезках 30-60м с околопредельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 м. Повторный бег на отрезках 120-150 м в вполсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (плавание). Туристические походы и пешие прогулки до 8км.

III. Группа учебно-тренировочная.

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки.

1. Ознакомление и обучение технике бега на виражах в условиях манежа;
2. Обучение технике стартового разбега;
3. Обучение технике старта с опорой на одну руку, применяемого в основном в беге на 800 и 1500 м;
4. Обучение технике с изменением ритма и скорости бега;
5. Ознакомление с тактикой бега чемпионов Олимпийских игр: С. Крэм, С. Коэ, В. Борзаковский и др.;
6. Развитие общей физической подготовленности;
7. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости;
8. Развитие скоростно-силовых качеств;
9. Воспитание морально-волевых качеств.

Средства и методы обучения и тренировки: дальнейшее обучение и совершенствование средств и метода, перечисленных для групп начальной подготовки.

Повторный бег на средних и длинных отрезках, равномерный кросс до 1 часа, темповый бег, «фартлек», переменный бег, бег в гору, контрольный бег. Повторный бег на отрезках до 150 м в условиях манежа, повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега, переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера. Комплекс упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые).

IV. Группа спортивного совершенствования.

Задачи обучения и тренировки:

1. Достижение высокого уровня работоспособности;
2. Дальнейшее совершенствование техники и тактики бега;
3. Дальнейшее воспитание морально-волевых качеств и психологической подготовки;
4. Выполнение норматива кандидата в мастера спорта;
5. Гармоническое развитие физических качеств;
6. Освоение большого объема аэробного и анаэробного режима работы.

Средства и методы совершенствования техники и тренировки: дальнейшее совершенствование средств и методов техники, тактики и тренировки, перечисленных выше.

Интервальный бег на отрезках от 200 до 1200 м. Совершенствование индивидуальной тактики бега по дистанции. Бег в утяжеленных условиях (бег по снегу, по песку, за лидером, по сильно пересеченной местности).

Отработка финишного ускорения в условиях, приближенных к соревнованиям.

Участие в соревнованиях с обязательным выполнением запланированных тактических вариантов (бег на результат, бег на выигрыш и др.). Определение индивидуальной разминки перед основными соревнованиями.

V. Группа высшего спортивного мастерства.

Задачи тренировки:

1. Совершенствование систем и функций организма для достижения высокого уровня работоспособности;
2. Овладение совершенной техникой и тактикой бега в условиях крупных соревнований;
3. Достижение высокого уровня соответствия и взаимосвязи всех сторон подготовки (физической, технической, тактической, психологической, морально-волевой и др.);
4. Определение средств и методов тренировки для подведения бегуна к пику формы в период основных соревнований сезона;
5. Выполнение нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Средства тренировки:

1. Увеличение нагрузки в анаэробной зоне;
2. Использование эффекта тренировки в условиях среднегорья и высокогорья;
3. Увеличение скоростно-силовой нагрузки;
4. Использование всех видов бега (интервальный, повторный, равномерный, «фортлек», темповый, контрольный и их разновидности);
5. Индивидуальное применение средств реабилитации и восстановления;
6. Обучение тактике бега;
7. Увеличение нагрузки в аэробной зоне, в смешанной и темповый бег (длительные кроссы).

**Примерные годовые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок для бегунов
на длинные дистанции 3000м. с/п., 5000м., 10000м., полумарафон (21км 97.5мм), марафон (42 км 195 м). Юноши
Таблица №29**

| Содержание | Группы | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | СО | НП | | УТ | | | | СС | | | ВСМ | | |
| | | 1 год. об | 2 год. об | 1 год. об | 2 год. об | 3 год. об | 4 года об | 1 год. об | 2 год. об | 3 года об | 1 год. об | 2 год. об | 3 года об |
| Общий объем бега | 600 | 1000 | 1300 | 1600 | 2000 | 2500 | 3200 | 4000 | 4500 | 5000 | 6000 | 7000 | 7000 |
| Бег в смешанной зоне (аэробно-анаэробный режим) | - | - | - | - | 200 | 300 | 500 | 700 | 500 | 1100 | 1300 | 1650 | 1650 |
| Бег в аэробном режиме: | | | | | | | | | | | | | |
| - короткие отрезки до 200 м; | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 24 | 28 | 28 |
| - средние отрезки до 600м; | - | - | - | 10 | 12 | 15 | 20 | 25 | 25 | 30 | 40 | 48 | 48 |
| - длинные отрезки до 3000м | - | - | - | - | 35 | 60 | 90 | 130 | 150 | 170 | 210 | 250 | 250 |
| Силовая подготовка: | | | | | | | | | | | | | |
| - прыжки; | 20 | 40 | 40 | 40 | 40 | 45 | 45 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| - бег в гору | - | - | - | - | - | 6 | 10 | 13 | 15 | 18 | 30 | 38 | 38 |
| Количество стартов: | | | | | | | | | | | | | |
| - основная дистанция; | - | - | - | - | - | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 6 | 7 | 7 |
| - смежная; | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 |
| - кроссовая | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| Подвижные и спортивные игры | | 200ч. | 190ч | 150ч | 130ч | 100ч | 90ч | 90ч | 90ч | 90ч | 90ч | 90ч | 90ч |
| Преодоление препятствий и ямы с водой для бегунов на 3000м с/п (в разгах) | - | - | - | - | 4100 | 5200 | 5800 | 6200 | 6500 | 7200 | 7600 | 7800 | 7800 |

Примечание: объем тренировочных нагрузок у девушек меньше на 10-15% (процент)

Контрольно-переводные нормативы в беге на 800м. Юноши, девушки.

Таблица
№30

| Группы | Год обучения | 30м, с/х сек | | Бег 60 м с высокого старта, сек. | | Бег 600м, сек | | Прыжок в длину с/м, м | | Тройной прыжок с/м, м | | Бег 800м, сек | | Бег 1500м, сек | |
|-----------------------------------|---------------|--------------|---------|----------------------------------|---------|---------------|---------|-----------------------|---------|-----------------------|---------|---------------|---------|----------------|---------|
| | | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| I. Спортивно-оздоровительная | | 4.0 | 4.8 | 9.8 | 10.0 | 2.10.0 | 2.40.0 | 1.80 | 1.60 | 5.60 | 5.00 | | | | |
| II. Начальной подготовки | Вступительные | 4.0 | 4.8 | 9.6 | 10.0 | 2.10.0 | 2.38.0 | 1.85 | 1.60 | 5.60 | 5.00 | | | | |
| | 1 год | 3.9 | 4.7 | 9.2 | 9.4 | 2.05.0 | 2.25.0 | 1.90 | 1.70 | 5.70 | 5.40 | | | | |
| | 2 год | 3.8 | 4.6 | 8.5 | 9.0 | 1.55.0 | 2.20.0 | 2.05 | 1.80 | 6.80 | 5.60 | | | | |
| | Выпускные | 3.8 | 4.5 | 8.8 | 9.0 | 1.53.0 | 2.10.0 | 2.05 | 1.80 | 6.90 | 5.60 | | | | |
| III. Учебно-тренировочная | Вступительные | 3.7 | 4.4 | 8.4 | 8.8 | 1.54.0 | 2.05.0 | 2.15 | 1.90 | 7.80 | 6.00 | 2.35.0 | 2.45.0 | 4.40.0 | |
| | 1 год | 3.7 | 4.2 | 8.2 | 8.8 | 1.52.0 | 2.00.0 | 2.20 | 2.00 | 7.90 | 6.00 | 2.32.0 | 2.40.0 | 4.35.0 | |
| | 2 год | 3.6 | 4.1 | 8.0 | 8.6 | 1.46.0 | 1.55.0 | 2.25 | 2.05 | 8.00 | 6.30 | 2.30.0 | 2.35.0 | 4.30.0 | |
| | 3 год | 3.4 | 4.0 | 7.8 | 8.4 | 1.40.0 | 1.50.0 | 2.30 | 2.10 | 8.10 | 6.50 | 2.20.0 | 2.30.0 | 4.25.0 | |
| | 4 год | 3.2 | 3.9 | 7.7 | 8.2 | 1.33.0 | 1.45.0 | 2.35 | 2.15 | 8.25 | 6.75 | 2.15.0 | 2.25.0 | 4.20.0 | |
| | Выпускные | 3.2 | 3.8 | 7.6 | 8.2 | 1.32.0 | 1.45.0 | 2.40 | 2.15 | 8.30 | 6.80 | 2.10.0 | 2.22.0 | 4.25.0 | |
| IV. Спортивного совершенствования | Вступительные | 3.1 | 3.7 | 7.5 | 8.1 | 1.31.0 | 1.42.0 | 2.42 | 2.20 | 8.35 | 6.85 | 2.00.0 | 2.20.0 | 4.15.0 | |
| | 1 год | 3.0 | 3.6 | 7.4 | 8.0 | 1.29.0 | 1.40.0. | 2.45 | 2.25 | 8.40 | 6.90 | 1.59.0 | 2.16.0 | 4.13.0 | |
| | 2 год | 2.9 | 3.5 | 7.3 | 7.9 | 1.27.0 | 1.38.0 | 2.50 | 2.30 | 8.45 | 6.95 | 1.58.0 | 2.15.0 | 4.10.0 | |
| | 3 год | 2.8 | 3.4 | 7.3 | 7.8 | 1.25.0 | 1.35.0 | 2.50 | 2.30 | 8.45 | 7.00 | 1.56.0 | 2.14.0 | 4.08.0 | |
| | Выпускные | | | | | | | | | | | 1.55.0 | 2.12.0 | 4.05.0 | |
| V. Высшего спортивного мастерства | Вступительные | | | | | 1.24.0 | 1.34.0. | | | | | 1.50.0 | 2.10.0 | 4.00.0 | |
| | 1 год | | | | | 1.23.0 | 1.33.0. | | | | | 1.49.0 | 2.08.0 | 3.58.0 | |
| | 2 год | | | | | 1.22.0 | 1.32.0. | | | | | 1.48.0 | 2.06.0 | 3.55.0 | |
| | 3 год | | | | | 1.20.0 | 1.30.0 | | | | | 1.46.0 | 2.02.0 | 3.50.0 | |

Контрольно-переводные нормативы в беге на 1500м. Юноши, девушки.

Таблица
№31

| Группы | Год обучения | 30м, с/х се к | | Бег 60 м с высокого старта, сек. | | Бег 600м, сек | | Прыжок в длину с/м, м | | Тройной прыжок с/м, м | | Бег 800м, сек | | Бег 1000м, мин. | | Бег 1500м, мин. | | Бег 3000м, мин. |
|------------------------------|---------------|---------------|------|----------------------------------|------|---------------|------|-----------------------|------|-----------------------|------|---------------|------|-----------------|------|-----------------|------|-----------------|
| | | юноши | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. |
| I. Спортивно-оздоровительная | | 4.3 | 4.8 | 9.8 | 10.0 | 2.20 | 2.40 | 1.70 | 1.60 | 5.30 | 5.00 | | | 3.45 | 4.45 | | | |
| II. Начальной подготовки | Вступительные | 4.2 | 4.8 | 9.6 | 9.8 | 2.15 | 2.30 | 1.80 | 1.65 | 5.40 | 5.00 | | | 3.30 | 4.30 | | | |
| | 1 год | 4.1 | 4.6 | 9.2 | 9.6 | 2.10 | 2.20 | 1.90 | 1.70 | 5.60 | 5.40 | | | 3.25 | 4.20 | | | |
| | 2 год | 4.0 | 4.5 | 9.0 | 9.4 | 2.05 | 2.15 | 1.95 | 1.80 | 6.50 | 5.60 | | | 3.20 | 4.10 | | | |
| | Выпускные | 3.9 | 4.5 | 8.7 | 9.2 | 2.00 | 2.10 | 2.00 | 1.85 | 6.60 | 5.90 | | | 3.15 | 4.05 | | | |
| III. Учебно-тренировочная | Вступительные | 3.8 | 4.5 | 8.5 | 9.0 | 1.58 | 2.05 | 2.05 | 1.90 | 7.00 | 6.00 | 2.30 | 2.45 | 3.10 | 4.00 | 6.00 | 6.05 | 11.00 |
| | 1 год | 3.7 | 4.2 | 8.3 | 8.9 | 1.55 | 2.00 | 2.10 | 1.95 | 7.20 | 6.10 | 2.25 | 2.40 | | | 5.30 | 6.00 | 10.40 |
| | 2 год | 3.6 | 4.2 | 8.2 | 8.8. | 1.50 | 1.58 | 2.15 | 2.00 | 7.40 | 6.30 | 2.20 | 2.32 | | | 4.50 | 5.40 | 10.20 |
| | 3 год | 3.4 | 4.0 | 8.1 | 8.7 | 1.47 | 1.55 | 2.25 | 2.05 | 7.60 | 6.50 | 2.15 | 2.28 | | | 4.40 | 5.15 | 9.40 |
| | 4 год | 3.3 | 3.8 | 8.0 | 8.6 | 1.43 | 1.50 | 2.30 | 2.10 | 7.80 | 6.70 | 2.10 | 2.22 | | | 4.30 | 4.55 | 9.00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|--|--|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|--|--|------|------|--------|
| | Выпускные | | | 7.9 | 8.5 | 1.30 | 1.45 | 2.35 | 2.15 | 7.80 | 6.80 | 2.08 | 2.22 | | | 4.25 | 4.50 | 8.45 |
| IV. Спортивного совершенствования | Вступительные | | | 7.8 | 8.4 | 1.28 | 1.42 | 2.40 | 2.20 | 7.90 | 6.85 | 1.58 | 2.20 | | | 4.10 | 4.35 | 8.35 |
| | 1 год | | | 7.7 | 8.3 | 1.26 | 1.40 | 2.45 | 2.25 | 8.00 | 6.90 | 2.00 | 2.14 | | | 4.08 | 4.30 | 8.30 |
| | 2 год | | | 7.6 | 8.2 | 1.25 | 1.38 | 2.50 | 2.30 | 8.20 | 6.95 | 1.58 | 2.12 | | | 4.05 | 4.28 | 8.28.0 |
| | 3 год | | | 7.5 | 8.1 | 1.24 | 1.35 | 2.60 | 2.35 | 8.40 | 7.00 | 1.55 | 2.10 | | | 3.56 | 4.26 | 8.25.0 |
| | Выпускные | | | | | | | | | | | 1.53 | 2.08 | | | 3.53 | 4.24 | 8.22.0 |
| V. Высшего спортивного мастерства | Вступительные | | | | | | | | | | | 1.52 | 2.07 | | | 3.50 | 4.22 | 8.20.0 |
| | 1 год | | | | | | | | | | | 1.51 | 2.06 | | | 3.48 | 4.20 | 8.20.0 |
| | 2 год | | | | | | | | | | | 1.50 | 2.05 | | | 3.45 | 4.15 | 8.15.0 |
| | 3 год | | | | | | | | | | | 1.48 | 2.04 | | | 3.42 | 4.10 | 8.10.0 |

Контрольно-переводные нормативы в беге на 3000 - 5000м. Юноши, девушки.

Таблица №32

| Группы | Год обучения | Бег60 м с высоко-го старта, сек. | | Бег300м, сек. | | Прыжок в длину с/м, м | | Тройной прыжок с/м, м | | Бег 1000м, мин. | | Бег 1500м, мин. | | Бег 3000м, мин. | | Бег 5000м, мин. | |
|-----------------------------------|---------------|----------------------------------|------|---------------|------|-----------------------|------|-----------------------|------|-----------------|------|-----------------|--------|-----------------|---------|-----------------|------|
| | | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. |
| I. Спортивно-оздоровительная | | 11.0 | 11.5 | 58.0 | | 1.70 | 1.60 | 5.30 | 5.00 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| II. Начальной подготовки | Вступительные | 11.0 | 11.5 | 56.0 | 59.0 | 1.80 | 1.60 | 5.40 | 5.10 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | 1 год | 10.0 | 10.5 | 55.0 | 58.0 | 1.90 | 1.65 | 5.50 | 5.40 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | 2 год | 9.8 | 10.3 | 54.0 | 57.0 | 1.95 | 1.70 | 6.30 | 5.50 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Выпускные | 9.8 | 10.2 | 53.0 | 56.0 | 2.00 | 1.75 | 6.40 | 5.60 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| III. Учебно-тренировочная | Вступительные | 9.7 | 10.2 | 52.0 | 54.0 | 2.05 | 1.85 | 6.80 | 5.90 | 3.15.0 | 4.00 | 5.15.0 | 6.00.0 | 10.20.0 | 11:30.0 | - | - |
| | 1 год | 9.6 | 10.0 | 46.0 | 52.0 | 2.05 | 1.90 | 7.00 | 6.00 | 3.10.0 | 3.50 | 5.05.0 | 5.40.0 | 10.10 | 11:10.0 | - | - |
| | 2 год | 9.4 | 9.9 | 44.0 | 49.0 | 2.10 | 1.95 | 7.20 | 6.25 | 3.00.0 | 3.40 | 4.45.0 | 5.20.0 | 10.05 | 10:50.0 | - | - |
| | 3 год | 9.0 | 9.6 | 43.0 | 47.0 | 2.20 | 2.00 | 7.40 | 6.45 | 2.55.0 | 3.35 | 4.30.0 | 5.05.0 | 9.40 | 10:30.0 | 16.30 | 19:3 |
| | 4 год | 8.8 | 9.5 | 44.0 | 46.0 | 2.30 | 2.05 | 7.60 | 6.70 | 2.45.0 | 3.25 | 4.25.0 | 4.55.0 | 9.20 | 10:20.0 | 16.10 | 19:0 |
| | Выпускные | 8.7 | 9.4 | 43.5 | 45.0 | 2.35 | 2.10 | 7.80 | 6.75 | 2.42.0 | 3.20 | 4.15.0 | 4.50 | 9.15 | 10:15.0 | 15.50 | 18:3 |
| IV. Спортивного совершенствования | Вступительные | 8.5 | 9.4 | 43.0 | 44.5 | 2.40 | 2.15 | 7.85 | 6.80 | 2.40.0 | 3.15 | 4.16.0 | 4.45 | 9.10 | 10:00.0 | 15.30 | 18:2 |
| | 1 год | 8.3 | 9.2 | 42.5 | 44.0 | 2.45 | 2.20 | 7.90 | 6.85 | 2.38.0 | 3.10 | 4.15.0 | 4.40 | 8.50 | 10:05.0 | 14.50 | 18:0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|--------|------|--------|--------|------|---------|--------|-------|------|
| V. Высшего спортивного мастерства | 2 год | 8.1 | 9.0 | 42.0 | 43.0 | 2.50 | 2.25 | 8.10 | 6.90 | 2.36.0 | 3.05 | 4.10.0 | 4.35 | 8.40 | 10:00,0 | 14.30 | 17:0 | |
| | 3 год | 7.8 | 8.9 | 41.5 | 43.5 | 2.55 | 2.30 | 8.20 | 7.00 | 2.34.0 | 3.00 | 4.00.0 | 4.33 | 8.30 | 9:50,0 | 14.20 | 16:5 | |
| | Выпускные | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3.58.0 | 4.31 | 8.25 | 9:45,0 | 14.10 | 16:4 |
| | Вступительные | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3.53.0 | 4.33 | 8.20 | 9:35,0 | 14.00 | 16:3 |
| | 1 год | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3.51.0 | 4.25 | 8.15 | 9:25,0 | 13.50 | 16:1 |
| | 2 год | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3.50.0 | 4.20 | 8.10 | 9:10,0 | 13.36 | 15:4 |
| | 3 год | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3.47.0 | 4.15 | 8.05 | 9:05,0 | 13.30 | 15:2 | |

Контрольно-переводные нормативы в беге на 2000м с/п, 3000м с/п. Юноши

Таблица №33

| Группы | Год обучения | Бег 300м, сек | Прыжок в длину с/м, м | Тройной прыжок с/м, м | Бег 1000м, мин | Бег 1500м, мин | Бег 3000м, мин | Бег 5000м, мин | Бег 2000м с/п, мин | Бег 3000м с/п мин | Бег 1500м с/п, мин |
|------------------------------|---------------|---------------|-----------------------|-----------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------------|-------------------|--------------------|
| I. Спортивно-оздоровительная | | 59.0 | 170 | 5.30 | 3.45.0 | | | | | | |
| II. Начальной подготовки | Вступительные | 55.0 | 1.70 | 5.40 | 3.45 | | | | | | |
| | 1 год | 58.0 | 1.80 | 5.60 | 3.30 | | | | | | |
| | 2 год | 56.0 | 1.90 | 6.50 | 3.20 | 5.20 | | | | | |
| | Выпускные | 55.0 | 1.95 | 6.60 | | | | | | | |
| III. Учебно-тренировочная | Вступительные | 52.0 | 2.00 | 6.80 | | | 10.10 | | | | |
| | 1 год | 50.0 | 2.05 | 6.90 | 3.10 | 5.10 | 10.00 | | | | - |
| | 2 год | 49.0 | 2.15 | 7.00 | 3.00 | 4.50 | 9.45 | 17.00 | | | 4.50 |
| | 3 год | 48.0 | 2.25 | 7.40 | 2.50 | 4.35 | 9.25 | 16.45 | 7.00 | | 4.40 |
| | 4 год | 47.0 | 2.30 | 7.60 | 2.45 | 4.25 | 9.15 | 16.20 | 6.40 | | - |
| | Выпускные | 46.0 | 2.35 | 7.70 | 2.45 | 4.20 | 9.05 | 16.10 | 6.35 | | |
| IV. Спортивного | Вступительные | | 2.40 | 7.80 | 2.40 | 4.10 | 9.00 | 16.00 | 6.30 | 10.15 | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|--|------|------|------|------|------|-------|------|-------|--|
| совершенствования | 1 год | | 2.40 | 7.90 | 2.38 | 4.05 | 8.55 | 15.40 | 6.15 | 10.00 | |
| | 2 год | | 2.50 | 8.00 | 2.35 | 3.57 | 8.35 | 15.15 | 6.05 | 9.25 | |
| | 3 год | | | | 2.32 | 3.55 | 8.30 | 14.55 | | 9.10 | |
| | Выпускные | | | | | | | | | 9.00 | |
| V. Высшего спортивного мастерства | Вступительные | | | | | 3.55 | 8.25 | 14.30 | - | 8.55 | |
| | 1 год | | | | | 3.50 | 8.15 | 14.20 | - | 8.45 | |
| | 2 год | | | | | 3.45 | 8.10 | 14.10 | - | 8.40 | |
| | 3 год | | | | | 3.42 | 8.00 | 13.50 | - | 8.30 | |

**Контрольно-переводные нормативы в беге на
10000м-полумарафон (21км 97.5мм) - марафон (42 км 195 м). Юноши.**

Табли-

ца №34

| Группы | Год обучения | Бег60 м/с сек. | Прыжок в длину с/м, м | Тройной прыжок с/м, м | Бег300м, сек. | Бег 1000м, мин. | Бег 1500м, мин. | Бег 3000м, мин. | Бег 5000м, мин. | Бег 1000м, мин. | Бег 21км 97.5мм, час мин. | марафон (42 км 195 м) |
|--|---------------|----------------|-----------------------|-----------------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------------------|-----------------------|
| I. Спортивно-оздоровительная | | 9.2 | 160 | 540 | 57.0 | | | | | | | |
| II. Начальной подготовки | Вступительные | 9.2 | 165 | 545 | 56.0 | | | | | | | |
| | 1 год | 9.0 | 175 | 560 | 53.0 | | | | | | | |
| | 2 год | 8.6 | 180 | 620 | 50.0 | 3.30 | 5.30 | | | | | |
| | Выпускные | 8.5 | 185 | 630 | | 3.20 | 5.20 | | | | | |
| III. Учебно-тренировочная | Вступительные | | . | | | | | | | | | |
| | 1 год | 8.3 | 195 | 640 | 47.0 | 3.15 | 5.15 | 10.25 | 17.15 | | | |
| | 2 год | 8.1 | 205 | 670 | 45.0 | 3.10 | 5.10 | 10.20 | 16.50 | | | |
| | 3 год | 7.8 | 210 | 700 | 42.0 | 3.00 | 4.45 | 9.40 | 16.20 | 40.00 | | |
| | 4 год | 7.6 | 220 | 730 | 40.0 | 2.50 | 4.20 | 9.20 | 15.55 | 36.00 | 1:15,00 | 2:42,00 |
| | Выпускные | | | | | | | | | | | |
| IV. Спортивного совершенствования | Вступительные | | | | | | | | 15.40 | | 1:14,00 | 2:35,00 |
| | 1 год | | 230 | 7.50 | | 2.40 | 4.15 | 9.00 | 15.25 | 34.00 | 1:13,00 | 2:32,00 |
| | 2 год | | 240 | 7.70 | | 2.38 | 4.10 | 8.40 | 14.50 | 31.30 | 1:12,00 | 2:28,00 |
| | 3 год | | 245 | 7.90 | | 2.35 | 4.05 | 8.35 | 14.40 | 30.50 | 1:10,00 | 2:26,00 |
| | Выпускные | | | | | | 4.00 | 8.30 | 14.30 | 30.30 | 1:08,00 | |
| V. Высшего спортивного мастерства | Вступительные | | | | | | 4.00 | 8.28 | 14.25 | 30.15 | 1:07,00 | 2:23,00 |
| | 1 год | | | | | | 3.55 | 8.25 | 14.10 | 29.55 | 1:06,30 | 2:20,00 |
| | 2 год | | | | | | 3.53 | 8.15 | 13.55 | 29.00 | 1:05,00 | 2:18,00 |
| | 3 год | | | | | | 3.50 | 8.10 | 13.40 | 28.30 | 1:03,00 | 2:16,00 |

Примечание: Одним из основных контрольных вступительных тестов для бегунов на средние и длинные дистанции является бег в равномерном темпе от 6 до 12 мин.

Наблюдать за сохранением темпа и самочувствием после бега (внешние признаки утомления, пульс, чистота дыхания).

**Контрольно-переводные нормативы в беге на
10000м-полумарафон (21км 97.5мм) - марафон (42 км 195 м). Девушки.**

Таблица

№35

| Группы | Год Обучения | Бег 60 м/с сек. | Прыжок в длину с/м, м | Тройной прыжок с/м, м | Бег 300м, сек. | Бег 1000м, мин. | Бег 1500м, мин. | Бег 3000м, мин. | Бег 5000м, мин. | Бег 10000м, мин. | Бег 21км 97.5мм, час мин. | марафон (42 км 195 м) |
|--|---------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|---------------------------|-----------------------|
| I. Спортивно-оздоровительная | | 10.00 | 1.55 | 5.00 | 58.0 | | | | | | | |
| II. Начальной подготовки | Вступительные | 10.00 | 1.60 | 5.10 | 57.0 | | | | | | | |
| | 1 год | 9.5 | 1.65 | 5.30 | 56.0 | 4.00 | | | | | | |
| | 2 год | 9.1 | 1.70 | 5.50 | 55.0 | 3.50 | | | | | | |
| | Выпускные | 9.0 | 1.75 | 5.70 | 54.0 | 3.45 | | | | | | |
| III. Учебно-тренировочная | Вступительные | | . | | | | | | | | | |
| | 1 год | 8.9 | 1.80 | 5.80 | 52.0 | 3.40 | 5.35 | 10.55 | 22.00 | | | |
| | 2 год | 8.7 | 1.85 | 6.00 | 51.0 | 3.30 | 5.15 | 10.40 | 19.30 | | | |
| | 3 год | 8.5 | 1.90 | 6.30 | 50.0 | 3.20 | 4.55 | 10.30 | 19.00 | 39.30 | | |
| | 4 год | 8.4 | 2.00 | 6.50 | 48.0 | 3.10 | 4.45 | 10.20 | 18.10 | 38.30 | 1:36,00 | 2:24,00 |
| | Выпускные | | | | | | | | | | | |
| IV. Спортивного совершенствования | Вступительные | | | | | | | | 17.30 | 37.30 | 1:32,00 | 3:15,00 |
| | 1 год | | 2.10 | 7.20 | | 3.05 | 4.35 | 10.15 | 17.00 | 37.00 | 1:28,00 | 3:05,00 |
| | 2 год | | 2.20 | 7.40 | | 3.00 | 4.32 | 10.10 | 16.50 | 36.00 | 1:26,00 | 3:00,00 |
| | 3 год | | 2.25 | 7.50 | | 2.55 | 4.30 | 10.00 | 16.40 | 35.30 | 1:24,00 | 2:55,00 |
| | Выпускные | | | | | | 4.28 | 9.50 | 16.35 | 35.00 | 1:18,00 | 2:53,00 |
| V. Высшего спортивного мастерства | Вступительные | | | | | | 4.26 | 9.35 | 16.30 | 34.30 | 1:16,00 | 2:50,00 |
| | 1 год | | | | | | 4.24 | 9.30 | 16.25 | 34.00 | 1:15,00 | 2:45,00 |
| | 2 год | | | | | | 4.18 | 9.15 | 15.30 | 33.00 | 1:14,00 | 2:42,00 |
| | 3 год | | | | | | 4.15 | 9.00 | 15.20 | 32.15 | 1:12,00 | 2:38,00 |

Примечание: Одним из основных контрольных вступительных тестов для бегунов на средние и длинные дистанции является бег в равномерном темпе от 6 до 12 мин.

Наблюдать за сохранением темпа и самочувствием после бега (внешние признаки утомления, пульс, чистота дыхания).

СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА.

I. Спортивно-оздоровительная группа.

Задачи обучения и тренировки: дать представление о ритме ходьбы. Развитие гибкости, быстроты, силы и общей выносливости. Обучение основам спортивной ходьбы. Изучение техники бега по прямой, высокого и низкого старта. Изучение техники ходьбы - закрепление навыков постановки согнутой ноги на грунт с последующим выпрямлением ноги к моменту вертикали, обучить движению рук и поворота таза.

II. Группа начальной подготовки

Задачи обучения и тренировки: обучение основ, бега и спортивной ходьбы. Изучение техники бега по прямой, высокого и низкого старта. Изучение техники ходьбы - закрепление навыков постановки согнутой ноги на грунт с последующим выпрямлением ноги к моменту вертикали, обучить движению рук и поворота таза. Дать представление о ритме ходьбы. Развитие гибкости, быстроты, силы и общей выносливости.

Средства обучения спортивной технике: ходьба в медленном и быстром темпе с акцентированным перекатом с пятки на носок, то же укороченным (40-50 см) и нормальным шагом: имитаций движений рук в медленном и быстром темпе, ходьба с различным положением рук (вверх, в сторону, за голову, за спиной, с движением одной рукой), соблюдая правильную осанку и ритм движений, ходьба в затрудненных условиях (с отягощением, преодоление подъемов и спусков, с изменением направления - «змейка.» и т.п.), имитация поворота таза, стоя на одной и двух ногах, движение таза при ходьбе укороченным и нормальным шагом.

Основные средства тренировки: спортивная ходьба на отрезках от 50 до 500 метров при изучении техники спортивной ходьбы с частотой 100-190 шагов в минуту. Спортивная ходьба в чередовании с бегом 10-12 км.

Специальные беговые упражнения, бег с низкого и высокого старта, бег с ходу на 30-60 метров. Пробежание отрезков от 100 до 400 м в медленном, среднем и быстром темпе.

Прохождение тренировочной дистанции - 3,5,10 км.

Упражнения с отягощениями (гантелями, грифом и дисками от штанги, подтягивания на перекладине, отжимания), прыжки в длину и многоскоки, метание набивного мяча из различных положений, метание теннисного мяча и гранаты.

III. Группа учебно-тренировочная.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование техники спортивной ходьбы, развитие быстроты, силы, гибкости, координации движений, развитие общей и специальной выносливости.

Средства и методы обучения спортивной технике: применяются специальные упражнения скорохода, рекомендованные для предыдущей возрастной группы, на больших отрезках дистанции и при более высокой скорости ходьбы, подгорное прохождение отрезков дистанции 200 - 1000 м со средней и околопредельной скоростью (не нарушая правил ходьбы).

Ходьба в переменном темпе на отрезках 1000-3000 метров с поддержанием высокой частоты шагов (190-200 шагов в минуту), длительная ходьба в равномерном темпе (походы) до 25 км.

Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники бега на отрезках 30-100 метров.

Пробежание отрезков дистанции от 200 до 800 м со средней и высокой скоростью.

Бег в равномерном темпе по пересеченной местности 10-15 км.

Подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол и др.) в подготовительном периоде тренировки.

IV. Группа спортивного совершенствования.

Задачи тренировки: совершенствование техники спортивной ходьбы, развитие специальной и общей выносливости, совершенствование физических качеств (силы, гибкости, быстроты, гибкости).

Средства и методы тренировки: совершенствование техники спортивной ходьбы осуществляется при прохождении тренировочных отрезков дистанции от 400 и 5000 метров с соревновательной и выше соревновательной скоростью с высокой частотой шагов (200-205 шагов в минуту).

Ходьба в равномерном темпе - 20-30 км.

Бег со средней и высокой скоростью на отрезках 200-400-800 метров. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе 15-20 км.

V. Группа высшего спортивного мастерства.

Задачи тренировки: совершенствование техники спортивной ходьбы, повышение уровня специальной выносливости, морально-волевая и тактическая подготовка.

Средства и методы тренировки: прохождение отрезков дистанции от 500 до 5000 метров с высокой скорости, прохождение отрезков дистанции 3-5 км на выработку темпа: ходьба с равномерной скоростью от 30 до 60 км.

Годовые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивной ходьбе.

Таблица №36

| Содержание | СО | НП | | УТ | | | | СС | | | ВСМ | | |
|---|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год |
| 1.общий объём за год (км) | 600 | 1000 | 1300 | 1600 | 2000 | 2500 | 3200 | 3600 | 4000 | 4200 | 4400 | 4600 | 4800 |
| 2.ходьба с соревновательной и вышесоревновательной скоростью (км) | 20 | 40 | 80 | 130 | 240 | 300 | 400 | 500 | 600 | 670 | 790 | 870 | 960 |
| 3.ходьба в медленном темпе и бег (км) | 510 | 710 | 930 | 1060 | 1120 | 1425 | 1880 | 2048 | 2220 | 2330 | 2410 | 2420 | 2400 |
| 4.бег «быстрый» (км) | 50 | 70 | 90 | 110 | 140 | 175 | 220 | 252 | 280 | 300 | 300 | 310 | 330 |
| 5.спортивные игры (в часах) | 200 | 200 | 190 | 150 | 130 | 100 | 90 | 90 | 90 | 90 | 80 | 60 | 40 |
| 6.количество стартов на основной дистанции (раз) | - | - | 2 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7-8 | 7-8 | 8-9 | 8-9 | 8-9 | 8-9 |

Примечание: объем тренировочных нагрузок у девушек меньше на 10-15% (процент)

Контрольно-переводные нормативы по спортивной ходьбе. Юноши.

Таблица №37

| Группы | Год обуч. | Бег на 60м. с высокого старта, сек. | Бег на 100м с высокого старта, сек. | Бег на 800м, сек | Бег на 3000м, сек | Длина с/м, см. | Тройной с/м, см | спортивная ходьба | | | |
|---------------------------------------|-------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------|-------------------|----------------|-----------------|-------------------|-------|---------|---------|
| | | | | | | | | 3 км. | 5 км. | 10 км. | 20 км. |
| Спортивно-оздоровительная | | 9.5 | 16.0 | 2.50 | - | 1.60 | 5.40 | - | - | - | - |
| Начальной подготовки | 1 год обуч. | 9.2 | 16.5 | 2.45 | - | 1.75 | 5.60 | 20.00 | 33.30 | - | - |
| | 2 год обуч. | 9.0 | 15.5 | 2.40 | - | 1.80 | 6.20 | 19.00 | 31.30 | - | - |
| Учебно-тренировочная | 1 год обуч. | 8.8 | 15.0 | 2.35 | 11.20 | 1.90 | 6.30 | 18.00 | 30.00 | - | - |
| | 2 год обуч. | 8.6 | 14.5 | 2.25 | 10.45 | 2.05 | 6.40 | 16.20 | 28.00 | 1:05,00 | - |
| | 3 год обуч. | 8.5 | 14.2 | 2.20 | 10.20 | 2.10 | 6.70 | 14.55 | 25.00 | 59.00 | 2:05,00 |
| | 4 год обуч. | 8.4 | 14.0 | 2.15 | 9.40 | 2.20 | 7.10 | 14.30 | 23.30 | 53.00 | 2:00,00 |
| Спортивного совершенствования | 1 год обуч. | 8.3 | 13.5 | 2.10 | 9.25 | 2.30 | 7.30 | 13.30 | 21.45 | 48.30 | 1:52.00 |
| | 2 год обуч. | 8.2 | 13.0 | 2.10 | 9.15 | 2.40 | 7.50 | 13.15 | 22.30 | 47.00 | 1:42.00 |
| | 3 год обуч. | 8.2 | 12.5 | 2.05 | 9.10 | 2.45 | 7.80 | 13.00 | 22.10 | 45.50 | 1:36.00 |
| Высшего спортивного мастерства | 1 год обуч. | - | - | - | - | - | - | - | 22.20 | 44.40 | 1:31.00 |
| | 2 год обуч. | - | - | - | - | - | - | - | 22.00 | 44.10 | 1:30.00 |
| | 3 год обуч. | - | - | - | - | - | - | - | 21.40 | 43.50 | 1:25.00 |

Контрольно-переводные нормативы по спортивной ходьбе. Девушки.

Таблица №38

| Группы | Год обуч. | Бег на 60м. с высокого старта, сек. | Бег на 100м с высокого старта, сек. | Бег на 800м, сек | Бег на 3000м, сек | Длина с/м, см. | Тройной с/м, см | спортивная ходьба | | | |
|---------------------------------------|-------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------|-------------------|----------------|-----------------|-------------------|-------|---------|---------|
| | | | | | | | | 3 км. | 5 км. | 10 км. | 20 км. |
| Спортивно-оздоровительная | | 10.0 | 17.0 | 3.10 | - | 1.50 | 5.00 | - | - | - | - |
| Начальной подготовки | 1 год обуч. | 9.7 | 17.5 | 3.05 | - | 1.65 | 5.30 | 23.00 | 38.30 | - | - |
| | 2 год обуч. | 9.5 | 16.5 | 3.00 | - | 1.70 | 5.50 | 22.00 | 36.00 | - | - |
| Учебно-тренировочная | 1 год обуч. | 9.3 | 16.0 | 2.55 | 12.20 | 1.80 | 5.60 | 21.00 | 34.00 | - | - |
| | 2 год обуч. | 9.1 | 15.5 | 2.50 | 11.40 | 1.95 | 5.80 | 19.20 | 32.00 | 1:08,00 | - |
| | 3 год обуч. | 9.0 | 15.2 | 2.45 | 11.30 | 2.00 | 6.10 | 18.00 | 29.00 | 1:00,00 | - |
| | 4 год обуч. | 9.9 | 15.0 | 2.40 | 11.20 | 2.10 | 6.50 | 16.30 | 27.00 | 55,00 | 1:58,00 |
| Спортивного совершенствования | 1 год обуч. | 8.8 | 14.5 | 2.35 | 11.10 | 2.15 | 6.80 | 15.30 | 26.00 | 54,00 | 1:54,00 |
| | 2 год обуч. | 8.7 | 14.0 | 2.30 | 11.00 | 2.20 | 7.00 | 15.00 | 25.00 | 52.00 | 1:52.00 |
| | 3 год обуч. | 8.7 | 13.5 | 2.25 | 10.50 | 2.30 | 7.20 | 14.50 | 21.30 | 50.00 | 1:50.00 |
| Высшего спортивного мастерства | 1 год обуч. | - | - | - | - | - | - | - | 24.00 | 48.00 | 1:45.00 |
| | 2 год обуч. | - | - | - | - | - | - | - | 24.30 | 47.00 | 1:40.00 |
| | 3 год обуч. | - | - | - | - | - | - | - | 24.00 | 46.30 | 1:35.00 |

БАРЬЕРНЫЙ БЕГ (100, 110, 400 метров).

I. Спортивно-оздоровительная группа.

Задачи обучения и тренировки: Ознакомить с техникой видов легкой атлетики, научить отдельным элементам техники барьерного бега, научить технике барьерного бега в целом, научить технике высокого и низкого стартов, повысить общую физическую подготовленность, развивать физические качества, воспитывать смелость, развивать скоростно-силовые качества и координацию движений, укреплять опорно-двигательный аппарат.

II. Группа начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: Ознакомить с техникой видов легкой атлетики, научить отдельным элементам техники барьерного бега, научить технике барьерного бега в целом, научить технике высокого и низкого стартов, повысить общую физическую подготовленность, развивать физические качества, воспитывать смелость, развивать скоростно-силовые качества и координацию движений, укреплять опорно-двигательный аппарат.

Средства и методы обучения спортивной технике: объяснить и показать основы техники видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний), научить комплексу обще развивающих и специальных упражнений для разминки, объяснить и показать современную технику барьерного бега, научить отдельным элементам техники барьерного бега («атака» барьера, переход через барьер, сход с барьера), научить технике высокого и низкого старта с учетом особенностей барьерного бега (ограниченное расстояние до первого барьера), научить технике бега с высокого и низкого старта с преодолением первого барьера, дать представление и научить ритму бега со старта до первого барьера и бегу между барьерами, научить пробеганию со старта 1-2-3-5-7 барьеров в облегченных условиях. Подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега, бег по разметке (на асфальте, дорожке), через препятствия и предметы, упражнения, способствующие начальным движением маховой ноги на барьер (активное поднимание ноги с тазом вперед-вверх в упор о препятствие), начальное движение маховой ноги на барьер в упоре, стоя у гимнастической стенки «атака» барьера с небольшого разбега, высоко поднимая бедро, бег сбоку барьера (с переносом маховой ноги через барьер), упражнения, способствующие овладению переносом толчковой ноги через барьер (перенос толчковой ноги, согнутой в коленном суставе, сбоку через барьер, то же с 2-4 шагов, скольжение стопой и вдоль планки), специальные беговые упражнения спринтера, бег с ускорениями на отрезках 30-120 метров, повторный и переменный бег на отрезках до 300 метров, кроссовый бег, бег в облегченных и усложненных условиях, упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели, гриф от штанги, ядра, камни, партнер), прыжки в длину (с места, с разбега), в высоту, элементы акробатики, подвижные и спортивные игры, плавание, специальные упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах (махи, наклоны, вращения и т.п.).

III. Группа учебно-тренировочная.

Задачи обучения и тренировки: овладеть техникой барьерного бега на избранной дистанции, приобрести специальные физические качества, повысить уровень общей физической подготовленности, повысить скорость в гладком беге, овладеть техникой высокого и низкого стартов, совершенствовать ритм бега со старта и между барьерами, повысить уровень специальной выносливости, овладеть техникой смежных видов легкой атлетики, повысить гибкость и подвижность в суставах, участвовать в соревнованиях по барьерному бегу, спринтерскому и эстафетному бегу, прыжкам в дли-

ну и высоту и др., воспитывать смелость в преодолении барьеров, укреплять опорно-двигательный аппарат.

Средства и методы обучения спортивной технике: специальные упражнения барьериста, специальная барьерная гимнастика, специальные беговые упражнения спринтера, бег с ускорениями, бег с низкого и высокого старта, бег с низкого старта до первого барьера, многократное пробегание различных отрезков, барьерной дистанции в облегченных и соревновательных условиях, с соблюдением ритма и основных элементов техники, имитация отдельных элементов техники у опоры в ходьбе и беге, просмотр кинограмм, кинокольцовок и видеозаписей. Специальные беговые упражнения спринтера, специальная барьерная гимнастика, специальные упражнения барьериста, для развития силы, быстроты, бег с низкого старта, бег с хода, бег с ускорением на отрезках 30-120 метров, повторный бег на отрезках 150-300 метров, эстафетный бег, повторный бег с барьерами (высота 40-50 см), на укороченной дистанции (5-6 барьеров), специальные упражнения барьериста для совершенствования техники, повторное пробегание избранной барьерной дистанции (в облегченных и соревновательных условиях), бег с опорой у стены, бег с высоким подниманием бедра (на отрезках до 60-70 метров), повторный бег вверх по лестнице и в гору, бег в усложненных условиях (встречный ветер, сопротивление, рыхлый грунт), прыжки в длину, высоту, прыжки с подкидного мостика и плинта через препятствие, элементы акробатики, прыжки на батуте, спрыгивания с опоры и прыжки в глубину, упражнения с отягощениями (набивные мячи, ядра, гантели, штанга, камни, мешки с песком, партнер), спортивные и подвижные игры с элементами борьбы, плавание, участие в соревнованиях по барьерному бегу, прыжкам, эстафетному бегу и др.

IV. Группа спортивного совершенствования.

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее совершенствование техники барьерного бега, повышение скорости гладкого бега, совершенствование техники низкого старта, совершенствование ритма и бега со старта, перехода через барьер, схода с барьера и бега между барьерами, повышение скорости преодоления барьеров, повышение уровня общей и специальной выносливости, повышение уровня общей физической подготовленности, накопление соревновательного опыта, совершенствование специальных качеств барьериста (гибкость, подвижность в суставах, смелость) с учетом индивидуальных особенностей.

Средства и методы обучения спортивной технике: использовать ранее рекомендованные упражнения, увеличить дозировку и интенсивность, с учетом индивидуальных особенностей, просмотр и анализ кинограмм и видеозаписей.

Специальный комплекс барьерной разминки, специальные упражнения барьериста (с барьерами и без них), пробегание барьеров на различных отрезках в облегченных и затрудненных условиях (изменение расстановки, удлинение старта, с уменьшением количества барьеров на дистанции, пробегание 11-12 и более барьеров, повторный и переменный бег с барьерами), специальные упражнения спринтера, совершенствование техники бега с низкого старта (с учетом особенностей барьерного бега), бег с ускорениями от 30 до 150 метров, повторный и переменный бег на отрезках до 500 метров, бег в затрудненных (в гору, по лоску, с сопротивлением и т.п.) и облегченных (по ветру, с тягой и т.п.) условиях, бег по лестнице вверх, прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями (медбол, штанга, партнер, ядра, камни и т.п.), кроссовый бег, плавание, спортивные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч), участие в соревнованиях в смежных видах легкой атлетики (спринт, прыжки, эстафеты), участие в соревнованиях, по барьерному бегу.

V. Группа высшего спортивного мастерства.

Задачи тренировки: дальнейшее совершенствование отдельных элементов техники и барьерного бега в целом, повышение скорости гладкого бега, оптимизация скорости гладкого и барьерного бега, повышение уровня общей физической подготовленности, повышение уровня специальной подготовленности, повышение уровня психологической устойчивости, увеличение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление спортивного опыта, достижение высоких спортивных результатов в избранном виде.

Средства и методы совершенствования спортивной техники: использовать ранее рекомендованные упражнения, накопленные в процессе индивидуальной тренировки, увеличивая дозировку, интенсивность и амплитуду, просмотр и анализ кинограмм, видеозаписей и специальной методической литературы, использовать ранее рекомендованные средства, увеличивая дозировку и интенсивность за счет перехода на 2-х и 3-х разовые тренировочные занятия в день, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Примерные годовые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок бегунов на 100 и 110 метров с барьерами

Таблица №39

| № | Параметры тренировочных и соревновательных нагрузок | СО | НП | | УТ | | | | СС | | | ВСМ | | |
|----|---|------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | 1 год обуч. | 2 год обуч. | 1 год обуч. | 2 год обуч. | 3 год обуч. | 4 год обуч. | 1 год обуч. | 2 год обуч. | 3 год обуч. | 1 год обуч. | 2 год обуч. | 3 год обуч. |
| 1 | Недели подготовки | 20 | 30 | 35 | 35 | 40 | 40 | 44 | 44 | 46 | 46 | 48 | 48 | 48 |
| 2 | Количество тренировочных дней | 80 | 100 | 104 | 106 | 160 | 180 | 200 | 200 | 204 | 235 | 310-320 | 310-320 | 310 |
| 3 | Количество тренировочных занятий | 100 | 100 | 104 | 106 | 160 | 180 | 200 | 200 | 204 | 252 | 380-400 | 380-400 | 380 |
| 4 | Часы тренировки | 200 | 250 | 300 | 300 | 350 | 360 | 400 | 400 | 400 | 495 | 760-800 | 800 | 800 |
| 5 | Количество тренировочных занятий с барьерами | 50 | 80 | 104 | 106 | 160 | 180 | 200 | 220 | 230 | 240 | 240 | 250 | 250 |
| 6 | Бег с барьерами в 3 шага шт. | - | - | 2000 | 3500 | 4000 | 4500 | 5000 | 5400 | 5500 | 6000 | 6000 | 6500 | 7500 |
| | - до 3 барьеров | 500 | 700 | 900 | 1000 | 1500 | 2000 | 2100 | 2300 | 2500 | 2500 | 2500 | 2700 | 3200 |
| | - до 6 барьеров | 300 | 500 | 750 | 900 | 950 | 1000 | 1200 | 1600 | 1800 | 2000 | 2000 | 2150 | 2400 |
| | - до 10 барьеров | 50 | 90 | 150 | 350 | 500 | 550 | 600 | 750 | 900 | 1000 | 1000 | 1100 | 1300 |
| | - более 10 барьеров | - | - | - | 50 | 100 | 200 | 300 | 350 | 400 | 450 | 500 | 550 | 600 |
| 7 | Бег с максимальной скоростью (без барьеров) км | 15 | 20 | 25 | 30 | 30 | 35 | 40 | 40 | 45 | 50 | 50 | 55 | 60 |
| | - до 60м | 10 | 12 | 15 | 18 | 18 | 20 | 25 | 25 | 30 | 35 | 35 | 37 | 40 |
| | - свыше 60м | 5 | 8 | 10 | 12 | 12 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 18 | 20 |
| 8 | Бег со скоростью 90-95% км | 5 | 10 | 10 | 12 | 15 | 18.2 | 20 | 21.5 | 22 | 23 | 25 | 27.5 | 30 |
| 9 | ОФП (час) | 50 | 100 | 110 | 120 | 130 | 130 | 140 | 140 | 160 | 180 | 180 | 200 | 200 |
| 10 | Прыжковая подготовка (отталкив.) | 3000 | 5000 | 8000 | 9000 | 10000 | 10000 | 11000 | 11000 | 11600 | 12000 | 12000 | 15000 | 15000 |
| 11 | Количество соревнований: | | 1-2 | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 | 16 | 18 | 20 | 21 | 21 | 21 |
| | - зимой | | 1-2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| | - летом | | 1-2 | 5 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 12 | Количество стартов: | | 1 | 2 | 5-7 | 7 | 8-9 | 10 | 12 | 13 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| | - барьерный бег | | - | 2 | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 4 | 5 | 7 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | - гладкий бег | | 1-2 | 3-4 | 4-6 | 5-7 | 5-7 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | - летом | | | 4-5 | 8-10 | 10-12 | 18-20 | 20-22 | 25 | 25 | 30 | 35 | 35 | 35 |
| | - барьерный бег | | | | 5 | 8 | 10 | 18 | 21 | 21 | 20 | 25 | 25 | 25 |
| | - гладкий бег | | | | 5 | 7 | 5 | 4 | 4 | 4 | 10 | 10 | 10 | 10 |

Примерные годовые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок бегунов на 400 метров с барьерами
Таблица №40

| 8 № | Параметры тренировочных и соревновательных нагрузок | СО | НП | | УТ | | | | СС | | | ВСМ | | |
|-----|--|------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | 1 год обуч. | св.1г обуч. | 1 год обуч. | 2 год обуч. | 3 год обуч. | 4год обуч. | 1 год обуч. | 2 год обуч. | 3 год обуч. | 1 год обуч. | 2 год обуч. | 3 год обуч. |
| 1 | Недели подготовки | 20 | 30 | 35 | 35 | 40 | 40 | 44 | 44 | 46 | 46 | 48 | 48 | 48 |
| 2 | Количество тренировочных дней | 80 | 100 | 104 | 106 | 160 | 180 | 200 | 200 | 204 | 235 | 310-320 | 320 | 320 |
| 3 | Количество тренировочных занятий | 100 | 100 | 104 | 106 | 160 | 180 | 200 | 200 | 204 | 252 | 380-400 | 400 | 400 |
| 4 | Часы тренировки | 200 | 250 | 300 | 300 | 350 | 360 | 400 | 400 | 400 | 495 | 760-800 | 760-800 | 760 |
| 5 | Бег с барьерами (км/шт.) - нормальная расстановка | - | - | 20/500 | 28/930 | 30/950 | 35/1000 | 40/1100 | 50/1300 | 52/1400 | 56/1600 | 63/1800 | 63/1800 | 70/1800 |
| | - бег со скоростью 90-100% км. с нестандартно расстановкой | - | - | 10/600 | 10/700 | 15/900 | 20/950 | 25/1000 | 30/1200 | 35/1300 | 40/1500 | 45/1800 | 45/1800 | 50/1800 |
| 6 | Бег без барьеров со скоростью 90-100% км. | 15 | 30 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 60 | 62 | 65 | 70 | 75 | 75 |
| 7 | Бег со скоростью 80-90%км | 100 | 120 | 150 | 200 | 250 | 300 | 350 | 400 | 450 | 500 | 500 | 550 | 600 |
| 8 | Кроссовый и бег со скоростью 70-80%км. | 100 | 130 | 150 | 200 | 250 | 250 | 300 | 350 | 400 | 400 | 400 | 400 | 400 |
| 9 | ОФП (час) | 50 | 100 | 110 | 120 | 130 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 200 | 200 |
| 10 | Прыжковая подготовка (отталкивания) | 3000 | 5000 | 8000 | 9000 | 10000 | 10000 | 10500 | 11000 | 11500 | 12000 | 15000 | 15000 | 15000 |
| 11 | Количество соревнований: | - | - | 6 | 8 | 12 | 12 | 14 | 15 | 16 | 18 | 20 | 20 | 20 |
| | - зимой | - | - | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| | - летом | - | - | 4 | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 |
| 12 | Количество стартов: | | | | | | | | | | | | | |
| | - зимой спринт | - | - | 1-2 | 3-4 | 4-6 | 5-7 | 5-7 | 6-8 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 |
| | - 400 м. | - | - | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 |
| | - летом спринт | - | 1-2 | 2-3 | 3-4 | 4-6 | 4-6 | 5-7 | 5-7 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 |
| | - 400 м с/б | - | - | 2 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 14 | 15 | 16 | 16 | 16 |
| | 400 м гладкий | - | - | 1-2 | 2-3 | 4-6 | 4-6 | 5-7 | 5-7 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 |

**Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке.
Бег на 110м с барьерами.**

| Группы | Год обучения | Бег на 30м с н/с сек. | Бег на 30м с н/с сек. (с ходу) | Бег на 60м с/с сек | Прыжок в длину с/м, м. | Тройной прыжок с/м, м | Десятерной с 3 б/ш | Бег на 100м сек. |
|-----------------------------------|---------------|-----------------------|--------------------------------|--------------------|------------------------|-----------------------|--------------------|------------------|
| I. Спортивно-оздоровительная | | 5.1 | 4.1 | 8.1 | 205 | 660 | | |
| II. Начальная подготовка | Вступительные | 5.1 | 4.1 | 8.1 | 205 | 660 | | |
| | 1 год | 5.0 | 4.0 | 8.0 | 215 | 660 | | |
| | 2 год | 4.9 | 3.9 | 7.9 | 220 | 690 | | |
| | Выпускные | 4.9 | 3.9 | 7.9 | 225 | 710 | | |
| III. Тренировочная группа | Вступительные | 4.9 | 3.7 | 7.7 | 230 | 720 | 290 | |
| | 1 год | 4.7 | 3.7 | 7.7 | 235 | 760 | 295 | |
| | 2 год | 4.7 | 3.7 | 7.6 | 250 | 800 | 300 | |
| | 3 год | 4.6 | 3.5 | 7.5 | 255 | 800 | 310 | 11.5 |
| | 4 год | 4.5 | 3.4 | 7.5 | 255 | 820 | 315 | 11.3 |
| | Выпускные | 4.3 | 3.3 | 7.4 | 270 | 840 | 320 | 11.3 |
| IV. Спортивного совершенствования | Вступительные | 4.2 | 3.3 | 7.3 | 275 | 860 | 330 | 11.1 |
| | 1 год | 4.1 | 3.2 | 7.2 | 285 | 885 | 335 | 11.0 |
| | 2 год | 4.0 | 3.2 | 7.2 | 295 | 900 | 340 | 11.0 |
| | 3 год | 4.0 | 3.0 | 7.1 | 300 | 910 | 345 | 10.9 |
| | Выпускные | 4.0 | 3.0 | 7.0 | 300 | 920 | 350 | 10.9 |
| V. Высшего спортивного мастерства | Вступительные | 4.0 | 2.9 | | 305 | 930 | 355 | 10.8 |
| | 1 год | 4.0 | 2.9 | | 315 | 940 | 360 | 10.7 |
| | 2 год | 4.0 | 2.8 | | 320 | 950 | 365 | 10.7 |
| | 3 год | 3.9 | 2.8 | | 325 | 950 | 370 | 10.6 |

Таблица №41

Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке.

| Группы | Год обучения | Нормативы по ОФП и СФП | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|------------------------|----------------------------------|--------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------|
| | | Бег на 30м с н/с сек | Бег на 30м с н/с сек (с ходу) | Бег на 60м с/с сек | Прыжок в длину с/м, м | Тройной прыжок с/м, м | Десятерной с 3 б/ш м | Бег на 100м сек |
| І Спортивно-оздоровительная | | 5.1 | | | 1.70 | | | |
| ІІ Начальной подготовки | Вступительные | 5.1 | | | 1.70 | | | |
| | 1 год | 4.9 | 3.9 | 8.8 | 1.75 | | | |
| | 2 год | 4.9 | 3.8 | 8.7 | 1.85 | 600 | | |
| | Выпускные | 4.9 | 3.8 | 8.7 | 1.95 | 600 | | |
| ІІІ Учебно-тренировочная | Вступительные | 4.9 | 3.8 | 8.7 | 2.05 | 610 | | 14.0 |
| | 1 год | 4.9 | 3.8 | 8.5 | 2.15 | 620 | | 13.7 |
| | 2 год | 4.8 | 3.7 | 8.5 | 2.25 | 630 | | 13.2 |
| | 3 год | 4.7 | 3.6 | 8.4 | 2.30 | 640 | | 12.9 |
| | 4 год | 4.7 | 3.6 | 8.3 | 2.35 | 655 | 26 | 12.6 |
| | Выпускные | 4.7 | 3.6 | 8.1 | 2.35 | 685 | 26.5 | 12.4 |
| ІV Спортивно-го совершенствования | Вступительные | 4.6 | 3.6 | 8.0 | 2.45 | 700 | 27 | 12.3 |
| | 1 год | 4.6 | 3.5 | 7.9 | 2.50 | 710 | 27.5 | 12.2 |
| | 2 год | 4.5 | 3.5 | 7.9 | 2.55 | 725 | 28 | 12.2 |
| | 3 год | 4.4 | 3.4 | 7.8 | 2.55 | 740 | 28.5 | 12.1 |
| | Выпускные | 4.4 | 3.4 | 7.8 | 2.55 | 745 | 30 | 12.0 |
| V Высшего спортивного мастерства | Вступительные | 4.4 | 3.4 | | 2.60 | 755 | 31 | 11.9 |
| | 1 год | 4.4 | 3.3 | | 2.60 | 760 | 31.5 | 11.8 |
| | 2 год | 4.4 | 3.3 | | 2.65 | 765 | 32 | 11.8 |
| | 3 год | 4.3 | 3.2 | | 2.70 | 770 | 32.5 | 11.7 |

Бег на 100м с барьерами

Таблица №42

**Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке
Бег на 400м с барьерами. Юноши**

Таблица №43

| Группы | Год обучения | Бег на 30м н/с сек | Бег на 30м н/с сек (с ходу) | Бег на 60м с/с сек | Бег на 300м сек | Прыжок в длину с/м, м | Тройной прыжок с/м, м | Бег на 100м сек | Бег на 400м сек | Бег на 200м сек | 400 с/б сек | 300 с/б сек |
|-----------------------------------|---------------|--------------------|-----------------------------|--------------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------|-------------|
| I Спортивно-оздоровительная | | 5.2 | 4.2 | 9.3 | | 185 | 580 | 13.6 | | | | |
| II Начальной подготовки | Вступительные | 5.2 | 4.2 | 9.3 | | 185 | 580 | 13.6 | | | | |
| | 1 год | 5.0 | 4.1 | 9.0 | | 200 | 620 | 13.4 | | | | |
| | 2 год | 4.8 | 4.1 | 8.8 | | 210 | 650 | 13.3 | | | | |
| | Выпускные | 4.7 | 4.0 | 8.6 | | 215 | 675 | 13.2 | | | | |
| III Учебно-тренировочная | Вступительные | 4.7 | 3.8 | 8.3 | 44.0 | 220 | 695 | 13.0 | | | | |
| | 1 год | 4.5 | 3.8 | 8.0 | 43.0 | 225 | 715 | 12.8 | | | | |
| | 2 год | 4.5 | 3.7 | 7.9 | 42.0 | 235 | 750 | 12.6 | | | | |
| | 3 год | 4.4 | 3.6 | 7.8 | 41.0 | 250 | 760 | 12.2 | 54.0 | 25.0 | 106.0 | 46.0 |
| | 4 год | 4.4 | 3.6 | 7.8 | 41.0 | 255 | 765 | 12.1 | 54.0 | 25.0 | 106.0 | 45.8 |
| Выпускные | 4.4 | 3.5 | 7.7 | 40.0 | 255 | 770 | 12.0 | 54.0 | 25.0 | 106.0 | 45.5 | |
| IV Спортивно-го совершенствования | Вступительные | 4.3 | 3.3 | 7.5 | 39.0 | 265 | 780 | 11.8 | 52.0 | 24.0 | 100.0 | |
| | 1 год | 4.2 | 3.2 | 7.2 | 38.0 | 275 | 800 | 11.7 | 52.0 | 23.5 | 58.0 | |
| | 2 год | 4.1 | 3.2 | 7.1 | 38.0 | 280 | 810 | 11.4 | 51.5 | 23.0 | 56.5 | |
| | 3 год | 4.1 | 3.1 | 7.0 | 37.0 | 280 | 820 | 11.2 | 51.0 | 23.0 | 56.0 | |
| Выпускные | 4.0 | 3.1 | 6.9 | 36.0 | 285 | 830 | 11.0 | 49.5 | 22.5 | 56.0 | | |
| V Высшего спортивного мастерства | Вступительные | 4.0 | 3.0 | 6.8 | 35.0 | 285 | 840 | 10.8 | 49.0 | 22.0 | 55.0 | |
| | 1 год | 3.9 | 3.0 | 6.7 | 34.4 | 290 | 850 | 10.7 | 48.5 | 22.0 | 54.0 | |
| | 2 год | 3.9 | 2.9 | 6.7 | 34.1 | 290 | 860 | 10.6 | 48.0 | 22.0 | 53.5 | |
| | 3 год | 3.8 | 2.9 | 6.6 | 33.8 | 290 | 880 | 10.5 | 47.5 | 21.5 | 52.5 | |

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА.

I. Спортивно-оздоровительная группа.

Задачи обучения и тренировки: обучение отдельным элементам техники прыжка в высоту с разбега (для «перекидного»). Освоение целостной технике прыжка способом «фосбюри-флоп», «перекидной».

Повышение уровня специальной скоростно-силовой подготовленности, развитие быстроты, силы, координации движений, гибкости и выносливости.

II. Группа начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: освоение целостной технике прыжка способом «фосбюри-флоп», «перекидной». Обучение отдельным элементам техники прыжка в высоту с разбега (для «перекидного»).

Повышение уровня специальной скоростно-силовой подготовленности, развитие быстроты, силы, координации движений, гибкости и выносливости.

Средства и методы обучения спортивной технике: анализ кинограмм, показ. Методика обучения «перекидному» прыжку аналитико-синтетическая, «фосбюри-флоп» целостная.

Обучение целостному прыжку с выполнением неправильных движений и последующим их исправлением (для «фосбюри-флоп»). Имитация постановки толчковой ноги в сочетании со взмахом рук. То же с 2, 3 и 4 шагов. Выпрыгивание вверх с 1, 2 и т.д. шагов в сочетании с работой рук и махом ногой.

Прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2, 3, 5 и 7 шагов.

Прыжки в высоту с короткого (для «перекидного») и полного разбега. Различные специальные подготовительные упражнения «сопряженного» характера для воспитания у занимающихся способности к реализации имеющегося двигательного потенциала в заданной структуре спортивного упражнения, спринтерский бег по прямой и по дуге (для «фосбюри-флоп») на отрезках 15-30 м, бег со старта, повторный бег на отрезках от 30 до 80 метров, разнообразные прыжковые упражнения (на одной и двух ногах, через предметы разной высоты).

Метание набивных мячей, ядер и тп (2-4 кг). Барьерный бег и специальные упражнения барьериста. Прыжки в длину и специальные упражнения.

III. Учебно-тренировочная группа.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование ритма (штанга в сочетании с отталкиванием, техники всего прыжка и отдельных его элементов, повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Средства и методы-совершенствования спортивной техники: прыжки с различной

длины разбега, через планку, постепенно повышая высоту. Запрыгивание на гимнастическую стенку, сложенную горкой и тп, с полного и удлиненного разбегов. Прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой). Различные прыжки, используемые и предыдущей группе.

Основные средства тренировки, используемые в предыдущей группе, а также упражнения с отягощениями 40-50% (девушки) и 80 – 120% (юноши) от веса тела в приседании со штангой, 50- 60% (юноши) от веса тела в рывке штанги, 10-20% от веса тела к толчкам от груди. Различные прыжки с энергичным разгибанием стопы с весом 10-25 кг (девушки), 20-40 кг (юноши), ходьба со штангой на плечах с перекатом с пятки на носок с весом до 50% веса тела. Различные прыжковые упражнения с отягощением, прикрепленным к талии, в виде пояса: 1-2% (девушки) и 1-3% (юноши).

Спортивные и подвижные игры, акробатика, плавание, гимнастика.

IV. Группа спортивного совершенствования.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование темпо-ритмовой структуры прыжка, совершенствование целостной структуры прыжка, дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Средства и методы совершенствования техники: использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей группы, обращая внимание на увеличение амплитуды движений, на ритм, интенсивность и быстроту их выполнения.

Запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов. Прыжки с доставанием различными частями тела высоко подвешенных предметов.

Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения. Основные средства тренировки те же, что и в предыдущей группе, увеличивается только объем, интенсивность выполнения упражнений.

V. Группа высшего спортивного мастерства.

Задачи совершенствования техники и тренировки: дальнейшее совершенствование темпо-ритмовой структуры прыжка и техники в целом на повышенных скоростях, повышение уровня специальной подготовленности (развитие специальных скоростно-силовых качеств).

Средства и методы совершенствования спортивной техники: использовать упражнения, рекомендованные в предыдущих группах, обращая внимание на скоростной компонент выполнения их и особенно темпо-ритмовую структуру всего прыжка, запрыгивание на высокие снаряды с разбега не менее 5 беговых шагов. Прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов, с разбега не менее 5 беговых шагов, с оставанием их различными частями тела. То же, но с отягощением 2-3% (женщины) и 3-5% (мужчины) от собственного веса. Прыжки в высоту с полного и удлиненного разбега.

Основные средства тренировки те же, что и в предыдущей группе, увеличивается только объем и интенсивность выполнения.

**Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке
в прыжках в высоту. Девушки**

Таблица №44

| Группы | Год обучения | Бег на 30м н/с сек (с ходу) | Бег на 30м н/с сек | Прыжок в длину с/м, см | Тройной пры- жок с/м, см | Длина с разбега см | Бег на 300м сек | Бег на 100м сек | Прыжок в высоту, см | Приседание | Бег на 60м в/с сек |
|--------------------------------|---------------------|--|-------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------------------|
| I Спортивно оздоровительная | | 4.5 | 5.5 | 190 | 545 | | | | | | |
| II Начальной подготовки | Вступи- тельные | 4.5 | 5.4 | 190 | 545 | | | | | | |
| | 1 год | 4.4 | 5.3 | 195 | 560 | 340 | - | 15.0 | 125 | | |
| | 2 год | 4.3 | 5.1 | 200 | 585 | 380 | 49.0 | 14.8 | 130 | | 9.5 |
| | Выпуск- ные | 4.1 | 5.0 | 205 | 600 | 410 | 48.1 | 14.3 | 135 | | 9.4 |
| III Учебно- тренировочная | Вступи- тельные | 4.1 | 4.9 | 210 | 610 | 440 | 48.0 | 14.0 | 140 | | 9.2 |
| | 1 год | 4.1 | 4.8 | 215 | 625 | 470 | 47.8 | 13.7 | 145 | | 9.1 |
| | 2 год | 3.6- 3.5 | 4.7 | 220 | 650 | 500 | 47.5 | 13.2 | 150 | | 8.9 |
| | 3 год | 4.0 | 4.6 | 225 | 680 | 510 | - | 12.9 | 155 | | 8.7 |
| | 4 год | 4.0 | 4.6 | 225 | 690 | 510 | - | 12.9 | 155 | | 8.7 |
| | Выпуск- ные | 3.9 | 4.6 | 225 | 700 | 510 | - | 12.8 | 160 | | 8.6 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|---|------|-----|--|-----|
| IV Спортивно- го совершенст- вования | Вступи- тельные | 3.9 | 4.6 | 230 | 710 | 510 | - | 12.7 | 165 | | 8.5 |
| | 1 год | 3.7 | 4.5 | 235 | 720 | 520 | - | 12.5 | 166 | | 8.4 |
| | 2 год | 3.6 | 4.5 | 240 | 730 | 530 | - | 12.5 | 169 | | 8.3 |
| | 3 год | 3.5 | 4.4 | 245 | 740 | 535 | - | 12.4 | 171 | | 8.3 |
| | Выпуск- ные | 3.4 | 4.4 | 250 | 750 | 540 | - | 12.4 | 172 | | 8.3 |
| V Высшего спортивного мастерства | Вступи- тельные | 3.4 | 4.3 | 255 | 755 | 545 | - | 12.4 | 174 | | 8.2 |
| | 1 год | 3.3 | 4.2 | 260 | 760 | 550 | - | 12.3 | 175 | | 8.2 |
| | 2 год | 3.3 | 4.1 | 260 | 765 | 555 | - | 12.3 | 176 | | 8.2 |
| | 3 год | 3.3 | 4.1 | 265 | 780 | 560 | - | 12.3 | 177 | | 8.1 |

Примечание: бег 60 м в старших группах проводится с низкого старта

Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке в прыжках высоту. Юноши

Таблица №45

| Группы | год обучения | бег на 30м с/с сек | бег на 30м с/х, сек | 60м с выс старта сек | длина с/м, м | бросок набивного мяча через голову назад. см | бег на 300м, сек | прыжки в высоту с места, см | Тр.пр. на одной ноге, см | бег на 100м, сек | прыжки длины раз |
|------------|-------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|-----------------|--|---------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------|------------------------|
| СО | | 5.3 | 4.3 | 89 | 190 | 900 | 50.5 | 140 | | | 3 |
| НП | вступительные | 5.1 | 4.3 | 89 | 190 | 900 | 49.5 | 140 | | | 4 |
| | 1 год контрольные | 5.0 | 4.1 | 83 | 200 | 1000 | 48.0 | 145 | | 149 | 4 |
| | 2 год выпускные | 4.9 | 4.0 | 85 | 205 | 1100 | 47.0 | 150 | 650 | 145 | 4 |
| УТ | вступительные | 4.9 | 3.9 | 82 | 215 | | 46.5 | 160 | 675 | 14.0 | 4 |
| | 1 год контрольные | 4.8 | 3.8 | 81 | 220 | | 46.0 | 165 | 700 | 13.7 | 5 |
| | 2 год выпускные | 4.7 | 3.7 | 80 | 230 | | 45.7 | 168 | 735 | 13.2 | 5 |
| | 3 год контрольные | 4.6 | 3.6 | 78 | 235 | | | 170 | 760 | 12.9 | 5 |
| | 4 год контрольные | 4.5 | 3.5 | 76 | 250 | | | 174 | 790 | 12.6 | 6 |
| СС | вступительные | 4.1 | 3.4 | 75 | 270 | | | 179 | 820 | 12.2 | 6 |
| | 1 год контрольные | 4.5 | 3.3 | | 280 | | | 182 | 845 | 11.9 | 6 |
| | 2 год выпускные | 4.4 | 3.2 | | 285 | | | 185 | 875 | 11.6 | 6 |
| | 3 год контрольные | 4.3 | 3.2 | | 290 | | | 187 | 900 | 11.4 | 6 |
| ВСМ | вступительные | 4.2 | 3.1 | | 300 | | | 191 | 910 | 11.1 | 6 |
| | 1 год контрольные | 4.1 | 3.0 | | 305 | | | 196 | 920 | 11.0 | 7 |
| | 2 год выпускные | 4.0 | 3.0 | | 310 | | | 200 | 925 | 10.9 | 7 |
| | 3 год контрольные | 3.9 | 2.9 | | 320 | | | 205 | 930 | 10.8 | 7 |

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА.

I. Спортивно-оздоровительная группа.

Задачи обучения и тренировки: обучение маху свободной ногой и руками, обучение отталкиванию в сочетании с разбегом, повышение уровня общей физической подготовленности, развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» (в «шаге»), обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания.

II. Группа начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» (в «шаге»), обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение маху свободной ногой и руками, обучение отталкиванию в сочетании с разбегом, повышение уровня общей физической подготовленности, развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости.

Средства и методы обучения спортивной технике: прыжки с места. Прыжки в «шаге» с 1, 3, 5 шагов. С 3-5 шагов разбег и в прыгивание на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу. С 5-7 беговых шагов прыжок в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью. Упражнении для обучения держать тело выпрямленным при отталкивании. Начинать разбег всегда с одной и той же ноги. Длина первых шагов разбега должна быть одинаково. Перед самым толчком верхняя часть туловища должна находиться в вертикальном положении, думать не об отталкивании, а лишь о скорости.

Прыжки в длину с 12-16 беговых шагов. Спринтерский бег на отрезках 20, 50, 40, 60 м высокого старта и с хода. Различные прыжки в длину с акцента на толчковую и маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейки. Специальные подготовительные упражнения спринтера, с последующим отталкиванием и приземлением на ноги, барьериста, прыжки высоту с толчковой, маховой ноги. Толкание ядра, различные бросковые упражнения с ядром (набивным мячом). Прыжки в длину на технику и результат. Кроссовый бег 12-15 минут. Акробатика. Подвижные игры.

III. Группа учебно-тренировочная.

Задачи обучения и тренировки: овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» («бег по воздуху»). Обучение технике ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полёте. Обучение технике приземления. Развитие быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Средства и методы обучения спортивной технике: обучение прыжкам в длину способом ножницы путем прыгивания на тумбу (разбег 5-7 беговых шагов) с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги. То же, но с последующим добавлением еще одной тумбы. То же, убрав первую тумбу (разбег 5-7 беговых шагов), с приземлением и толчковую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением на ноги.

Прыжки по ступенькам (плинтам). Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями (перед отталкиванием туловище в вертикальном положении). То же с отягощением с весом от 0,5 до 1,5 кг (при отталкивании больше выпрямляться).

Прыжки в шаге, на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением. Прыжки с ноги на ногу через барьеры. Прыжки на одной ноге по матам.

Прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие (барьер, планка). Упражнения для развития мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, мышц, поднимающих бедро, мышц спины и живота. Бег с высокого и низкого старта, с ускорением и с ходу на отрезках от 30 до 60 м. Повторный бег на отрезках от 100 до 150 м, бег под уклон, бег в гору. Применение тренажеров со специальными упражнениями спринтера. Прыжки в глубину. Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением малого, среднего веса и с весом, равным собственному (для мальчиков), кроссовый бег, спортивные игры, плавание.

IV. Группа спортивного совершенствования.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование в технике выполнения отдельных фаз прыжка, максимально быстрого разбега, отталкивания, полета и приземления. Совершенствование скорости и ритма разбега в сочетании с техникой отталкивания и выход на ногу тазобедренной областью. Развитие быстроты, скоростно-силовых и силовых качеств. Развитие гибкости и координации. Умение осуществлять расслабление.

Средства и методы обучения спортивной технике: выработка и запоминание мышечных ощущений при выполнении разбега с 22-24 беговых шагов на время. Прыжки в длину с доставанием предмета, подвешенного на высоте 260-300 см. Прыжки со среднего разбега, отталкиваясь от повышенной опоры (высота 30-40 см). То же, отталкиваясь с пониженной опоры (8-10 см ниже уровня разбега). Прыжки на возвышение (из поролоновых матов или песка) для совершенствования выбрасывания ног при приземлении и умение, как можно дальше вынести при этом стопы. Запрыгивание на гимнастические снаряды, маты, плиты в «шаге» с 5-7 шагов разбега без отягощения и с отягощением. Прыжки с малого и среднего разбега через далеко высокие препятствия (барьеры, планки). Прыжки в «шаге» в гору, под уклон и др.

При выполнении упражнения следить за формой, амплитудой, ритмом движений, свободой и непринужденностью их выполнения. Применение тренажеров и специальные беговые упражнения спринтера. Ускорения равномерные с плавным нарастанием темпа шагов до максимального ускорения с переменной темпа (включая 5-10 шагов бега по инерции), бег с низкого старта на отрезках от 30 до 80 м. Бег на отрезках 150-300 м (интервалы отдыха определяются по величине пульса. Восстановление пульса до 110-116 ударов в минуту является лучшим для повторного бега). Бег на отрезках до 80-100 м с помощью попутного ветра или тягового устройства. Бег через барьеры доступной высоты. Бег на 30-40 м за меньшее число шагов.

Упражнения с различными отягощениями (пояс, жилет) о беге, в прыжковых упражнениях в длину с разбега. Прыжки в глубину с последующим прыжком вверх. Выполнение серийных прыжков-отскоков с различной интенсивностью нагрузки (80-85, 90-95 и 100% и интервал отдыха от I до 2,5 минут). Метание различных снарядов. Силовые упражнения со штангой. Кроссовый бег, плавание, баскетбол.

V. Группа высшего спортивного мастерства.

Задачи совершенствования и тренировки: совершенствование техники, максимально быстрый и точный разбег, заканчивающийся мощным отталкиванием, целенаправленная подготовка над повышением оптимально высокой траектории полета, группировки и приземлением. Совершенствование координации движений. Психологическая подготовка

Средства и методы тренировки: повышение скорости и точности разбега. Прыжки в длину с разбега от 4 до 24-х беговых шагов с различными установками на высоту и дальность прыжка, на активную постановку и ее разгибание с энергичным участием махо-

вой, ноги, плечевого пояса и рук, на длинный выход в «шаге» и т.д. Бег под уклон 2-3° с выбеганием на последних шести шагах разбега на горизонтальный участок

Научить сознательно управлять скоростью, величиной и направлением усилий, добиваться сосредоточения внимания спортсмена на выполнение каждого упражнения, продумывание всех деталей при совершенствовании элементов техники прыжка. Пробегание отрезков от 30 до 200 м в повторном и переменном беге, беге со старта и с хода, с нарастанием скорости до максимальной, с переменной темпа и длины шагов

Применение тренажеров, беговых упражнений спринтера, барьерного бега. Пробегание в ритме разбега с прибавлением к полному разбегу 2-4 беговых шагов. Совершенствование работы мышц в баллистическом режиме, особенно в подготовительном периоде. Применение изометрических упражнений, которые выполняются с максимальным усилием до 6 сек (5-6 подходов) и интервалами отдыха между подходами от 40 сек до 2 минут. Спрыгивание с возвышения 70-100 см на одну ногу с последующим прыжком в длину. То же с отягощением (пояс-жилет весом 0,5-3 кг)

Силовая подготовка осуществляет избирательное воздействие на определенные группы мышц. Чередование силовых упражнений с прыжковыми и бегом является одним из основных принципов скоростно-силовой подготовки.

Психорегулирующие, успокаивающие и мобилизующие тренировки.

Примерная дозировка основных тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле:

- количество соревнований в прыжках - 18-20, бег с максимальной скоростью - 27 км мужчины, 22 км женщины, объем беговой подготовки - 130-150 км;
- количество прыжков с полных разбегов - 350 раз мужчины, 300 раз женщины;
- количество прыжков с прочных разбегов - 500-450 раз;
- количество разбегов с обозначением отталкивания - - 400-350 раз;
- силовая подготовка - 400-450 тонн - мужчины и 300-350 т – женщины;
- прыжковые упражнения (много скоки и скачки), мужчины - 12+8 (км), женщины - 10+5 (км).

Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке. прыжках в длину. Юноши

Таблица №46

| Группы | год обучения | тройной прыжок с/м, м | прыжок в длину с/м, м | бег на 30м с н/с сек | бег на 30м н/с сек (с ходу) | бег на 60м с н/с сек | бег на 100м сек | прыжок в высоту с раз см | прыжок в длину с разбега, м | пятерной на толчковой ноге с 6-7б | быстрое встав со штангой 50% от веса тела | быстрое встав со штангой 100% от веса тела | взятие штанги на грудь (в % от собст. веса) | Приседание со штангой (в% от собст. веса) | метание ядра (7,254) |
|--------|---------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|-----------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---|--|---|---|----------------------|
| СО | | 600 | 200 | 5.3 | 4.3 | 9.3 | | 100 | 350 | | | | | | |
| НП | вступительный | 600 | 200 | 5.3 | 4.3 | 9.1 | | 100 | 350 | | | | | | |
| | 1 год контр. | 610 | 215 | 5.1 | 4.1 | 8.8 | | 110 | 380 | | | | | | |
| | 2 год выпуск | 625 | 220 | 5.0 | 4.0 | 8.5 | | 120 | 460 | | | | | | |
| УТ | вступительный | 645 | 230 | 4.9 | 3.9 | 8.4 | | 130 | 480 | | 82 | | | 70 | 9 |
| | 1 год контр. | 690 | 235 | 4.8 | 3.8 | 8.1 | 12.7 | 145 | 520 | 1800 | 79 | | | 70 | 10 |
| | 2 год контр. | 710 | 245 | 4.7 | 3.6 | 7.9 | 12.5 | 155 | 570 | 1900 | 75 | | | 80 | 11 |
| | 3 год контр. | 720 | 255 | 4.5 | 3.5 | 7.7 | 12.1 | 165 | 600 | 2000 | 71 | | 90% | 90 | 12 |
| | 4 год выпуск | 755 | 260 | 4.3 | 3.3 | 7.5 | 11.8 | 175 | 630 | 2050 | 67 | | 100% | 110 | 13 |
| СС | вступительный | 780 | 265 | 4.2 | 3.1 | 7.2 | 11.5 | | 680 | | | 72 | 105% | 110 | 13 |
| | 1 год контр. | | | 4.1-4.0 | 3.1 | 7.1 | 11.3 | | 715 | 2100 | | 72 | 110% | 110 | 14 |
| | 2 год контр. | | | 4.0 | 3.0 | 7.0 | 11.1 | | 730 | 2130 | | 71 | 115% | 120 | 14 |
| | 3 год выпуск | | | 4.0-3.9 | 3.0-2.9 | 6.9 | 10.9 | | 740 | 2150 | | 69 | 115% | 130 | 15 |
| ВСМ | вступительный | | | 3.9 | 2.9 | 6.9 | 10.7 | | 745 | 2200 | | 68 | 115% | 160 | 15 |
| | 1 год контр. | | | 3.9-3.8 | 2.8 | 6.8 | 10.6 | | 750 | 2230 | | 67 | 120% | 180 | 15 |
| | 2 год контр. | | | 3.8 | 2.7 | 6.7 | 10.5 | | 760 | 2300 | | 64 | 130% | 180 | 16 |
| | 3 год контр. | | | 3.7 | 2.7 | 6.7 | 10.5 | | 780 | 2300 | | 64 | 140% | 180 | 16 |

Контрольные нормативы в прыжках в длину. Девушки

Таблица №47

| Группы | год обучения | тройной прыжок с/м, м | прыжок в длину с/м, м | бег на 30м с н/с сек | бег на 40м н/с сек (с ходу) | бег на 60м с н/с сек | бег на 100м сек | прыжок в высоту с раз с м | прыжок в длину с разбега, м | тройной прыжок (скачки) с 6 беговых шагов, м | пятерной на толчковой ноге с 6-7б | быстрое встав со штангой 50% от веса тела | быстрое встав со штангой 75% н. 100% от веса. Тел |
|--------|---------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|-----------------|---------------------------|-----------------------------|--|-----------------------------------|---|---|
| СОГ | | 370 | 190 | 53 | 74 | | | 90 | 350 | | | | |
| ГНП | вступительный | 470 | 190 | 49 | 71 | | | 100 | 350 | | | | |
| | 1 год контр. | 500 | 200 | 46 | 68 | | | 105 | 380 | | | | |
| | 2 год выпуск | 530 | 205 | 43 | 64 | | | 115 | 400 | | | | |
| УТГ | вступительный | 575 | 210 | 40 | 61 | 88 | 139 | 125 | 425 | | 1240 | 9 | |
| | 1 год контр. | 600 | 215 | 39 | 59 | 86 | 137 | 130 | 460 | | 1280 | 8 | |
| | 2 год контр. | 620 | 220 | 38 | 58 | 84 | 134 | 135 | 480 | | 1380 | 7 | |
| | 3 год контр. | 640 | 230 | 37 | 57 | 82 | 133 | 140 | 510 | | 1420 | 7 | |
| | 4 год выпуск | 660 | 235 | 36 | 56 | 81 | 130 | 145 | 530 | | 1485 | 7 | |
| ГСС | вступительный | 985 | 245 | 35 | 55 | 80 | 127 | | 545 | 1000 | 1515 | | |
| | 1 год контр. | 705 | 250 | 34 | 54 | 79 | 124 | | 560 | 1030 | 1580 | | |
| | 2 год контр. | 725 | 255 | 34 | 54 | 78 | 120 | | 575 | 1100 | 1620 | | |
| | 3 год выпуск | 740 | 265 | 33 | 53 | 77 | 119 | | 595 | 1200 | 1680 | | |
| ГВСМ | вступительный | 745 | 270 | 32 | 52 | 76 | 118 | | 610 | 1210 | 1720 | | |
| | 1 год контр. | 760 | 270 | 32 | 52 | 75 | 117 | | 615 | 1220 | 1760 | | |
| | 2 год контр. | 770 | 275 | 31 | 52 | 74 | 116 | | 625 | 1230 | 1790 | | |
| | 3 год контр. | 780 | 280 | 31 | 51 | 73 | 115 | | 635 | 1250 | | | |

ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК.

I. Спортивно-оздоровительная группа.

Задачи обучения и тренировки: Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности. Ознакомление с целостной схемой выполнения прыжка, обучение разбегу и прыжку с 5-7 беговых шагов.

II. Группа начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: ознакомление с целостной схемой выполнения прыжка, обучение разбегу и прыжку с 5-7 беговых шагов. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Средства и методы обучения спортивной технике: тройной прыжок с места и тройной прыжок с разбега от метки и без определения места отталкивания: то же, но отталкиваясь от метки. Тройной прыжок с постепенным увеличением фазы полета и ускоряя отталкивание. Тройной прыжок на одной ноге. Повторные пробежки по 20-30 м по дорожке или в секторе для прыжков. Сочетание разбега со скачком 7-9 беговых шагов. Тройной прыжок с обозначением мест отталкивания на расстоянии 3 м от места отталкивания, на «скачок», второй ногой 20-22 м от места первого отталкивания и третий 2.2-2.5 от второго.

Спринтерский бег на отрезках 40-60 м. Специальные упражнения спринтера, барьера, прыжков в длину, и в высоту с разбега. Разнообразные прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами, гантелями, дисками от штанги. Плавание, подвижные и спортивные игры.

III. Группа учебно-тренировочная.

Задачи обучения и тренировки: обучение сочетанию «скачка» и «шага», «шага» и «прыжка», дальнейшее обучение и совершенствование ритма прыжка и точности разбега. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Средства и методы совершенствования спортивной техники: прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребающей» постановкой ноги на отталкивание, «скачок» с 2-5 шагов разбега, «скачок» «шаг» на возвышение, спрыгивание с возвышенности 30-60 см на толчковую ногу с замахом руками и прыжком на маховую ногу, «скачок» и «шаг», постепенно удлиняя разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на маховую ногу и пробеганием вперед, «шаг» и «прыжок» выполняются через препятствие, спрыгивание с возвышенности 30-60 см на маховую ногу, с последующим отталкиванием.

Упражнения со штангой в движении и с другими отягощениями без штанги 40-60%, от веса тела.

Бег с ускорениями 60-150 м. Разнообразные прыжковые упражнения без отягощения и с отягощением 2-5% от собственного веса.

IV. Группа спортивного совершенствования.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование темпа ритмовой структуры прыжка с разбега в целом. Совершенствование сочетаний «скачок» - «шаг» - «прыжок». Повышение общей и специальной физической подготовки, улучшение психологической готовности.

Средства и методы совершенствования спортивной техники: разнообразные прыжковые упражнения «скачки», «шаги» и тп (на дистанции в 30-60 м), выталкивание через 3 беговых шага. Пятерной прыжок с 5-10 беговых шагов на толчковой, маховой и с ноги на ногу. Тройной прыжок с 6-14 беговых шагов. Тройной прыжок на одной ноге с

полного разбега. Различные прыжковые сочетания. «Скачок» - «шаг», «шаг» - «прыжок», «шаг - шаг» и т.д. с 6-12 шагов разбега.

Использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей группы. Многократные скачки на одной ноге сериями без отягощений и с отягощениями 4-5% от собственного веса. Разнообразные прыжковые упражнения. Упражнения со штангой: рывок 80-100% собственного веса, толчок - 120% собственного веса, приседания - 150-180% собственного веса. Метание веса, камней, ядер и т.п. Плавание, спортивные игры.

V Группа высшего спортивного мастерства.

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее совершенствование целостной структуры прыжка, повышение уровня общей и специальной скоростно-силовой подготовленности.

Основные средства тренировки, а также средства и методы совершенствования техники прыжка такие же, как и в предыдущей группе, однако увеличивается объем и интенсивность их выполнения.

Учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется.

Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке в тройном прыжке. Юноши

Таблица №48

| Группы | Год обучения | тройной прыжок с/м, м | прыжок в длину с/м, м | бег на 30м с ходу сек | бег на 40м н/с сек | бег на 60м сек | бег на 100м сек | прыжок в длину с разбега, м | тройной прыжок с разбега | высота с разбега, см | пятерной бег с 6 шагов, толчковая и маховая нога | тройной с разбега (1бш) м |
|--------|---------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|----------------|-----------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------|--|---------------------------|
| СО | | 6-700 | 210-220 | 50 | 70 | 88-90 | | 400 | | 110 | | |
| НП | вступительный | 6-620 | 200-210 | 40 | 60 | 88-90 | | 400 | | 110 | | |
| | 1 год контр. | 620-650 | 220-230 | 39-38 | 58-57 | 86-84 | | 420-460 | | 110-130 | | |
| | 2 год выпуск | 650-680 | 230-240 | 38-37 | 57-56 | 87-80 | | 480-520 | | 120-140 | | |
| УТ | вступительный | 680-7 | 240 | 36 | 56-55 | 80 | | 520 | | 140 | | |
| | 1 год контр. | 7-740 | 240-250 | 34-35 | 55-54 | 77-78 | 126-124 | 540-580 | | 140-150 | | |
| | 2 год контр. | 740-760 | 250-260 | 34-33 | 54-53 | 76-75 | 118-120 | 600-630 | | 160-170 | | |
| | 3 год контр. | 760-8 | 260-270 | 33-32 | 53-52 | 74-72 | 115-117 | 630-670 | 1350-1400 | 170-175 | 1820-1850 | 12 |
| | 4 год выпуск | 820-860 | 270-290 | 32-30 | 52-50 | 72-70 | 114-110 | 670-690 | 1400-1450 | 175-180 | 1800-1980 | 1250-136 |
| СС | вступительный | | | 30 | 50 | 70 | 110-112 | 690 | 1470 | | 1980 | 1460 |
| | 1 год контр. | | | 30-295 | 50-49 | 70-69 | 110-111 | 700-720 | 1470-1520 | | 20-2050 | 1400-145 |
| | 2 год контр. | | | 295-29 | 49-48 | 69-68 | 109-110 | 720-730 | 1500-1550 | | 2050-2150 | 1430-148 |
| | 3 год выпуск | | | 29-28 | 49-48 | 68-67 | 108-109 | 720-740 | 1550-1580 | | 2150-2175 | 15-1520 |
| ВСМ | вступительный | | | 28 | 48 | 67 | 108 | 740 | 1620 | | 2200-2250 | 1540-155 |
| | 1 год контр. | | | 28-27 | 48-47 | 67-66 | 107-106 | 740-750 | 16-1640 | | 2250-2300 | 1540-159 |
| | 2 год контр. | | | 28-27 | 48-47 | 67-66 | 106-105 | 750-760 | 1620-1660 | | 2350-2350 | 1570-161 |
| | 3 год контр. | | | 28-27 | 48-47 | 67-66 | 105-104 | 760-780 | 1640-1650 | | 2350-2450 | 16-1650 |

Примерные годовые объемы тренировочной и соревновательной нагрузки в группах в тройном прыжке

Таблица №49

| Содержание | Группы | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | СО | НП | | УТ | | | | СС | | | ВСМ | | |
| | | 1 год обуч | 2 год обуч | 1 год обуч | 2 год обуч. | 3 год обуч | 4 год обуч | 1 год обуч | 2 год обуч | 3 год обуч | 1 год обуч | 2 год обуч | 3 год обуч |
| Соревнования | 3-5 | 4-6 | 6-8 | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 12-14 | 14-16 | 16-18 | 18-20 | 19-21 | 20-22 | 20-22 |
| Спринт (км) | 10 | 12-15 | 18-20 | 20-25 | 30-35 | 40-45 | 50-60 | 60-65 | 65-70 | 70-75 | 80-85 | 85-90 | 85-90 |
| Прыжки с полного разбега (к-во) | 30 | 40-60 | 60-100 | 100-120 | 120-140 | 140-150 | 150-160 | 160-180 | 180-200 | 200-220 | 210-230 | 250-270 | 270 |
| Много скоки (км) | 10 | 8-12 | 12-15 | 15-16 | 16-18 | 18-20 | 20-22 | 21-23 | 23-26 | 25-28 | 27-29 | 29-31 | 30-32 |
| Объем силовой нагрузки (т) | 20 | 30-40 | 50-70 | 100-120 | 140-160 | 180-220 | 200-250 | 230-250 | 250-280 | 280-300 | 320-340 | 340-360 | 360-380 |
| Спортивные подвижные игры | 30 | 40 | 40-45 | 50-55 | 55-60 | 55-60 | 55-60 | 55-60 | 67-50 | 55-60 | 55-60 | 55-60 | 55-60 |

ПРЫЖКИ С ШЕСТОМ.

I. Спортивно-оздоровительная группа.

Задачи обучения и тренировки: развитие общей физической подготовленности, общее ознакомление с техникой прыжка с шестом, развитие ловкости, гибкости и координации движений, воспитание прыгучести и быстроты

II. Группа начального обучения.

Задачи обучения и тренировки: общее ознакомление с техникой прыжка с шестом, развитие общей физической подготовленности, развитие ловкости, гибкости и координации движений, воспитание прыгучести и быстроты

Средства и методы обучения спортивной технике: держание шеста, хождение и бег с шестом на отрезках 20-30 м, вход в вис на шесте с одного, двух, четырех шагов, шест над плечом и в упоре о бортик. То же, держа шест сбоку, выводя его вперед в упор на предпоследнем шаге, подходя шагом (2, 4, 6 шагов). То же, подбегая с небольшим ускорением на последних шагах. Спрыгивание на шесте (с гимнастического стола, коня и тд). Прыжки с шестом в длину с падением на спину. То же упражнение, но в конце делать поворот и приземляться на живот. Выполнение всего прыжка на малой высоте (150-170 см) через натянутую резинку с 6-10 беговых шагов. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, боком, кувырок назад с выходом в стойку на кистях, перевороты боком, стойка на кистях и др. Лазание по канату с помощью ног и на одних руках. Подъем ног и туловища махом в висе на канате или на кольцах. Подъем ног и туловища на гимнастический стол из вися на канате с поворотом налево и переход в упор согнувшись. Переход через планку высотой 80-100 см через стойку на кистях с поворотом и отталкиванием от плинта или какого-либо другого возвышения. В тренировке для детей данного возраста большое место должно отводиться беговой и прыжковой подготовке, бег на коротких отрезках дистанции (50-60 м), старты, повторный бег на отрезках от 150-200 м, барьерный бег, преимущественно через низкие барьеры в 3-5 шагов, кроссовый бег, всевозможные прыжки в длину и высоту с разбега. Силовые упражнения со штангой и различными отягощениями, выполняемые в быстром темпе. Вес отягощений в упражнениях со штангой должен составлять 50-60% от веса тела спортсмена. Гимнастические и акробатические упражнения. Спортивные и подвижные игры.

III. Учебно-тренировочная группа.

Задачи обучение и тренировки: дальнейшее изучение и совершенствование отдельных фаз прыжка (разбег, отталкивание, вход вис, подъем тела вверх, переходя через планку, приземление), определение оптимальной длины, скорости и ритма разбега, дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, гибкости, координации движений

Средства и методы обучения спортивной технике: имитация выноса шеста с небольшого разбега (10-12 беговых лагов), «отвал» на шесте и разгибание туловища вдоль шеста, с приземлением на спину и с поворотом, выпрыгивание на канат в вис и мах с поворотом, то же через планку, подъем туловища из вися на канате или шесте с поворотом в упор, согнувшись на гимнастический стол, переход через планку высотой 60-80 см через стойку на кистях, отталкиваясь от плинта или гимнастической скамейки с небольшого разбега. Прыжки на батуте, сальто вперед и назад, перевороты вперед, назад, боком.

Основные средства тренировки те же, что и в предыдущей группе, изменяются только объем и интенсивность данных упражнениях. Уменьшается объем силовых упражнениях со штангой и другими отягощениями, а увеличивается объем специальных гимна-

стических и акробатических упражнениях типа переворотов, фляков, рондатов, сальто, стоек на руках, подъемы и махи с переворотом в стойку.

IV. Группа спортивного совершенствования.

Задачи обучения и тренировки: освоение ритма с разбега с шестом, нахождение оптимального разбега до 16-18 беговых шагов, совершенствование элементов техники прыжка с шестом и связок элементов, совершенствование техники прыжка с шестом в целом, развитие скоростно-силовых и силовых качеств развитие прыгучести, быстроты, гибкости.

Средства и методы обучения спортивной технике: бег с шестом, имитация выноса шеста и постановки шеста в упор, упражнения на канате и шесте, впрыгивания в вис и «отвал», упражнения на гимнастических снарядах, всевозможные подъемы махом и переворотом, акробатические упражнения (Сальто с места и с разбега, рондаты, упражнения на батуте). Упражнения на резиновом амортизаторе (напрыгивание в висе на амортизаторе, выбрасывание тела наверх, удерживая себя у снаряда в равновесии). Различные прыжки с места (стоя на коленях, лежа на спине в группировке, сидя на батуте, ноги согнуты). Основные средства тренировки. Прыжки в высоту и длину с разбега, прыжки с подкидного мостика. Спринтерский бег на отрезках (20-30м) с шестом, повторный бег на отрезках (80-150м). Кроссовый бег 15-20 мин. Упражнения со штангой и всевозможными отягощениями (набивные мячи, мешки с песком и т.п.).

V. Группа высшего спортивного мастерства.

Задачи совершенствования техники и тренировки: совершенствование систем и функций организма для достижения высокого уровня работоспособности, овладение современной техникой и тактикой в условиях ответственных соревнований. Достижение высокого уровня соотношения и взаимосвязи всех сторон подготовки (физической, технической, тактической, психологической, морально-волевой и др.).

Средства и методы тренировки: использовать рекомендованные для предыдущей возрастной группы. Обратить особое внимание на выполнение темпо-ритмовой структуры всего прыжка. Многократные прыжки с полного разбега. Прыжки с отягощением до 0.5% от собственного веса. Упражнения с отягощениями, штангой. Локальные упражнения на развитие основных мышечных групп с помощью компьютерных устройств. Бег с барьерами (60-80м), повторные пробежки (80-150м)

Разнообразные прыжковые упражнения.

Акробатические и гимнастические упражнения.

Примерные годовые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в группе прыжков с шестом

Таблица №50

| № | Параметры тренировочных и соревновательных нагрузок | Группы | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|---|
| | | СО | НП | | УТ | | | | СС | | | ВСМ | | |
| | | | 1 год обуч | 2 год обуч | 1 год обуч | 2 год обуч | 3 год обуч | 4 год обуч | 1 год обуч | 2 год обуч. | 3 год обуч. | 1 год обуч | 2 год обуч | |
| 1 | Количество тренировочных дней (включая другие виды) | 5 | 5-6 | 6-8 | 10-12 | 14-15 | 15-16 | 16-18 | 18-20 | 22-24 | 23-25 | 28-30 | 31-34 | |
| 2 | Спринтерский бег (км) | 15 | 18-20 | 20-23 | 25-30 | 30-35 | 35-40 | 40-50 | 50-55 | 55-60 | 60-65 | 70-75 | 75-80 | |
| 3 | Объем силовой нагрузки (т) | | | 25-40 | 70-90 | 100-130 | 150-180 | 200-240 | 230-270 | 260-320 | 340-360 | 360-400 | 400-400 | 4 |
| 4 | Прыжки через планку | 200 | 250-300 | 300-400 | 400-500 | 600-700 | 800-900 | 1000-1100 | 1100-1200 | 1200-1300 | 1300-1400 | 1400-1500 | 1500-1600 | |
| 5 | Прыжковые упражнения (тыс) | 5 | 6-7 | 7-9 | 10-11 | 13-14 | 14-15 | 16-17 | 18-19 | 20-21 | 22-23 | 23 | 25 | |
| 6 | Имитация (час) (отделений, связок прыжка) | 6 | 7-8 | 8-10 | 10-12 | 18-20 | 20 | 18 | 14 | 12 | 10 | 8 | 8 | |
| 7 | Гимнастические и акробатические упражнения (час) | 20 | 20-25 | 20-25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 45 | 45 | 45 | 40 | 40 | |
| 8 | Подвижные и спортивные игры | 30 | 40 | 40 | 50 | 50 | 50 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 70 | |

ТОЛКАНИЕ ЯДРА.

I. Спортивно-оздоровительная группа.

Задачи обучения и тренировки: повысить уровень общей физической подготовленности, освоить технику толкания ядра с места, стоя боком и лицом по направлению толкания, освоить технику толкания ядра со скачка, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, улучшение координации движений.

II. Группа начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: освоить технику толкания ядра с места, стоя боком и лицом по направлению толкания, освоить технику толкания ядра со скачка, повысить уровень общей физической подготовленности, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, улучшение координации движений.

Средства и методы обучения спортивной технике: толкание ядра с места и со скачка Толкание набивных мячей (весом от 2 до 3 кг) и других снарядов вертикально вверх, вперед - вверх из исходного положения: ноги на ширине плеч, вес тела переписей на правую ногу, стоя лицом, в полуобороте и боком в сторону толкания ядра (ядро и правая рука находятся у плеча). Многократные скачки на правой ноге из исходного положения для толкания ядра, скачки на правой и левой ноге в сочетании с махом левой и правой ноги, прыжки с места спиной назад, подскоки на правой и левой ноге, бег спиной по направлению толкания.

Основные средства тренировки: спринтерский бег па отрезках от 30 до 200м, упражнения с барьерами, прыжки в длину и высоту с разбега, различные прыжки с места (тройные, пятерные, десятерные и др), прыжки через барьеры, скамейки высотой 50-60 с, упражнения с набивными мячами, ядрами разного веса, упражнения с отягощениями малого веса, выполняемые в быстром темпе (гантели, диски от штанги, мешки с песком, грифы от штанги и др), жим штанги лежа, рывок, толчок. Сведение и разведение рук с отягощениями, лежа на скамейке. Сведения рук (рывком) через стороны вверх, кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения, плавание.

III. Учебно-тренировочная группа.

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее изучение техники выталкивания ядра, изучить и закрепить умение вести локоть толкающей руки стороной, изучить и закрепить движение левой руки вперед-вверх, изучить швунгово-вращательные движения бедрами и тазом, изучить технику разгона снаряда по кругу, стоя спиной по направлению толкания, дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности, добиться гармонического развития силы всех мышечных групп, дальнейшее повышение уровня развития силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Средства и методы обучения, спортивной технике: толкание набивных мячей и ядер (с места и со скачка), стоя лицом и боком по направлению толкания. Толчок штанги от груди вперед-вверх Медленное выталкивание одного конца грифа от штанги (другой конец грифа упирается в стену или в стопу партнера) с последующей ловлей его. Поднимание свободного конца грифа левой рукой хватом сверху, поворачивая бедра вперед-вверх, толкающая рука находится у плеча, выпрыгивания вверх на правой ноге из исходного положения для толкания ядра, подскоки на правой ноге в положении «ласточка», руки в стороны. Продолжая подскоки, неторопливо повернуть голову вверх, левая нога вытянута. Скачки назад на правой ноге в стартовой группировке, из исходного положения «растяжка» (правая нога выпрямлена в коленном суставе, носок правой ноги прижимается

к грунту, левая нога после маха упирается в грунт, туловище над правой ногой), подтянуть правую ногу «под себя», те под центр тяжести тела. Из положения стартовой группировки выполнить мах левой ногой назад.

Основные средства тренировки: толкание ядра с места и со скачка. Спринтерский бег на отрезках от 30 до 150 м, барьерный бег, прыжки в высоту и длину. Разнообразные прыжковые упражнения. Метание ядер и набивных мячей из различных исходных положений. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине и в висе на гимнастической стенке под различными углами: поднимание ног к месту хвата прямо и в сторону вверх. Наклоны вперед со штангой на плечах. Круговые вращения туловища с весом в руках. Жим штанги лежа на спине, рывок штанги, взятие штанги на грудь. Выжимание веса ногами лежа на спине. Выпрыгивание с гирей и другими отягощениями. Ходьба с подскоками с весом на плечах. Вставание с поворотом в левую и правую стороны из положения барьерного шага. Прыжки с места назад, различные прыжки с отягощениями, гимнастические и акробатические прыжки. Спринтерский бег на отрезках от 30 до 150 м. Кроссовый бег. Спортивные игры (баскетбол, футбол).

IV. Группа спортивного совершенствования.

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее совершенствование в технике «захвата» и выталкивания ядра, совершенствование в технике разгона снаряда по оси круга и швунгово-вращательных движениях тазом и бедрами, совершенствование техники толкания ядра в целом, совершенствование ритма движений, дальнейшее повышение уровня развития быстроты, силы и скоростно-силовых качеств.

Средства и методы обучения спортивной технике: толкание облегченных, стандартных и утяжеленных снарядов, имитация толкания ядра со снарядами и без снаряда (с воображаемыми снарядами), упражнения на специальных тренажерах с резиной из положения, как при заключительном моменте захвата, выполнить движение - разведение бедер (растяжка) те мах левой ногой назад. Усилия при разведении бедер вызывают скольжение правой стопы по опоре. После подбора под тело правой стопы возвратиться снова в исходное положение и повторить упражнение

Из положения наклонного упора у стены растягивать прикрепленный к стене резиновый амортизатор, сгибая правую голень, многократные ускоренные движения левой ногой. Отталкивание висящей гири из различных исходных положений, «захват» и др. Толкание штанги малого веса от груди вперед под углом 40-45° в повышенном темпе. Жим штанги лежа под углом 45°. Скачки на правой ноге назад из положения, как при заключительном моменте замаха

Основные средства тренировки: толкание ядра с места и со скачка, броски ядер, набивные мячей, гирь из различных исходных положений. Специальные упражнения спринтера, низкие старты, спринтерский бег на отрезках от 30 до 60 м и 100—150 м. Барьерный бег, прыжки в высоту и длину, всевозможные прыжки с места (одинарные, тройные, пятерные, десятерные), прыжки через стойки и барьеры отталкиваясь двумя ногами. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (высота прыгивания подбирается индивидуально для каждого спортсмена). Жим штанги лежа, взятие штанги на грудь, рывковая и силовая тяга: приседание со штангой на плечах. Выжимание веса ногами лежа на спине. Выпрыгивание с гирей и другими отягощениями. Силовые упражнения на специальных тренажерах, направленные на развитие силы отдельных мышечных групп. Подвижные игры, плавание, акробатика, гимнастика, батут.

V. Группа высшего спортивного мастерства.

Задачи совершенствования техники: толкания ядра и тренировки: совершенствование отдельных элементов техники толкания ядра и связок элементов, совершенствование техники толкания ядра в целом, совершенствование ритма движений, дальнейшее развитие специальных физических качеств (силовых и скоростно-силовых), воспитание морально-волевых качеств.

Средства и методы совершенствования спортивной техники: толкание стандартных, облегченных и утяжеленных снарядов.

Имитация техники толкания ядра без снарядов, с воображаемым снарядом и на специальных тренажерах. Толкание набивных мячей из различных исходных положений. Специальные упражнения с гирей, резиновым амортизатором, грифом от штанги и др снарядами. Жим штанги лежа под углом 60 и 45°, тяга штанги в положении ножницы, специальные силовые упражнения со штангой локального и глобального воздействия.

Основные средства тренировки: толкание ядра с места и со скачка, броски ядер и гирь из различных исходных положений. Специальные упражнения спринтера, низкие старты, спринтерский бег на отрезках от 30 до 60 м и от 100 до 150 м. Всевозможные прыжки с места (одинарные, тройные, пятерные, десятерные), прыжки через скамейки и барьеры, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (высокие прыгивания подбираются индивидуально для каждого спортсмена). Силовые упражнения со штангой: жим лежа, сидя и стоя, тяга штанги из-за головы лежа, сидя и стоя, приседание со штангой на плечах и груди (полное и в полуприсед), поднимание рук с дисками от штанги или гантелями через стороны вверх. Выпрямление ног со штангой в руках из положения разножка, ходьба выпадами со штангой на плечах. Наклоны вперед со штангой на плечах. Спортивные игры, плавание.

МЕТАНИЕ ДИСКА.

I. Спортивно-оздоровительная группа.

Задачи обучения и тренировки: ознакомление с техникой метания диска, освоение техники выпуска диска с указательного пальца, изучение техники замаха руки с диском, стоя лицом, боком и спиной по направлению метания, изучение техники работы ног при метании диска с места и в движении (с полуоборота и боком по направлению метания).

II. Группа начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: ознакомление с техникой метания диска, освоение техники выпуска диска с указательного пальца, изучение техники замаха руки с дис-

ком, стоя лицом, боком и спиной по направлению метания, изучение техники работы ног при метании диска с места и в движении (с полуоборота и боком по направлению метания).

Средства и методы обучения спортивной технике: размахивание с диском в руке, катание диска по полу, земле, подбрасывание диска вверх, метание диска невысоко над землей, вперед на незначительное расстояние 6-15м (то же упражнение, но в более быстром темпе на дальность скольжения диска по земле), метание диска с места из исходного положения, стоя боком и спиной в направлении метания, имитация заключительного усилия без снаряда и со снарядом (набивные мячи, резиновые жгуты и др). Метание диска и пр снарядов, стоя лицом и боком по направлению метания. Метание диска с поворотом.

Средства тренировки такие же, как у толкателей ядра. Большое внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств, быстроты, координации движений, гибкости. Силовая подготовка без поворота и с поворотом в обе стороны (попеременно). Силовая подготовка направлена на пропорциональное развитие силы всех мышечных групп, особенно развитие мышц стопы, рук, брюшного пресса и мышц спины.

Основные средства тренировки: метание диска с места и с поворотом, броски ядер, гирь и набивных мячей из различных исходных положений (снизу-вперед, через голову назад и др). Прыжки в длину и высоту, барьерный и спринтерский бег на отрезках от 30 до 100 м, низкие старты, кроссовый бег. Многократные прыжки с отягощением и без отягощений. Прыжки через барьеры, скамейки различной высоты. Силовые упражнения со штангой: жим лежа, рывок, тяга штанги из-за головы лежа, сидя и стоя, рывковая тяга, взятие штанги на грудь, приседание (полное и в полуприсед). Силовые упражнения со штангой можно заменить упражнениями с партнером, гирей, гантелями и др. Главное внимание обратить на развитие силы мышц брюшного пресса, рук и стоп. Все силовые упражнения должны выполняться с учетом характера нервно-мышечных усилий, свойственных при метании диска.

III. Учебно-тренировочная группа.

Задачи обучения и тренировки: освоить технику работы ног при метании диска с места, освоить технику старта и входа в поворот (вращение на внутренней части левой стопы, обгон снаряда бедром правой ноги), освоить технику работы ног при движении по кругу (постановку правой ноги в центр круга, постановку левой ноги после поворота), изучение техники метания диска в целом, дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности, развитие скоростно-силовых качеств, гибкости.

Средства и методы обучения спортивной технике: вращение на 180 и 360° на передней части левой стопы без снаряда и с гимнастической палкой на плечах. То же упражнение, но стоя у гимнастической стенки. Выполнение серий поворотов по прямой без отягощения и с отягощениями, с акцентом на ускоренное движение ног во второй половине поворота. Метание облегченного и стандартного диска с места, с полуповорота и поворота, метание набивных мячей, гантелей, ядер, дисков от штанги с места, метание диска с 2 и 3 поворотов. Имитация финального усилия - («захват») с резиной, амортизаторами и на блоке. Имитация продвижения по кругу с резиной, закрепленной у гимнастической стенки, прыжковые упражнения без отягощения и с отягощением на месте и с продвижением, без поворотов и с поворотом в обе стороны (попеременно).

Средства тренировки метателей диска такие же, как у толкателей ядра. В силовой подготовке дискоболов, по сравнению с толкателями ядра, больше должно быть упражнений на гибкость и расслабление. Соотношение средств общей физической и специальной физической подготовки должно быть примерно следующим: 60% - ОФП и 40% всего тренировочного времени на СФП.

IV. Группа спортивного совершенствования.

Задачи обучения и тренировки: изучение отдельных элементов и связок элементов (работа стопы, таза, груди), техники метания диска, научиться ставить правую ногу в центр круга с ускорением, при закрытом положении туловища и фиксации левой руки, научиться «вставлять» бедро в момент финального усилия, совершенствование ритма движений при метании диска с поворотом, дальнейшее повышение уровня развития быстроты, силы и скоростно-силовых качеств, развитие гибкости и координации движений.

Средства и методы обучения спортивной технике: метание облегченных, стандартных и утяжеленных снарядов, имитация метания диска без снаряда, с амортизаторами на блоке, резиной, набивными мячами. Многократные вращения на передней части стопы (левой, правой) без снарядов и с отягощениями. Вращение на левой стопе с махом правой ноги и постановкой ее в центр круга. То же упражнение выполняется с резиной, прикрепленной одним концом на голени маховой ноги, другой конец закрепляется за неподвижные предметы (гимнастическая рейка, стенка и др). Метание снаряда с пол-оборота, с опорой на левую ногу, вымахивая правой, «отсечка» левой ногой. Метание снаряда, левая нога впереди с проходом правой ноги и таза вперед. Стоя на левой ноге, правая нога впереди, активная постановка правой ноги с висом и «отсечка» левой. Метание диска с 1, 2, 3 и более поворотов. Метание диска, стоя лицом по направлению броска, с опорой и вращением на правой ноге, броски ядер, набивных мячей дисковым способом с места.

Основные средства тренировки: метание диска с места и с поворотом, броски ядер, гирь и набивных мячей из различных исходных положений (снизу-вперед, через голову назад, с боку). Специальные упражнения спринтера, низкие старты, спринтерский бег на отрезках от 30 до 100 м, кроссовый бег. Многократные прыжки с отягощением и без отягощений, прыжки в глубину с последующим прыжком вверх через барьер или скамейку. Силовые упражнения со штангой: жим лежа, рывок, приседание, рывковая и силовая тяга, взятие штанги на грудь с подседом и в стойку, сведение и разведение рук с отягощением в руках, отведение (рывком) рук с отягощениями в стороны-вверх. Подвижные и спортивные игры, плавание, акробатика, гимнастика, батут.

V. Группа спортивного мастерства.

Задачи совершенствования техники метания диска и тренировки: дальнейшее совершенствование отдельных элементов техники метания диска и связок элементов, совершенствование ритма движения, повышение уровня силовых и скоростно-силовых качеств.

Средства и методы совершенствования спортивной техники: метание стандартных, облегченных и утяжеленных снарядов (дисков, ядер и др предметов) с места и с поворота. Имитация с резиновыми шлангами, облегченными снарядами, гирей (гиря на правом плече), грифом (палкой) на плечах. Метание с паузами (вход, середина-финал), метание снаряда с 2-3 поворотами, метание диска с удлиненными путями во входе 90°, 180°. Отработка финального усилия с резиновым амортизатором, с партнером, который фиксирует правую руку. Метание снаряда с постановкой левой ноги на грунт с вися. Метание снаряда с одной ноги (правой), метание диска с параллельных ног, фиксируя левую ногу. Средства тренировки метателей диска такие же, как у толкателей ядра.

Основные средства тренировки: метание диска и других вспомогательных снарядов с места и с поворотом, броски ядер, гирь и набивных мячей из различных исходных положений. Спринтерский и кроссовый бег. Многократные прыжки с отягощениями и без отягощений, прыжки в глубину с последующим прыжком вверх через барьер или скамейку. Силовые упражнения со штангой: жим лежа, рывок, приседание, рывковая и силовая тяга, взятие штанги на грудь с подседом в стойку. Сведение и разведение рук с отягощениями в руках, отведение (рывком) рук с отягощением в стороны-вверх. Силовые упражнения на брусьях и специальных тренажерах, направленные на развитие специальных

мышечных групп. Подвижные и спортивные игры, плавание, спортивная гимнастика, бадминтон.

Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке для толкательниц ядра и метательниц диска

Таблица №51

| Группы | Год обучения | бег на 30м с/х сек | прыжок в длину с/м, м | тройной прыжок с места, с | бросок набивного мяча снизу вперед, 2 кг | бросок набивного мяча через гол назад, м | Приседан со штангой | рывок в стойку, кг | взятие штанги на грудь, кг | бросок ядра через голову, м | бросок ядра диском способом, м ядро 3 кг | сведение и разведение рук с отягощением, кг | жи штанга лежа |
|--------|---------------|--------------------|-----------------------|---------------------------|--|--|---------------------|--------------------|----------------------------|-----------------------------|--|---|----------------|
| СО | | 40 | 150 | 500 | 800 | 1100 | - | | | 60 | | 2 | - |
| НП | вступительный | 40 | 170 | 530 | 100 | 1200 | - | | | 70 | | 2.5 | |
| | 1 год контр. | 38 | 180 | 550 | 120 | 1250 | - | | | 80 | | 3.0 | 30 |
| | 2 год выпуск | 37 | 200 | 570 | 1350 | 1350 | - | | | 90 | | 3.0 | 33 |
| УТ | вступительный | 38 | 200 | 590 | 1350 | 1450 | - | 35 | 45 | 90 | 12.50 | 3.0 | 33 |
| | 1 год контр. | 36 | 215 | 640 | | | 55 | 35 | 45 | 100 | 13.50 | 5.0 | 43 |
| | 2 год контр. | 36 | 220 | 680 | | | 60 | 40 | 45 | 110 | 14.50 | 7.0 | 43 |
| | 3 год контр. | 36 | 225 | 700 | | | 70 | 40 | 45 | 120 | 15.50 | 7.0 | 50 |
| | 4 год выпуск | 36 | 230 | 700 | | | 80 | 45 | 50 | 130 | 16.00 | 7.0 | 53 |
| СС | вступительный | 35 | 250 | 740 | | | 90 | 45 | 50 | 130 | 16.00 | 7.5 | 60 |
| | 1 год контр. | 34 | 260 | 740 | | | 100 | 55 | 60 | 140 | 17.00 | 12.0 | 60 |
| | 2 год контр. | 34 | 260 | 745 | | | 105 | 55 | 70 | 150 | 17.50 | 12.0 | 70 |
| | 3 год выпуск | 33 | 260 | 745 | | | 110 | 60 | 80 | 160 | 18.00 | 12.5 | 73 |
| ВСМ | вступительный | 33 | 280 | 750 | | | 110 | 60 | 90 | 160 | 19.00 | 12.5 | 80 |
| | 1 год контр. | 33 | 280 | 760 | | | 140x1 | 70 | 100 | 1750 | 19.50 | 150x2 | 80 |
| | 2 год контр. | 33 | 285 | 780 | | | 150x2 | 75 | 110 | 1950 | 23.00 | 150x2 | 100- |
| | 3 год контр. | 33 | 290 | 800 | | | 150x3 | 80 | 110 | 2000 | 25.00 | 150x2 | 115- |

***Примечание:**

- девочки младшего возраста выполняют броски ядра с весом 3 кг, а набивного мяча - весом 2 кг Сведение и разведение рук с отягощением только для метательниц диска
- сведение и разведение рук с отягощениями только для метателей диска

Примерные годовые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок для толкателей ядра и метателей диска

Таблица №52

| Содержание | Группы | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-----------------|------|----------------------|---------|----------------|-----------|----------------------|-----------|----------------|-----------|----------------|-----------|------------|
| | Оздоровительной | | Начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочная | | | | | | |
| | | | 1 год обучения | | 2 год обучения | | 1 год обучения | | 2 год обучения | | 3 год обучения | | 4 год обуч |
| | дев | юн | дев | юн | дев | юн | Дев | юн | дев | юн | Дев | юн | дев |
| Количество соревнований | | | 6 | 6 | 8 | 8 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 12-14 | 12-14 | 14-16 |
| Объем беговой нагрузки(спринт,км) | 20 | 20 | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Объем силовой нагрузки | 200 | 200 | 200 | 200-300 | 300-350 | 300-350 | 300-350 | 350-400 | 350-400 | 400-450 | 500-600 | 500-600 | 500-600 |
| Объем бросков диска | 200 | 300 | 300 | 400 | 500-800 | 500-800 | 600-1000 | 1500-2000 | 1500-2500 | 2500-3000 | 3000-4000 | 3000-4000 | 3000-4000 |
| Объем толчков ядра | - | - | - | - | 1500-2000 | 1500-2000 | 2000-2300 | 2000-3000 | 2300-2500 | 2300-2500 | 2500-3000 | 2500-3000 | 2500-3000 |
| Объем прыжков | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1500 | 1500 | 2500 | 2500 | 2500 | 2500 | 3000 | 3000 | 3000 |
| Объем бросков набивных мячей | 1300 | 1300 | 1500 | 1500 | 2000 | 2000 | 2000 | 2000 | 3000 | 3000 | 3000 | 3000 | 3000 |
| К-во имитационных упр с раз нарядами | 200 | 200 | 200-300 | 200-300 | 300-500 | 300-500 | 1500-1800 | 1000-2000 | 1500-1800 | 1800-2000 | 1800-2500 | 2500-2700 | 2500-2700 |

Примерные годовые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок для толкателей ядра и метателей диска

Таблица №53

| Содержание | Группы | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|--------------------------------|---------|----------------|---------|---------------|--------|
| | Спортивного совершенствования | | | | | | Высшего спортивного мастерства | | | | | |
| | 1 год обучения | | 2 год обучения | | 3 год обучения | | 1 год обучения | | 2 год обучения | | 3 год обучени | |
| | дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн |
| Кол соревнований | 16-18 | 16-18 | 18-20 | 18-20 | 18-20 | 18-20 | 22-24 | 22-24 | 24-25 | 24-25 | 25-26 | 25- |
| Объем беговой нагрузки(спринт,км) | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 35 | 35 | 30 | 30 | 30 | 3 |
| Объем силовой нагрузки | 550-600 | 600-650 | 600-750 | 600-650 | 600-650 | 650-700 | 650-700 | 700-750 | 750-800 | 750-800 | 750-800 | 750-80 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-----------|
| Объем бросков диска | 4000-5000 | 4500-6000 | 6000-7000 | 5000-6000 | 5000-6000 | 7000-9000 | 7000-9000 | 9000-10000 | 9000-10000 | 9500-10000 | 10000-11000 | 11000- |
| Объем толчков ядра | 4000-5000 | 4500-5500 | 5500-6000 | 5000-6000 | 5000-6000 | 6000-7000 | 6000-7000 | 7000-7500 | | | | |
| Объем прыжков | 3500 | 3500 | 4000 | 4000 | 4000 | 4000 | 3500 | 3500 | 3500 | 3500 | 3000 | 3000 |
| Объем бросков набивных мячей | 4000 | 4000 | 5000 | 5000 | 5000 | 5000 | 5000 | 5000 | 5500 | 5500 | 6000 | 6000 |
| К-во имитационных упр. с раз нарядами | 3000-3500 | 3000-3500 | 3500-4500 | 3500-4000 | 3500-4000 | 4000-5000 | 4000-5000 | 5000-5500 | 5000-5500 | 5500-6000 | 6000-6500 | 6000-6500 |

МЕТАНИЕ КОПЬЯ.

I. Спортивно-оздоровительная группа.

Задачи обучения и тренировки: повышение уровня общей физической подготовленности, ознакомление с основами техники метания копья, обучение технике держания и отведения копья, обучение технике ходьбы и бега с копьем, технике метания копья (финального усилия) с одного, двух и трех шагов, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости.

II. Группа начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: ознакомление с основами техники метания копья, обучение технике держания и отведения копья, обучение технике ходьбы и бега с копьем, технике метания копья (финального усилия) с одного, двух и трех шагов, повышение уровня общей физической подготовленности, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости

Средства и методы обучения спортивной технике: метание копья с места и с разбега, метание копья в цель (круг диаметром 10-15 см, квадраты, круги, линии или другие зрительные ориентиры, находящиеся на расстоянии 5-10 м), метание с места различных отягощений (гранаты, мячи, камни), пробежки с копьем, отведение копья при ходьбе и беге с переходом в исходное положение для заключительного усилия. Метание с двух, трех и четырех шагов.

Основные средства тренировки: спринтерский бег от 30 до 100 м, низкие старты, прыжки в высоту и длину, различные прыжки с места (тройной, пятерной, десятерной, прыжки через барьеры (скамейки), много скоки. Упражнения с отягощениями малого веса, направленные на развитие силы всех мышечных групп, гимнастические и акробатические упражнения, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом и тазобедренном суставах. Медленный бег, кроссы, подвижные и спортивные игры, акробатика, гимнастика.

III. Группа учебно-тренировочная.

Задачи обучения и тренировки: освоить технику отведения копья по прямой линии назад и вперед-вниз-назад, освоить технику «захват» снаряда (обгон тазом и ногами плечевого пояса и руки с копьем), освоить технику движений ног перед заключительным броском снаряда (пяти последних шагов), определить оптимальную длину разбега, дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности, развитие гибкости, подвижности в суставах, координации движений, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

Средства и методы обучения спортивной технике: метание облегченных и стандартных копий, имитация отведения копья и финального усилия со снарядом и без снарядов. Имитация отведения копья при выполнении 1,2 и 3 шагов. То же упражнение выполняется в беге. Имитация захвата копья со снарядами, с резиной и различными отягощениями (диски от штанги, гантели, ядра, весом от 2 до 4 кг). Имитация «тяги» копья с резиной, эспандером, на специальном блоке.

Метание мячей с места и с разбега весом 300-500, 800 гр для девочек и 1000-1500 гр для юношей, метание камней различных размеров.

Имитация бросковых шагов со снарядом и без снаряда Бег с крестными шагами с отведением копья и другими вспомогательными снарядами.

Различные прыжки и скачки с места сериями. Метание облегченных копий и дру-

гих легких. Снарядов в цель и на дальность с места и с отведением на 4-6 шагов. Упражнения на подвижность в плечевых суставах, в позвоночнике и тазобедренных суставах без снарядов, со снарядами и с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: перекладине, брусьях, кольцах.

Основные средства тренировки: метание облегченных и стандартных снарядов, специальные упражнения спринтера, спринтерский бег на коротких отрезках дистанции от 60-80м, низкие старты. Повторный бег на отрезках от 100 до 150м. Различные прыжки с места, отталкиваясь одной и двумя ногами (двойные, тройные, пятерные, десятерные), прыжки через барьер высотой 50-70 см, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, диски от штанги, набивные мячи). Кроссовый и барьерный бег, акробатика, гимнастика.

IV. Группа спортивного совершенствования.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование отдельных элементов техники метания копья и связок элементов при выполнении финального усилия, совершенствование техники торможения после броска (быстрый прыжок с левой ноги на правую), совершенствование ритма разбега и ритма бросковых шагов, совершенствование техники метания копья в целом, дальнейшее повышение общей физической подготовленности, развитие специальных скоростно-силовых качеств, развитие гибкости (подвижности в суставах), совершенствование координации движений.

Средства и методы обучения спортивной технике: метание облегченных и стандартных копий с места и с разбега. Метание копий или отягощений в цель. Метание отягощений из-за головы вперед с 3-5 шагов. Имитация «захвата» копья с дисками от штанги, резиной и на специальном блоке.

Отведение копья в ходьбе и в беге, с переходом в исходное положение для заключительного усилия.

Основные средства тренировки: гимнастические и акробатические упражнения, направленные на развитие подвижности в плечевых, локтевом и тазобедренном суставах. Специальные упражнения спринтера, низкий старты, бег с ускорением на отрезках от 30 до 60 м и от 100 до 200 м. Многоскоки, прыжки на одной ноге, прыжки в длину и высоту с разбега, выпрыгивания с отягощениями, прыжки через барьеры, силовые упражнения с отягощениями (в том числе со штангой 60-70% от максимального, по 8-10 повторений в каждом периоде), набивные мячи, ядра, камни, диски от штанги, гантели. Силовые упражнения с «топором» тяжелого и легкого веса. Наносить удары целесообразнее по подвешенному бревну на высоте 22-26 м. Упражнения на гимнастических снарядах и элементы акробатики. Кроссовый бег 10-20 минут, спортивные и подвижные игры.

V. Группа высшего спортивного мастерства.

Задачи совершенствования техники и тренировки: совершенствование технического мастерства, повышение уровня скоростно-силовой подготовленности, правильное сопряжение применяемых тренировочных средств.

Средства и методы тренировки Упражнения с различными отягощениями в силовой и бросковой подготовке, спринт, прыжки. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок должны быть на новом качественном уровне, чем в предыдущих группах.

Например, в силовой подготовке у квалифицированных спортсменов получают все большее развитие и применение упражнения с отягощениями, максимально приближенные к структуре, те биомеханической схеме основного соревновательного движения.

В этом случае высокий тренировочный эффект достигается путем применения подобранного арсенала специальных упражнений и с помощью различных тренажерных

устройств.

Не следует при этом недооценивать роль общефизической подготовки, обеспечивающей пропорциональное и необходимое развитие всех двигательных звеньев тела метателя, тк понятия специальной силовой и общефизической подготовленности тесно взаимосвязаны и неотделимы в процессе воспитания скоростно-силовых возможностей атлета. Из этого следует, что такими путями может быть не только повышение объема или интенсивности работы (исходя из конкретных задач этапа) по сравнению с предыдущими годами, не и установление новых внутренних форм и структур применения силовых нагрузок, Необходимо постоянно помнить о характере проявлений воспитуемой силы метателя, которая должна реализовываться с максимальными усилиями и в минимальные промежутки времени, исходя из этого, система скоростно-силовой подготовки должна строиться с расчетом максимального КПД (коэффициента полезного действия) отдачи спортсмена в условиях соревнований.

В настоящее время такая система подготовки существует и состоит в волнообразном и вариативном применении используемых средств. Например, в упражнениях со штангой, используя различные сочетания смены объемов и интенсивности работы в недельных, месячных и годовых циклах подготовки можно эффективно решать проблему воспитания специфических скоростно-силовых качеств одновременно рационализируя тренировочный процесс.

Повышая уровень скоростно-силовой подготовки необходимо помнить, что задача технического совершенствования должна решаться параллельно и в неразрывной связи. В практике давно используется подобное сочетание. Так, метая различные отягощения одной рукой в структуре основного движения (броски с моста, с 3-х шагов, с подбега, с разбега и тд) метатели копья не только повышают уровень бросковой подготовленности, но и оттачивают техническое мастерство, отрабатывая движение финального усилия или шлифуя связующее звено (действия на бросковых шагах) предварительной части разбега и финала.

В этом случае целесообразно применение метаний снарядов различного веса с различной интенсивностью, применение тренажерных устройств. Однако все указанные средства совершенствования технического мастерства и бросковой подготовленности являются вспомогательными и ни в коей мере не могут заменить метание основного снаряда. Поэтому объемы выполненных бросков копья по мере развития тренированности будут повышаться, имея положительную динамику в зависимости от задач этапа подготовки. Известно, что выбор основного средства подготовки и объема работы зависит от содержания этапа подготовки. Но вместе с тем в структуре годового цикла основным средством подготовки является метание копья. Динамика других основных средств подготовки должна строиться с учетом этого фактора.

Контрольные-переводные нормативы в метании копья. Девушки

Таблица №54

| | Тройной прыжок с/м, м | Взятие штанги на грудь кг | Рывок штанги кг | Бег на 30м сек (с ходу) | Прыжок в длину с/м, м | Метание ядра 2кг с 2 рук м/см | Метание ядра 4кг через голову назад м/см | Метание копья с места м | Бросок набивного мяча через голову назад, м |
|---|-----------------------|---------------------------|-----------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------------|--|-------------------------|---|
| I Спортивно-оздоровительная группа | | | | | | | | | |
| Вступительные | 5.30 | - | - | 4,0 | 1.60 | - | - | - | 10.00 |
| II Группа начальной подготовки | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|------|----|----|-----|------|------|------|----|-------|
| Вступительные | 5.30 | - | - | 4,0 | 1.70 | - | - | - | 10.00 |
| 1 год | 5.40 | - | - | 3,8 | 1.80 | - | - | - | 11.00 |
| 2 год | 5.60 | - | - | 3,8 | 1.80 | - | - | - | 11.00 |
| Выпускные | 5.60 | - | - | 3,8 | 1.80 | - | - | - | 12.00 |
| III Учебно-тренировочная группа | | | | | | | | | |
| Вступительные | 6.30 | - | - | 3,7 | 1.85 | - | 95 | 27 | - |
| 1 год | 6.50 | 20 | 25 | 3,6 | 1.85 | - | 100 | 28 | - |
| 2 год | 6.50 | 25 | 30 | 3,6 | 1.90 | 9.0 | 1050 | 30 | - |
| 3 год | 6.70 | 30 | 35 | 3,5 | 1.90 | 11.0 | 110 | 31 | - |
| 4 год | 6.95 | 35 | 40 | 3,5 | 2.00 | 12.6 | 1150 | 32 | - |
| Выпускные | 7.05 | 40 | 40 | 3,5 | 2.20 | 12.6 | 1150 | 32 | - |
| IV Группа спортивного совершенствования | | | | | | | | | |
| Вступительные | 7.20 | 40 | 45 | 3,5 | 2.45 | 13.0 | 1250 | 35 | - |
| 1 год | 7.25 | 45 | 50 | 3,4 | 2.50 | 14.0 | 1350 | 35 | - |
| 2 год | 7.30 | 50 | 60 | 3,4 | 2.60 | 15.0 | 140 | 38 | - |
| 3 год | 7.40 | 55 | 55 | 3,4 | 2.65 | 16.0 | 1450 | 39 | - |
| Выпускные | 7.40 | 55 | 55 | 3,4 | 2.65 | 16.0 | 150 | 40 | - |
| V Группа спортивного мастерства | | | | | | | | | |
| Вступительные | 7.50 | 70 | 55 | 3,3 | 2.70 | 18.0 | 1550 | 43 | |
| 1 год | 7.50 | 75 | 55 | 3,3 | 2.75 | 20.0 | 160 | 43 | |
| 2 год | 7.60 | 80 | 60 | 3,2 | 2.80 | 22.0 | 1650 | 44 | |
| 3 год | 7.65 | 85 | 60 | 3,2 | 2.70 | 22.0 | 1650 | 45 | |

**Контрольно-переводные нормативы по общей подготовке в метании ко-
пья. Юноши
Таблица № 55**

| Год обучения | Бег на 30м сек (с ходу) | Прыжок в длину с/м, м | Тройной прыжок с/м, м | Бросок набивного мяча через голову назад, м | Бросок ядра через голову назад, м 7 кг | Примечание |
|---|-------------------------|-----------------------|-----------------------|---|--|--|
| I Спортивно-оздоровительная группа | | | | | | |
| | 4,1 | 200 | 610 | 120 | 100 | |
| II Группа начальной подготовки | | | | | | |
| Вступительные | 4,1 | 200 | 610 | 120 | 100 | Юноши 12-13 лет выполняют бросок ядра 4кг через голову назад |
| Вступительные | 4,1 | 200 | 610 | 120 | 100 | |
| 1 год | 3,9 | 210 | 665 | 1350 | 1250 | |
| 2 год | 3,8 | 220 | 675 | 1440 | 130 | |
| Выпускные | 3,8 | 225 | 685 | 1450 | 130 | |
| III Учебно-тренировочная группа | | | | | | |
| Вступительные | 3,7 | 240 | 785 | | 150 | Юноши 13-15 лет выполняют бросок ядра 6кг через голову назад, а юноши 16-17 лет с ядром 7257 |
| 1 год | 3,6 | 250 | 795 | | 140 | |
| 2 год | 3,5 | 260 | 805 | | 1250 | |
| 3 год | 3,5 | 270 | 840 | | 1350 | |
| 4 год | 3,5 | 280 | 865 | | 1350 | |
| Выпускные | 3,5 | 290 | 880 | | 1350 | |

| IV Группа спортивного совершенствования | | | | | |
|---|-----|-----|------|--|------|
| Вступительные | 3,4 | 300 | 880 | | 1370 |
| 1 год | 3,4 | 305 | 900 | | 140 |
| 2 год | 3,4 | 310 | 900 | | 1450 |
| 3 год | 3,4 | 310 | 925 | | 1470 |
| Выпускные | 3,4 | 315 | 940 | | 1470 |
| V Группа спортивного мастерства | | | | | |
| Вступительные | 3,3 | 315 | 940 | | 160 |
| 1 год | 3,3 | 315 | 970 | | 1650 |
| 2 год | 3,2 | 315 | 970 | | 170 |
| 3 год | 3,2 | 315 | 1000 | | 170 |

**Контрольные нормативы по специальной подготовке в метании копья.
Юноши**

Таблица № 56

| Год обучения | Метание ядра 4кг с 2 рук головой вперёд, м/см | Метание ядра 2кг одной рукой с места, м | Метание копья с места, м | Жим штанги лёжа, кг | Рывок в стойку, кг | Приседание со штангой кг | Взятие штанги на грудь, кг | Сведение и разведение рук с отягощением кг | примечания |
|---|--|--|-----------------------------|---------------------|--------------------|--------------------------|----------------------------|---|---|
| I Спортивно-оздоровительная группа | | | | | | | | | |
| Вступительные | | | | | | | | | |
| II Группа начальной подготовки | | | | | | | | | |
| Вступительные | | | | 35 | | | | | Юноши 12-13 л выполняют бро- ядра 4кг чере- голову назад |
| 1 год | | | | 40 | | | | | |
| 2 год | | | | 45 | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|----|-----|-----|-------|-----|-----|---|
| Выпускные | | | | 50 | | | | | |
| III Учебно-тренировочная группа | | | | | | | | | |
| Вступительные | | | | 55 | 45 | 65 | 60 | 100 | Юноши 13-15 л. выполняют бро- ядра бкг чере- голову назад, юноши 16-17 л. ядром 7257 |
| 1 год | 100 | | | 60 | 50 | 70 | 70 | 120 | |
| 2 год | 110 | 90 | | 65 | 60 | 85 | 80 | 120 | |
| 3 год | 110 | 100 | | 80 | 70 | 105 | 90 | 170 | |
| 4 год | 140 | 120 | | 100 | 85 | 140 | 100 | 200 | |
| Выпускные | 140 | 120 | | 110 | 85 | 140 | 100 | 200 | |
| IV Группа спортивного совершенствования | | | | | | | | | |
| Вступительные | 17 | 125 | | 120 | 90 | 165x3 | 115 | 200 | |
| 1 год | 175 | 140 | 40 | 130 | 95 | 170x3 | 120 | 225 | |
| 2 год | 180 | 155 | 40 | 140 | 95 | 175x3 | 125 | 225 | |
| 3 год | 195 | 160 | 45 | 155 | 95 | 180x3 | 130 | 230 | |
| Выпускные | 195 | 160 | 45 | 155 | 95 | 185x3 | 130 | 230 | |
| V Группа спортивного мастерства | | | | | | | | | |
| Вступительные | 200 | 180 | 45 | 165 | 100 | 195x3 | 135 | 200 | |
| 1 год | 215 | 200 | 50 | 180 | 105 | 200x3 | 140 | 200 | |
| 2 год | 215 | 205 | 55 | 190 | 110 | 205x3 | 145 | 250 | |
| 3 год | 220 | 210 | 55 | 200 | 115 | 210x3 | 145 | 250 | |

МЕТАНИЕ МОЛОТА

I. Спортивно-оздоровительная группа.

Задачи обучения и тренировки: обучение основам техники метания молота, ознакомление с основами техники метания молота, обучение технике предварительных вращений, обучение технике выполнения финального усилия, ознакомление с техникой работы ног при метании с поворотов.

II. Группа начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: ознакомление с основами техники метания молота, обучение основам техники метания молота, обучение технике предварительных вращений, обучение технике выполнения финального усилия, ознакомление с техникой рабо-

ты ног при метании с поворотов.

Рекомендуется следующая последовательность при обучении метанию молота: обучение технике работы ног при метании молота с поворотов, обучение технике выполнения финального усилия, обучение технике выполнения предварительных вращений.

Повышение уровня общей физической подготовленности, развитие быстроты, скоростно-силовых, силовых качеств и качества гибкости, улучшение координации движений и повышение уровня функций вестибулярного аппарата.

Средства и методы обучения спортивной технике и тренировки: имитация поворотов без предметов и с предметами (мячи, шланги, гимнастические пажы), многократные повороты по прямой линии (обращая внимание на слитность поворотов) метание набивных мячей с места из замаха справа, метание набивных мячей с 1-2-3 поворотов, метание набивных мячей с петлей 30-50 см с 1-2-3 поворотов, раскручивание набивных мячей с петлей влево и вправо, метание набивных мячей или ядер с места, стоя спиной по направлению метания, имитация многократных поворотов с облегченными молотами 3-4 кг и молотами с длиной проволоки 115-118 см.

При обучении метанию молота (5-6 класс) необходимо использовать преимущественно имитационные упражнения с вспомогательными снарядами разного веса и молотами весом 3-4 кг.

Основная особенность занятий по метанию молота с юными спортсменами - это применение, большого числа общеразвивающих и скоростно-силовых упражнений. Здесь особенно важно придерживаться принципа разносторонней, целенаправленной подготовленности.

Средства тренировки метаний молота такие же, как в подготовке толкателей ядра. Специфика заключается в том, что сила, быстрота и скоростно-силовые качества развиваются применительно к особенностям метания молота. Следует обратить особое внимание на тренировку функций вестибулярного аппарата.

III. Учебно-тренировочная группа.

Задачи обучения и тренировки: Дальнейшее совершенствование техники предварительных вращений молота (обращая внимание на «захват» и слитный вход в поворот), движение молота по правильной наклонной плоскости, правильное расположение низшей и высшей точек при поворотах, ускорение системы метатель-снаряд в процессе поворотов, дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, развитие качеств быстроты, силы и скоростно-силовых качеств, улучшение координационных способностей и повышение уровня функций вестибулярного аппарата.

Средства и методы обучения спортивной технике и тренировки: вращение молота двумя и одной рукой. Вращение гири, веса и других предметов двумя руками влево и вправо. Вращение молота в движении во время ходьбы (делать шаг влево, когда молот проходит сверху и шаг вправо, когда молот проходит внизу). Имитация и метания набивных мячей с петлей, облегченных молотов и соревновательных молотов. Чередование предварительных вращений и поворотов (применяя различные варианты).

Метание мячей, ядер, гирь и других вспомогательных снарядов с 1-2-3-4 поворотов (вес снаряда подбирается с учетом уровня физической подготовленности спортсмена).

Метание облегченного, укороченного или удлиненного молота с 3-4 поворотов из круга с соблюдением правил соревнований. Имитация поворотов с молотом с закрытыми глазами. Прыжки вверх с места с поворотом на 360° (одинарные и многократные). Необходимо обратить особое внимание на подбор средств общефизической и специальной подготовки и распределение их на протяжении годичного цикла.

Совершенствование техники и развитие физических качеств, проводится на протяжении всего года.

Средства тренировки метателей молота такие же, как в подготовке толкателей ядра

и метателей диска. При применении данных средств необходимо учитывать специфику метания молота.

IV. Группа спортивного совершенствования.

Задачи совершенствования техники и тренировки: совершенствование техники метания молота в целом с 3 или 4-х поворотов, дальнейшее повышение уровня развития силовых и скоростно-силовых качеств, общей и специальной физической подготовленности. Умение проявлять морально-волевые качества в процессе выступления в соревнованиях.

Средства и методы совершенствования спортивной техники и тренировка: имитация и метание облегченных, соревновательных и утяжеленных снарядов. Броски набивных мячей, мячей с петлей, ядер, гири весом 16-24 кг вверх, снизу вперед, назад, через голову назад, а также из замаха справа и слева. Броски гири левой и правой рукой сбоку. Вращение гири влево и вправо на проволоке и без проволоки. Силовые упражнения со штангой. Повороты с подвесной штангой и другими отягощениями с целью развития специальных мышечных групп метателя молота. Силовые упражнения со штангой такие же, как в подготовке метателей диска и толкателей ядра.

Применять упражнения на тренажерах с целью развития специальной быстроты и скоростно-силовых качеств, рекомендованные для прыгунов и бегунов на короткие дистанции.

Подбор средств общей физической подготовки должен носить целенаправленный характер.

Упражнения общего характера и специальные должны применяться на протяжении всего года с преимущественным преобладанием средств специального характера.

Совершенствование техники и развитие физических качеств продолжается на протяжении всего годового цикла.

V. Группа высшего спортивного мастерства.

Задачи совершенствования техники и тренировки: дальнейшее совершенствование отдельных элементов техники и всего метания в целом. Совершенствование ритма поворотов, стабилизация техники поворотов с разными молотами, повышение уровня развития общих и специальных физических качеств, умение проявлять морально-волевые качества в процессе выступления в соревнованиях, добиться стабильного выступления в соревнованиях. Определение индивидуальных особенностей в совершенствовании техники. Определение средств и методов тренировки для подготовки к основным соревнованиям.

Средства и методы совершенствования техники и тренировка: имитация и метание снарядов разного веса и длины проволоки молота с учетом индивидуальных особенностей метателей.

Броски различных снарядов: ядер, мячей, гири (16-24-32 кг) разными способами. Специальные и общеразвивающие упражнения со штангой. Необходим целенаправленный подбор эффективных средств с целью развития основных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей метателей.

Использовать упражнения, рекомендованные для метателей диска, толкателей ядра.

Применять упражнения на тренажерах с целью развития специальных групп мышц. Упражнения общей физической и специальной подготовки должны применяться на протяжении всего года с преимущественным преобладанием средств специального характера.

Совершенствование техники и развитие физических качеств продолжается на протяжении всего годового цикла.

Индивидуальное применение, средств реабилитации и восстановления.

Примечание: уровень скоростно-силовой подготовки и задачи технического совершенствования должны решаться параллельно и в неразрывной связи.

Применение снарядов разного веса и с различной интенсивностью является вспомогательным и не может заменить метаний снарядов соревновательного веса.

Упражнения силового, скоростно-силового характера и бросковая работа должны выполняться с увеличенной интенсивностью.

Годовые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок для групп метателей молота

Таблица №57

| Группы | Группы | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|----------|----------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| | СО | НТ | | УТ | | | | СС | | | ВСМ | | |
| Содержание | | 1год | 2год | 1год | 2год | 3год | 4год | 1год | 2год | 3год | 1год | 2год | 3год |
| 1. Объём спринтерского бега (км) | | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 20 | 22 | 22 | 20 | 20 | 20 |
| 2. Объём упражнений с отягощениями, тонн | | 400 | 600 | 700 | 750 | 800 | 900 | 1000 | 1050 | 1100 | 1200 | 1250 | 1300 |
| 3. Кол-во броски соревновательного снаряда | | - | - | 1800 | 2000 | 2200 | 2400 | 2500 | 2800 | 3200 | 3500 | 3800 | 4000 |
| 4. Кол-во бросков облегченного снаряда | | 500 | 1000 | 1300 | 1000 | 800 | 850 | 900 | 1000 | 1100 | 1200 | 1300 | 1000 |
| 5. Кол-во бросков утяжеленного снаряда | | 1000 | 1500 | 2000 | 2200 | 2400 | 2600 | 3000 | 3300 | 3600 | 4000 | 4500 | 5000 |
| 6. Кол-во бросков вспомогательных снарядов | | 2000 | 2500 | 3000 | 3200 | 3400 | 3600 | 3000 | 2800 | 2500 | 2000 | 1800 | 1500 |
| 7. Кол-во соревнований | | 4 ОФП | 4 ОФП | 5 | 5 | 6-8 | 6-8 | 8-10 | 8-10 | 10-12 | 10-12 | 12-14 | 12-14 |

Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке Толкание ядра, метание диска и метание молота, юноши

Таблица №58

| Годы обучения | Бег на 30м с/х, сек | Прыжок в длину с места, см | Тройной прыжок с места, м-см | Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед, м | Бросок ядра снизу вперед, м | Бросок ядра через голову назад, м | Метание ядра дисковым способом, диска с/м | |
|--|---------------------|----------------------------|------------------------------|--|-----------------------------|-----------------------------------|---|--|
| I Спортивно-оздоровительная группа | | | | | | | | |
| | 4.1 | 1.95 | 6.00 | 12.00 | 10.0 | 10.00 | | |
| II Группа начальной подготовки | | | | | | | | |
| Вступительные | 4.1 | 1.95 | 6.00 | 12.00 | 10.0 | 10.00 | | Юноши 12-13 лет выполняют бросок ядра 4кг через голову назад |
| 1 год | 3.9 | 2.05 | 6.30 | 13.50 | 11.50 | 12.50 | | |
| 2 год | 3.8 | 2.10 | 6.60 | 14.00 | 12.00 | 13.00 | | |
| 3 год | 3.8 | 2.15 | 7.80 | 14.50 | 12.50 | 13.50 | | |
| III Учебно-тренировочная группа | | | | | | | | |
| Вступительные | 3.7 | 2.25 | 7.05 | | 11.20 | 12.00 | 1950 | Юноши 13-15 лет выполняют бросок ядра бкг через голову назад, а юноши 16-17 лет ядром 7257 |
| 1 год | 3.6 | 2.35 | 7.25 | | 11.50 | 12.50 | 200 | |
| 2 год | 3.5 | 2.50 | 7.50 | | 12.00 | 13.00 | 230 | |
| 3 год | 3.5 | 2.60 | 7.85 | | 12.50 | 13.50 | 260 | |
| 4 год | 3.5 | 2.70 | 8.05 | | 13.00 | 14.50 | 220 | |
| Выпускные | 3.5 | 2.80 | 8.30 | | 13.00 | 14.80 | 225 | |
| IV Группа спортивного совершенствования | | | | | | | | |
| Вступительные | 3.4 | 2.90 | 8.75 | | 13.50 | 15.20 | 230 | |
| 1 год | 3.4 | 2.95 | 8.95 | | 13.70 | 15.50 | 2350 | |
| 2 год | 3.4 | 3.00 | 9.05 | | 14.00 | 16.00 | 240 | |
| 3 год | 3.4 | 3.05 | 9.35 | | 14.50 | 16.50 | 2450 | |
| Выпускные | 3.4 | 3.05 | 9.45 | | 15.00 | 16.50 | 2450 | |
| V Группа спортивного мастерства | | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|-----|------|-------|--|-------|-------|-----|
| Вступительные | 3.3 | 3.10 | 9.45 | | 16.00 | 17.50 | 250 |
| 1 год | 3.3 | 3.15 | 9.65 | | 16.50 | 18.00 | 270 |
| 2 год | 2.9 | 3.20 | 9.80 | | 17.00 | 19.00 | 290 |
| 3 год | 2.9 | 3.20 | 10.00 | | 18.00 | 20.00 | 350 |

Примечание: бросок ядра дисковым способом спортсмены 16-17 лет выполняют с ядром 2 кг, а с 17 лет с ядром 3 кг, сведение и разведение рук с отягощениями выполняют также метатели диска

МНОГОБОРЬЯ – ДЕСЯТИБОРЬЕ.

I. Спортивно-оздоровительная группа.

Задачи обучения и тренировки: Определение способностей показать хорошие результаты в беге на короткие дистанции, в прыжках в высоту, в толкании ядра, овладения техникой выполнения барьерного бега, метания копья, прыжка с шестом. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности, создание фонда двигательных умений и навыков в выполнении комплекса физических упражнений для формирования «школы движений», обучение основам техники бега, прыжков и метаний. Воспитание быстроты движений, общей беговой выносливости, гибкости, ловкости, координации, привитие трудолюбия, дисциплины, интереса к занятиям легкой атлетикой, выполнение нормативов юношеского разряда во многих видах легкой атлетики

II Группа начальной подготовки

Задачи обучения и тренировки: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности, создание фонда двигательных умений и навыков в выполнении комплекса физических упражнений для формирования «школы движений», обучение основам техники бега, прыжков и метаний. Воспитание быстроты движений, общей беговой выносливости, гибкости, ловкости, координации, привитие трудолюбия, дисциплины, интереса к занятиям легкой атлетикой, выполнение нормативов юношеского разряда во многих видах легкой атлетики. Определение способностей показать хорошие результаты в беге на короткие дистанции, в прыжках в высоту, в толкании ядра, овладения техникой выполнения барьерного бега, метания копья, прыжка с шестом.

Средства обучения и тренировки: I год

Бег: Обучение технике высокого и низкого старта. Техника бега по прямой и повороту отрабатывается пробеганием отрезков 120-200-300-400 метров в медленном и среднем темпе (60-70% и 70-80% от личного результата на дистанции).

Барьерный бег: бег через препятствия высотой 30-50 см с произвольным количеством шагов между препятствиями.

Прыжки в длину: обучение технике отталкивания в сочетании с разбегом из зоны 60-70 см

Прыжки в высоту: обучение технике оттачивания в прыжках через планку способами «перешагивание», «фосбери-флоп».

Толкание ядра: обучение бросковым упражнениям с различных исходных положений Упражнения выполняются набивными мячами (весом от 2 до 3 кг).

Метание теннисного мяча: обучение метанию с места, с места вперед и вперед-вверх, метание с 1-2-3-4 шагов.

Средства и методы обучения спортивной технике и средства тренировки используются такие же, как у барьеристов, прыгунов, бегунов и метателей данного возраста.

Однако учитывая специфику подготовки многоборцев, объем количества упражне-

ний уменьшается для каждого вида по сравнению со специализирующимися в отдельном виде, а период обучения вида увеличивается. Далее будут указываться задачи и основные средства обучения и тренировки для видов каждого года обучения.

Быстрота реакции: старты с различных исходных положений и на различные сигналы.

Общая беговая выносливость: кроссы в равномерном темпе. Спортивные и подвижные игры

Гибкость: основное внимание на подвижность тазобедренного и плечевого суставов.

Ловкость и координация: применение акробатических и гимнастических упражнений, связанных с проявлением смелости и решимости.

Количество и участие в соревнованиях, участвуют в отдельных видах, входящих в детское четырехборье, - 8-10 раз, соотношение средств подготовки ТП – 50%, СФП - 5% ОФП - 45 %.

2-й год обучения

Бег: дальнейшее изучение задач первого года обучения.

Барьерный бег: обучение технике перехода через барьер.

Прыжки в длину: ритм последних шагов разбега в сочетании с отталкиванием с бруска.

Прыжки в высоту: обучение технике перехода через планку одним из способов.

Толкание ядра: толкание ядра с места, стоя лицом и боком по направлению толкания (весом от 2 до 3 кг).

Метание теннисного мяча: отведение мяча способом прямо-назад на 4 шага и метание мяча с разбега.

Быстрота в метаниях: бросковые упражнения Вес снарядов для ядра (2-3 кг), диска (до 1 кг), копье (600 гр).

Быстрота движений: собственные силовые упражнения, выполняемые на время.

Занятия акробатикой и гимнастикой направлены на выполнение подготовительных упражнений прыгунов с шестом. Основные упражнения: стойки на кистях, кувырок назад с выходом в стойку на руках, подъем ног и туловища на канате, переход через планку высотой 80-100 см через стойку на кистях с поворотом и отталкиванием с какого-либо возвышения.

Количество и участие в соревнованиях: участвуют в отдельных видах 6-8 раз и в детском четырехборье 4-6 раз.

Соотношение средств подготовки: ТП-50%, СФП-10, ОФП-40%.

III. Группа учебно-тренировочная.

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма. Создание уровня работоспособности и укрепления опорно-двигательного аппарата. Обучение основам техники всех видов, входящих в классическое десятиборье. Воспитание физических качеств. Привитие интереса к участию в соревнованиях по многоборью. Воспитание морально-волевых качеств. Выполнение второго разряда в юношеском десятиборье.

Средства обучения и тренировки

1-й год обучения

Бег: тренировка в беге с низкого старта и бега по дистанции с учетом особенностей - 400 метров.

Обучение: основам техники бега на короткие дистанции.

Барьерный бег: обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами.

Прыжки в длину: овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжки с места: обучение держанию шеста Выносу-входу в висе, прыжки в длину с шестом, то же с поворотом (выполняется на прямом шесте).

Толкание ядра: обучение толканию ядра с места стоя спиной, обучение разгону снаряда по кругу (вес 3-4 кг).

Метание копья: обучение технике держания и отведения копья, обучение технике метания (финального усилия) с одного, двух и трех шагов.

Беговая скорость: пробегание с ходу и с низкого старта отрезков 20,30,40,60 м с разной скоростью.

Скоростно-силовые качества: воспитываются скоростно-силовыми упражнениями общеразвивающего и специального характера, упражнения с небольшими отягощениями (гантели, гири, диски от штанги, мешки с песком), направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата

Прыгучесть: разнообразные прыжки и прыжковые упражнения.

Количество и участие в соревнованиях: участвуют в отдельных видах, входящих в шестиборье, 10-12 раз, в детском четырехборье 5-7 раз.

Соотношение средств подготовки: ТП-52% СФП-15% ОФП-33%.

2-й год обучения

Бег: совершенствование техники бега на короткие дистанции Подготовка к бегу на 1500 м (количество метров, пробегаемых за 5 и 10 мин)

Барьерный бег: совершенствование техники перехода через барьеры разной высоты, ритма бега между барьерами и скорости преодоления барьеров.

Прыжки в длину: совершенствование в технике выполнения отдельных фаз прыжка: разбег, толчок, полет и приземление.

Прыжки в высоту: обучение технике перехода через планку с короткого и среднего разбега.

Прыжки с шестом: обучение технике прыжка с шестом в целом, через планку (на прямом шесте).

Толкание ядра: дальнейшее изучение выполнения отдельных фаз и связок в толкании ядра с разгона.

Метание копья: обучение технике отведения копья и метание копья с разбега.

Специальная выносливость десятиборца: совершенствованию этого качества способствует проведение занятий по круговому методу, быстрая сила: упражнения с небольшими отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Количество и участие в соревнованиях: участвуют в шестиборье 4-6 раз и в отдельных видах - 10-12 раз.

Соотношение средств подготовки: ТП – 60%, СФП – 15%, ОФП - 60%.

3-й год обучения

Бег: дальнейшее совершенствование в технике бега на короткие дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Барьерный бег: совершенствование техники ритма бега с низкого старта.

Прыжки в длину: совершенствование прыжка в целом.

Прыжки в высоту: обучение прыжку с полного разбега в сочетании с отталкиванием и переходом через планку.

Прыжки с шестом: обучение сгибанию шеста и выполнению прохода и отвала на сгибающемся шесте.

Толкание ядра: совершенствование толкания ядра в целом.

Метание диска: обучение держанию и выпуску снаряда, изучение метания диска с места.

Метание копья: совершенствование техники выполнения отдельных фаз метания с разбег.

Скоростная выносливость к бегу на 400 м Повторный и переменный бег на отрезках 100-400 м со средней и около предельной скоростью Бег в гору и под уклон на от-

резках от 100 до 600м.

Специальная сила десятиборца: акцент делается на развитие силы рук, верхнего плечевого пояса, туловища, применяя специальные упражнения» приближенные по структуре движений к видам десятиборья.

Количество и участие: в соревнованиях участвуют в восьмиборье 4-5 раз, в десятиборье 1-2 раза и в отдельных видах 5-6 раз.

Соотношение средств подготовки: ТП -62%, СФП -15%, ОФП - 23%.

4-й год обучения

Бег: совершенствование техники бега на 100 и 400 м с учетом развития физических качеств (беговой скорости и скоростной выносливости).

Барьерный бег: совершенствование техники ритма бега в три шага между барьерами.

Прыжки в длину: совершенствование скорости и ритма разбега в сочетании с отталкиваниями.

Прыжки в высоту: совершенствование в технике прыжка в целом.

Прыжки с шестом: совершенствование техники прыжка на сгибающемся шесте в целом.

Толкание ядра: совершенствование ритма толкания ядра с разгона.

Метание диска: обучение технике метания диска с поворота.

Метание копья: совершенствование техники метания копья в целом.

Воспитание физических качеств: задачи развития физических качеств и основные средства.

Максимальная сила: максимальное повышение силовой подготовки с применением разнообразных упражнений с использованием отягощений, равных весу собственного тела.

Количество и участие в соревнованиях: участвуют в восьмиборье - 1-2 раза, в десятиборье - 3-4 раза, в отдельных видах - 5-6 раз.

Соотношение средств подготовки: ТП - 65%, СФП – 20%, ОФП - 15%.

IV. Группа спортивного совершенствования.

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее укрепление здоровья, достижение высокого уровня спортивной работоспособности, совершенствование техники видов в десятиборье. Достижение высоких результатов в беге на 100м и 110 м с/б, в прыжках в длину, высоту, с шестом, метании копья. Дальнейшее гармоничное воспитание физических (двигательных) качеств человека. Дальнейшее воспитание морально-волевых качеств и психологической подготовки. Выполнение норм I разряда, кандидата в мастера спорта в десятиборье.

Освоение наиболее эффективных, прогрессивных вариантов техники бега, барьерного бега, прыжков и метаний. Соответствие техники выполнения видов десятиборья с уровнем физической подготовки. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей десятиборцев. Дальнейшее совершенствование техники видов десятиборья по одной из схем технической подготовки, в зависимости от типологии и развития физических качеств (см схемы).

Схемы направленности технической подготовки десятиборцев в группах спортивного совершенствования

Схема 1

Комплексная тренировка с устранением отстающих видов в десятиборье.

Схема 2

Комплексная тренировка с выделением в одном году видов, которым уделяется много времени для достижения высоких результатов в этих видах (2-3 вида).

Схема 3

Строгая тренировка по дням десятиборья, эта схема требует много времени, при недостат-

ке времени виды десятиборья проходит в их последовательности за 4 дня (1-й день: спринт, прыжки в длину, толкание ядра, 2-й день: прыжки в высоту, бег на 400 м, 3-й день: барьерный бег, метание диска, 4-й день: прыжки с шестом, метание копья, бег для 1500 м).

Схема 4

Работа над спортивной техникой по «связкам» видов в одном занятии

Связки:

- 1 Спринт – ядро.
- 2 Барьерный бег – диск.
- 3 Прыжки с шестом - метание копья.
- 4 Прыжки в высоту - пробегание отрезков.
- 5 Прыжки в длину – ядро.
- 6 Диск – шест.
- 7 Ядро – высота.
- 8 Барьерный бег – копье.
- 9 Копье - пробегание отрезков.

Воспитание физических качеств, задачи развития физических качеств и основные средства:

- 1 Овладеть высоким уровнем развития различных физических качеств
- 2 Установление нужного соотношения в развитии силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации
- 3 Дальнейшее повышение уровня анаэробных возможностей организма

Количество и участие в соревнованиях: участвуют в отдельных видах согласно индивидуальному плану, в десятиборье - 6-7 раз.

Соотношение средств подготовки: ТП – 65%, ОФП – 20%, ОФП – 15%, для групп 2-го и 3-го года обучения: ТП – 67%, СФП – 25%, ОФП – 8%.

V. Группа высшего спортивного мастерства.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование систем и функций организма для достижения высокого уровня работоспособности, овладение совершенной спортивной техникой всех видов десятиборья, достижение высокого уровня соответствия и взаимосвязи всех сторон подготовки (физической, технической, психофизиологической, морально-волевой и др), приобретение боевого опыта участия в ответственных соревнованиях, выполнение нормы мастера спорта и мастера спорта международного класса. Дальнейшее совершенствование эффективных, прогрессивных вариантов техники выполнения бега, прыжков метаний. Освоение стабильной техники выполнения видов десятиборья с учетом перехода от вида к виду. Совершенствование техники видов десятиборья с учетом соответствия скоростных, силовых качеств и темпо-ритмовых характеристик. Соблюдение принципа единства технической и физической подготовки. Развитие и совершенствование специальных качеств десятиборцев, применяются локальные упражнения, выполняемые на тренажерах. Узкоспециализированная направленность в работе над физическими качествами в единстве с уровнем технической подготовки. Важное место занимает метод сопряженного воздействия.

Освоение перехода от вида к виду. Распределение сил на ведение спортивной борьбы в течение двух дней.

Количество и участие в соревнованиях: участвуют в десятиборье 4-5 раз.

Соотношение средств подготовки: ТП - 72%, СФП - 20%, ОФП - 8%.

Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке в многоборье. Юноши

Таблица №59

| Наименование групп | Год обучения | 30 м с/с, сек | 30м с/х, сек | 60 м с/с, сек | Бросок ядра через голо- ву назад, см | Бросок ядра снизу вперед, см | Трой- ной прыжок с/м, м | Взятие штанги на грудь | Рывок в стойку, м | Жим лежа, кг | Присе- до со шта- |
|---|---------------|------------------|-----------------|------------------|--|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------|-----------------|----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| I. Спортивно-оздоровительная группа | | 50 | 38-39 | 85 | 1000 (4 кг) | 900 (4 кг) | 670 | | | | |
| II. Группа начальной подготовки | Вступительные | 50 | 38-39 | 85 | 1000 (4 кг) | 900 (4 кг) | 670 | | | | |
| | 1 год контр | 48 | 36-37 | 83 | 1100 (4 кг) | 1000 (4 кг) | 690 | | | | |
| | 2 год контр | 47 | 35-36 | 80 | 1200 (4 кг) | 1100 (4 кг) | 710 | | | | |
| | Выпускные | 46 | 35 | 79 | 1200(4 кг) | 1100(4 кг) | 710 | | | | |
| III. Учебно-тренировочная группа | Вступительные | 46 | 35-36 | 79 | 1300 (4 кг) | 1200 (4 кг) | 725 | | | | |
| | 1 год контр | 45 | 34-35 | 78 | 1350 (4 кг) | 1250 (4 кг) | 760 | | | | |
| | 2 год контр | 45 | 34-35 | 77 | 1400 (5 кг) | 1250 (4 кг) | 790 | | | | |
| | 3 год контр | 45 | 34-35 | 77 | 1400 (6 кг) | 1250 (5 кг) | 810 | | | | |
| | 4 год контр | 44 | 33-34 | 76 | 1450 (6 кг) | 1300 (6 кг) | 825 | 8р | 6р | 7р | 9р |
| IV. Группа спортивного совершенствования | Вступительные | 44 | 33-34 | 75 | 1350 (6 кг) | 1200 (6 кг) | 825 | 8р | 7р | 8р | 10р |
| | 1 год | 43 | 32-33 | 75 | 1400 (6 кг) | 1250 (6 кг) | 870 | 8р | 7р | 8р | 11р |
| | 2 год | 43 | 31-32 | 74 | 1420 (6 кг) | 1300 (6 кг) | 890 | 9р | 8р | 8р | 11р |
| | 3 год | 43 | 31-32 | 74 | 1450 (6 кг) | 1320 (6 кг) | 900 | 10р | 8р | 9р | 12р |
| | Выпускные | 43 | 31-32 | 73 | 1500 (6 кг) | 1350 (6 кг) | 900 | 10р | 8р | 9р | 13р |
| | Вступительные | 42 | 31-32 | 73 | 1500 (6 кг) | 1350 (6 кг) | 900 | 10р | 9р | 10р | 14р |
| | 1 год | 42 | 30-31 | 72 | 1550 (6 кг) | 1400 (6 кг) | 915 | 11р | 10р | 10р | 15р |
| | 2 год | 41 | 29-30 | 71 | 1600 (6 кг) | 1450 (6 кг) | 930 | 12р | 10р | 11р | 16р |
| | 3 год | 40 | 28-29 | 70 | 1650 (6 кг) | 1520 (6 кг) | 940 | 13р | 10р | 11р | 17р |

Контрольно-переводные нормативы для многоборий в многоборье. Юноши

Таблица № 60

| Показатели технической подготовленности | | | | | | | | | |
|---|---------------|--|--|---|---|---|---|---|---------------------------------------|
| Наименование групп | Год обучения | Разность результатов на 100м и 110м с/б, с | Разность результатов в толкании с/с и с/мю м | Разность результатов метания диска с/м и с/п, м | Разность результатов метания копья с/м и с/п, м | Разность результатов прыжке в длину с/м и с/р, см | Разность результатов прыжке в высоту и ростом, см | Превышение результатов в прыжке с шестом над высотой хватом, см | Разность в беге на 30м с/с и с/х, сек |
| | | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| I. Спортивно-оздоровительная группа | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| II. Группа начальной подготовки | Вступительные | | | | | | | | |
| | 1 год контр | | | | | | | | |
| | 2 год контр | | | | | | | | |
| | Выпускные | | | | | | | | |
| III. Учебно-тренировочная группа | Вступительные | | | | | | | | |
| | 1 год контр | | | | | | | | |
| | 2 год контр | | | | | | | | |
| | 3 год контр | 45 | 08 | 40 | 90 | 20 | 0 | -20 | 14 |
| | 4 год контр | 43 | 08 | 40 | 90 | 20 | 0 | -20 | 14 |
| | Выпускные | 42 | 08 | 40 | 90 | 20 | 0 | -20 | 14 |
| IV. Группа спортивного совершенствования | Вступительные | | | | | | | | |
| | 1 год | 41 | 10 | 60 | 120 | 25 | 8 | 0 | 13 |
| | 2 год | 40 | 10 | 60 | 120 | 25 | 8 | 0 | 13 |
| | 3 год | 40 | 10 | 60 | 120 | 25 | 8 | 0 | 13 |
| | Выпускные | 39 | 10 | 60 | 120 | 25 | 8 | 0 | 13 |
| V. Группа спортивного мастерства | Вступительные | | | | | | | | |
| | 1 год | 38 | 12 | 80 | 150 | 35 | 15 | 30 | 11 |
| | 2 год | 37 | 12 | 80 | 150 | 35 | 15 | 30 | 11 |
| | 3 год | 36 | 12 | 80 | 150 | 35 | 15 | 30 | 11 |

Годовые примерные объемы тренировочных нагрузок для групп десятиборье

Таблица №61

| Основные упражнения | един изм | Группы | | | | | | | | | | | |
|--|----------|--------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|
| | | СО | НП | | УТ | | | | СС | | | ВСМ | |
| | | | 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год |
| Бег с максимальной скоростью (до 100м) | км | 5-6 | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 12-13 | 15-16 | 18-20 | 22-24 | 26-28 | 32-34 | 36-38 | 40-42 |
| | кол стр | 120 | 120-140 | 140-160 | 180-200 | 180-200 | 200-220 | 200-220 | 220-240 | 240-260 | 260-280 | 280-300 | 280-300 |
| Бег на отрезках 60-70% | км | 8-10 | 8-10 | 10-12 | 12-14 | 14-16 | 16-18 | 18-20 | 18-20 | 16-18 | 14-16 | 12-14 | 10-12 |
| свыше 100м с 75-85% | км | - | - | - | 4-5 | 8-10 | 10-12 | 12-14 | 16-18 | 20-22 | 22-23 | 22-24 | 22-24 |
| Интенсивнос90-95% | км | - | - | - | 3-4 | 4-5 | 6-7 | 8-9 | 10-11 | 12-14 | 16-18 | 18-20 | 20-22 |
| Кроссовый бег | км | 70-80 | 70-80 | 90-100 | 110-120 | 130-150 | 180-190 | 200-220 | 220-240 | 240-260 | 260-280 | 260-280 | 240-260 |
| Фартлек | | - | - | - | - | 30-40 | 50-60 | 70-80 | 90-100 | 110-120 | 120-130 | 120-130 | 130-140 |
| Барьерный бег (специ имит упражнение) | час | 13 | 13 | 13 | 26 | 26 | 52 | 52 | 60 | 60 | 70 | 80 | 80 |
| Кол-во реодолеваний барьер | шт | 800 | 800-1000 | 1200-1300 | 1300-1400 | 1300-1400 | 1400-1500 | 1400-1500 | 1500-1600 | 1600-1700 | 1800-200 | 1800-200 | 1800-200 |
| Бег с барьерами в 3и5 шаг | км | - | - | 3-4 | 5-6 | 8-9 | 10-12 | 12-14 | 14-16 | 18-20 | 20-22 | 22-24 | 22-24 |
| Прыжки в длину (специ имит упраж) | час | 13 | 13 | 13 | 20 | 20 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| -всего прыжков | кол | 220 | 220-240 | 220-240 | 260-280 | 280-300 | 300-320 | 320-340 | 340-360 | 360-380 | 380-400 | 380-400 | 380-400 |
| -в т.ч. с полного разбега | кол | - | - | 30-40 | 50-60 | 60-70 | 70-80 | 90-100 | 100-110 | 110-120 | 120-140 | 120-140 | 150-160 |
| Прыжки в высоту (специ имит упр) | час | 13 | 13 | 13 | 20 | 20 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| -всего прыжков | кол | 220 | 220-240 | 220-240 | 260-280 | 300-320 | 300-320 | 320-340 | 340-360 | 400-420 | 440-460 | 460-480 | 480-500 |
| -в т.ч. с полного разбега | | - | - | 60-80 | 80-100 | 100-120 | 120-140 | 140-160 | 160-180 | 200-220 | 240-260 | 260-280 | 300-320 |
| Прыжки с шестом (специ имит упражн) | час | 13 | 13 | 13 | 26 | 52 | 52 | 52 | 52 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| -всего прыжков | кол | - | - | 120-140 | 160-180 | 200-220 | 220-240 | 240-260 | 260-280 | 300-320 | 320-340 | 360-380 | 380-400 |
| -в т.ч. с полного разбега | кол | - | - | - | 30-40 | 50-60 | 80-90 | 90-100 | 110-120 | 13-140 | 160-180 | 180-200 | 200-220 |
| Толкание ядра (спец и имитупражн) | час | 10 | 10 | 13 | 20 | 20 | 20 | 26 | 26 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| -всего толчков | кол | - | - | 100-120 | 160-180 | 220-240 | 280-300 | 340-360 | 380-420 | 440-460 | 480-500 | 520-540 | 560-580 |
| -в т.ч. со скачка | кол | - | - | - | 60-80 | 100-120 | 160-180 | 200-220 | 240-260 | 280-300 | 300-320 | 340-360 | 380-400 |

| Основные упражнения | един изм | Группы | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|---------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------|------------|---------------|---------------|
| | | СО | НП | | УТ | | | | СС | | | ВСМ | |
| | | | 1 год Обуч | 2 год обуч | 1 год обуч | 2 год обуч | 3 год обуч | 4 год обуч | 1 год обуч | 2 год обуч | 3 год обуч | 1 год обуч | 2 год обуч |
| Метание диска (спец и имит упражнения) | час | - | - | - | 13 | 26 | 26 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |
| -всего бросков | кол | - | - | - | 140-160 | 200-240 | 260-300 | 360-400 | 440-460 | 440-460 | 420-500 | 520-540 | 580-600 |
| - в тчс поворота | кол | - | - | - | - | 600-800 | 100-800 | 200-220 | 220-240 | 240-260 | 260-280 | 300-320 | 340-360 |
| Метание копья (спец и имит упражнения) | час | 13 | 13 | 26 | 26 | 40 | 40 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |
| -мет мяча, камней и дрпредм | кол | 200-220 | 240-260 | 280-300 | 320-340 | 360-380 | 400-420 | 400-420 | 400-450 | 400-450 | 420-500 | 450-500 | 450-500 |
| -всего бросков | кол | - | - | 140-160 | 200-220 | 240-260 | 260-300 | 380-400 | 440-460 | 480-500 | 500-540 | 600-620 | 650-700 |
| -в тч с разбега | кол | - | - | - | 100-120 | 140-160 | 160-180 | 200-220 | 260-280 | 300-320 | 340-360 | 380-400 | 400-420 |
| Упражнения с 50-60% от собствен веса отягощениями | т | - | - | 6-8 | 10-14 | 16-20 | 22-26 | 28-30 | 40-42 | 48-50 | 55-60 | 65-70 | 75-80 |
| -свыше 80% от собственвеса | т | - | - | - | - | - | 14-16 | 16-18 | 58-30 | 45-50 | 70-80 | 90-100 | 110-120 |
| Участие в сорев в отдельных видах | кол | 3-4 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 8-10 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 12-14 | 12-14 | 14-16 | 16-18 |
| -в монгоборьях | кол | - | - | 4-хб | 3-4 | 2-2 | 2-3 | 2-3 | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 5-6 |

Годовые примерные объемы тренировочных нагрузок для групп десятиборье

Таблица №62

СЕМИБОРЬЕ.

I. Спортивно-оздоровительная группа.

Задачи обучения и тренировки: обучение технике бега по прямой и повороту, обучение технике высокого и низкого старта и стартового разбега, обучение преодолению препятствий высотой 30-50 см, обучение технике отталкивания в сочетании с раз бегом в прыжках в длину, обучение технике прыжка в длину, обучение технике отталкивания и переходу через планку способа ми «перекидной», перешагивание, фосбери-флоп, обучение технике толкания ядра с места, стоя лицом и боком по направлению толкания, обучение технике метания теннисного мяча с места, с 1-2-3-4 шагов, с разбега, повышение уровня общей физической подготовленности, развитие быстроты, реакции, общей беговой выносливости, гибкости, ловкости и координации, беговой скорости, прыгучести.

II. Группа начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: обучение технике бега по прямой и повороту, обучение технике высокого и низкого старта и стартового разбега, обучение преодолению препятствий высотой 30-50 см, обучение технике отталкивания в сочетании с раз бегом в прыжках в длину, обучение технике прыжка в длину, обучение технике отталкивания и переходу через планку способа ми «перекидной», перешагивание, фосбери-флоп, обучение технике толкания ядра с места, стоя лицом и боком по направлению толкания, обучение технике метания теннисного мяча с места, с 1-2-3-4 шагов, с разбега, повышение уровня общей физической подготовленности, развитие быстроты, реакции, общей беговой выносливости, гибкости, ловкости и координации, беговой скорости, прыгучести.

Средства и методы обучения технике такие же, как у барьеристов, прыгунов, бегунов и метателей данного возраста.

III. Учебно-тренировочная группа.

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, обучение технике перехода через барьер, обучение ритму бега с низкого старта до первого барьера и между барьерами, совершенствование в технике выполнения отдельных фаз в прыжках в длину и ритма разбега, совершенствование техники прыжка в целом и отдельных фаз, обучение технике толкания ядра в целом, дальнейшее совершенствование отдельных фаз и связок в толкании ядра, повышение уровня общей физической подготовленности, развитие беговой скорости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, быстрой и максимальной силы, гибкости, координации, специальной выносливости пятиборок.

Средства и методы обучения технике и тренировке такие же, как у барьеристов, прыгунов, бегунов и метателей данного возраста.

IV. Группа спортивного совершенствования.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции с учетом развития физических качеств и индивидуальных особенностей занимающихся, дальнейшее совершенствование техники, ритма бега и скорости преодоления барьеров, дальнейшее развитие скорости разбега в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину, совершенствование техники прыжка в высоту в целом, совершенствование ритма толкания ядра с разгона, дальнейшее повышение общей физической подготовленности, развитие скорости бега, специальной и скоростной выносливости, скорост-

но-силовых и силовых качеств, гибкости, ловкости, координации.

Средства и методы обучения спортивной технике и тренировки такие же, как у барьеристов, прыгунов, бегунов и метателей данного возраста.

V. Группа высшего спортивного мастерства.

Задачи обучения и тренировки: освоение и совершенствование наиболее эффективных, прогрессивных вариантов техники прыжков и метаний, дальнейшее совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции барьерного бега, дальнейшее повышение уровня общей физической подготовки, развитие высокого уровня всех физических качеств человека, соблюдение принципа единства физической и технической подготовки.

Средства и методы совершенствования спортивной техники и тренировки такие же, как у барьеристов, прыгунов, бегунов и метателей данного возраста.

Соотношение средств подготовки в группах семиборья:

Таблица №63

| Наименование групп | Год обучения | Техническая подготовка | Общезначительная физическая подготовка | Специальная физическая подготовка |
|---------------------------------------|---------------------|-------------------------------|---|--|
| <u>Спортивно-оздоровительная</u> | | 40% | 35% | 5% |
| <u>Начальной подготовки</u> | 1-й | 50% | 45% | 5% |
| | 2-й | 50% | 40% | 10% |
| <u>Учебно-тренировочная</u> | 1-й | 50% | 35% | 15% |
| | 2-й | 60% | 25% | 15% |
| | 3-й | 60% | 25% | 15% |
| | 4-й | 60% | 20% | 20% |
| <u>Спортивного совершенствования</u> | 1-й | 65% | 20% | 20% |
| | 2-й | 65% | 10% | 25% |
| | 3-й | 65% | 10% | 25% |
| <u>Высшего спортивного мастерства</u> | 1-й | 70% | 5% | |
| | 2-й | | | |
| | 3-й | | | |

Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке в семиборье.

Таблица №64

| Год обучения | | | | | | | | | Показатели технической подготовленности | | | | |
|---------------|-----------------------|---------------|-------------------------|------------------------------|-----------------------------------|----------------|------------------------|---------------------|---|-----------------------------------|---|---|---|
| | Тройной прыжок с/м, м | Бег на 60мсек | Бег на 30м сек (с холу) | Бросок ядра снизу -вперед, м | Бросок ядра через голову назад, м | Бег на 30м сек | Приседение со штангой, | Жим штанги лежа, кг | Разница в беге на 30м с/с и 30м с/х | Разница в беге на 100м и 100м с/б | Разница в толкании ядра с/м и со скачка | Разница результатов в прыжке в длину с разбега и с 10 шагов | Разница результатов в прыжке в высоту и |
| | 540 | 91-94 | 44 | - | - | 55 | - | - | | | | | |
| Вступительные | 550 | 91-94 | 44 | - | - | 55 | - | - | | | | | |
| 1 год | 570 | 86-91 | 43 | 70 | 80 | 54 | - | - | | | | | |
| 2 год | 570 | 89 | 42 | 80 | 90 | 53 | - | - | | | | | |
| Выпускные | 590 | 89 | 40 | 80 | 90 | 51 | - | - | | | | | |
| Вступительные | 590 | 86 | 39 | 850 | 95 | 50 | - | - | | | | | |
| 1 год | 610 | 85 | 38 | 90 | 100 | 51 | - | - | | | | | |
| 2 год | 630 | 85 | 38 | 90 | 100 | 50 | - | - | 13 | 21 | 08 | 10 | 9 |
| 3 год | 630 | 83 | 37 | 90 | 100 | 49 | - | - | 13 | 21 | 08 | 10 | |
| 4 год | 650 | 81 | 37 | 95 | 105 | 48 | - | - | 13 | 21 | 08 | 10 | |
| Выпускные | 650 | 80 | 37 | 100 | 110 | 48 | 6р | 30 | | | | | |
| Вступительные | 650 | 80 | 35-37 | 100 | 115 | 47 | 7р | 35 | 11 | 18 | 10 | 20 | 0 |
| 1 год | 670 | 80 | 34-36 | 1050 | 115 | 46 | 8р | 40 | 11 | 18 | 10 | 20 | 0 |
| 2 год | 670 | 79 | 34-36 | 1100 | 120 | 46 | 9р | 45 | 11 | 18 | 10 | 20 | 0 |
| 3 год | 670 | 79 | 34-36 | 1150 | 125 | 46 | 10р | 45 | | | | | |
| Выпускные | 690 | 78 | 34-36 | 1200 | 130 | 46 | 11р | 50 | | | | | |
| Вступительные | 690 | 78 | 34-36 | 1200 | 130 | 46 | 12р | 50 | | | | | |
| 1 год | 710 | 78 | 33-35 | 1250 | 135 | 45 | 12р | 55 | 10 | 16 | 14 | 30 | 9 |
| 2 год | 730 | 77 | 33-35 | 1300 | 140 | 44 | 13р | 55 | 10 | 16 | 14 | 30 | 9 |
| 3 год | 760 | 76 | 32-34 | 1350 | 145 | 44 | 14р | 60 | 10 | 16 | 14 | 30 | 9 |

Годовые примерные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в семиборье

Таблица №65

| Содержание | единица измерения | Группы | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------|---------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------|-----------|
| | | СО | НП | | УТ | | | | СС | | ВСМ |
| | | | 1 год обуч | 2 год обуч | 1 год обуч | 2 год обуч | 3 год обуч | 4 год обуч | 1 год обуч | 2-3 год обуч | |
| Бег в медленном темпе | км | 200-250 | 250-280 | 310-350 | 350-380 | 380-400 | 400-420 | 420-440 | 440-460 | 460-480 | 480-500 |
| Бег с максимальной скоростью до 100м | км | 5-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 12-14 | 15-20 | 25-28/ | 30-35 | 40-43 | 45-48 |
| Бег с низкого старта | км | 100-120 | 120-160 | 180-200 | 220-250 | 250-270 | 250-280 | 280-300 | 300-320 | 320-350 | 350-400 |
| Бег на отрезках свыше 65-75% | км | 12-13 | 12-13 | 13-15 | 12-13 | 12-13 | 14-15 | 12-13 | 11-12 | 10-12 | 9-10 |
| Бег на 100м 75-85% | км | 40-48 | 40-48 | 6-7 | 7-8 | 10-12 | 12-14 | 16-20 | 21-25 | 25-30 | 29-31 |
| Интенсивность в 85-95% | км | - | - | - | 20-205 | 3-4 | 6-7 | 8-11 | 11-12 | 15-18 | 20-22 |
| Всего бега | км | 15-16 | 16-18 | 18-20 | 22-25 | 25-28 | 32-36 | 38-42 | 43-50 | 50-60 | 60-62 |
| Кроссовый бег | км | 80-100 | 100-120 | 130-150 | 150-160 | 160-170 | 170-180 | 180-190 | 190-200 | 200-220 | 220-250 |
| Фартлек | км | - | - | - | - | - | 50-55 | 55-60 | 60-70 | 70-80 | 220-250 |
| Барьерный бег | колбар | - | - | 1400-1600 | 1600-1800 | 2200-2400 | 2300-2400 | 2500-2600 | 2700-2900 | 2900-3000 | 3000-3100 |
| Прыжки в длину | раз | 300-350 | 350-400 | 450-500 | 650-700 | 700-800 | 800-700 | 700-600 | 600-550 | 500-550 | 550-500 |
| -в тч с полного разбега | раз | 40-50 | 50-70 | 70-90 | 80-100 | 100-120 | 120-140 | 140-160 | 160-180 | 180-200 | 200-250 |
| Прыжок в высоту | раз | 300-350 | 350-400 | 400-450 | 550-600 | 600-650 | 620-650 | 660-700 | 680-750 | 750-800 | 850-900 |
| Толкание ядра | раз | - | - | - | 400-500 | 500-800 | 800-1000 | 1100-1200 | 1200-1400 | 1400-1600 | 1600-1800 |
| -в тч с места | раз | - | - | - | 200-250 | 280-350 | 320-380 | 380-450 | 480-520 | 420-480 | 350-400 |
| Метание теннисного мяча | раз | 100-200 | 200-250 | 180-200 | - | - | - | - | - | - | - |
| Упражнения с отягощениями | тонн | - | - | - | - | 30-40 | 50-60 | 70-80 | 90-100 | 120-150 | 150-170 |
| Участие в отдельных видах | Раз | 10-15 | 12-19 | 8-10 | 10-15 | 12-16 | 14-15 | 13-14 | 10-12 | 8-10 | - |
| Соревнование в семиборье | раз | - | - | 2-3 | 2-3 | 5-4 | 5-6 | 6-7 | 7-8 | 6-8 | 6-7 |

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ГРУПП В МНОГОБОРЬЯ

I. Спортивно-оздоровительная.

Обеспечение разносторонней физической подготовленности Привитие учащимся культуры физических упражнений

II. Начальной подготовки.

- 1 Привитие учащимся культуры физических упражнений.
- 2 Обучение основам тактики бега по прямой и повороту, изучение техники высокого старта и стартового разгона, ознакомление с техникой барьерного бега и перехода через барьер, обучение технике отталкивания, ритму разбега последних шагов в прыжках в высоту и в длину с разбега, ознакомление с техникой прыжка с шестом, обучение держанию и выносу шеста, отталкиванию и входу в вис на негнувшемся шесте, обучение метанию мяча с места.
- 3 Обеспечение разносторонней физической подготовленности.

III. Учебно-тренировочная группа.

- 1 Обучение технике низкого старта, переходу от стартового ускорения к бегу по дистанции и фиксированию, дальнейшее обучение технике перехода через барьер, обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами, обучение технике перехода через планку и сочетание разбега с отталкиванием в прыжках в высоту с/о, обучение полетной фазе, фазе приземления и сочетанию разбега с отталкиванием в прыжках в длину с разбега, обучение сгибанию фибerglassового шеста, отвалу, разгибанию тела, подтягиванию, повороту и переходу через планку на шесте (по элементам и в сочетании с разбегом) ознакомление с техникой метания и обучение держанию, вбрасыванию, метанию с места, финальному усилию (по частям и в целом).
Повышение уровня разносторонней физической подготовленности, развитие специальной физической и технической подготовленности.
Подготовка и участие в соревнованиях по многоборьям.

IV. Группа спортивного совершенствования.

1. Совершенствование техники всех видов десятиборья, особенно отстающих видов.
2. Дальнейшее повышение уровня специальной физической подготовки.
3. Умение показать планируемый результат в соревнованиях.

V. Группа высшего спортивного мастерства.

Дальнейшее совершенствование всех видов десятиборья и специальной физической подготовки до уровня выполнения норм МС и МСМК.

IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

Для учащихся групп спортивно-оздоровительной, начальной подготовки и учебно-тренировочных теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 15-20 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия и учебные фильмы.

В группах спортивного совершенствования и спортивного мастерства специальные занятия по теории можно проводить в виде лекций с широким привлечением иллюстративного материала, показом учебных фильмов, кино и фотодокументов и т.д. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы, по легкой атлетике, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации.

Практические занятия должны проводиться круглогодично.

Для полноценного проведения тренировочных занятий спортивная школа должна располагать учебно-тренировочной базой и стационарным спортивным лагерем. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков с учетом возрастных особенностей учащихся. Вся учебно-тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов советской системы физического воспитания - принцип оздоровительной направленности. Большая роль должна принадлежать санитарно-медицинскому обслуживанию учащихся. Контроль за режимом труда и восстановительных мероприятий - важнейший фактор успешного решения многолетней подготовки спортсменов высокого класса. Поэтому тренеры должны обладать не только знаниями по легкой атлетике, но и быть достаточно теоретически подготовленными в плане медико-биологических дисциплин.

Явления перетренировки и нарушение состояния здоровья учащихся не должны иметь место в процессе занятий в школе.

Тренер обязан:

- тщательно готовиться к занятиям;
- следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся;
- учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать;
- переохлаждения и перегревания занимающихся, учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебного процесса, идейную направленность занятий.

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики:

- сознательность;
- активность;
- наглядность;
- систематичность;
- доступность;
- прочность

Только на основе этих принципов можно воспитать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развить у них физические качества быстроты, силы, ловкости и выносливости. Весь процесс обучения и воспитания должен быть направлен также как воспитание у учеников необходимых морально-волевых качеств, таких как: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

При проведении занятия по отдельным видам легкой атлетике тренера должны соблюдать следующие правила:

- во время занятий по бегу на стадионе движения занимающихся должны быть только по

часовой стрелке;

- после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться;
- при проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены поролоном или песком, взрыхлены);
- при прыжках с шестом необходимо проверить исправность ящика для упора, качество шеста и обмотки.

При проведении групповых занятий по метаниям не разрешается проводить встречные метания.

С первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде тренера, занимающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание. Снаряды для метания перед занятиями должны быть проверены тренером.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов, должны применяться в начале основной части урока.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на все большую специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранять достаточное разнообразие применяемых средств.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлён при условии тщательного учета возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфик избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных, навыков, применения передового спортивного опыта.

Экспериментальные исследования позволили выявить следующие особенности многолетней тренировки юных спортсменов:

1. Необходимость в строгой последовательности преемственности задач, средств и методов тренировки.
2. При подготовке юных спортсменов особо важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Успешное, решение задачи целенаправленной специальной разносторонней подготовки юных спортсменов во многом зависит от умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом

В процессе многолетней тренировки спортсмена неуклонно возрастает объем средств общей и специальной физической подготовки. Однако соотношение между ними постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки.

Примерная схема соотношения средств общей и специальной физической подготовки в часах и процентах дана в тематических планах.

3. Важное значение имеет преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых в занятиях с детьми, подростками, юношами, юниорами и взрослыми спортсменами
4. Неуклонный рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Изменение тренировочных нагрузок должно происходить как за счет увеличения объема, так и за счет их интенсивности.

5. Строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности. Для того чтобы обеспечить неуклонное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки, чрезвычайно важно правильно планировать тренировочные и соревновательные нагрузки. Подготовленность спортсмена прогрессивно повышается лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах тренировки полностью соответствуют функциональным возможностям его организма.

6. Необходимость одновременного и параллельного воспитания физических качеств у спортсменов различного возраста.

Быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость необходимо развивать на всех возрастных этапах. Имеют место возрастные периоды, наиболее благоприятные для преимущественного развития того или иного физического качества человека. Так, в детском и подростковом возрастах имеются особенно благоприятные возможности для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В дальнейшем возникают возможности для развития мышечной силы, специальной выносливости у спортсменов. Главным же в работе с детьми, подростками, юношами является перспективное планирование многолетней подготовки, так как достижение относительно высокого спортивного результата в детском, подростковом и даже в юношеском возрастах, отнюдь не свидетельствует о том, что тренер находится на правильном пути. Для того чтобы тренеры, работающие со сборными командами взрослых спортсменов, получали полноценное пополнение, весьма важной задачей является осуществление планирования многолетней подготовки спортивных резервов, достижение наивысших результатов в оптимальном для данного вида легкой атлетики возрасте.

Процесс физического воспитания человека, начинающийся в раннем детстве и длящийся многие годы, достигает высокой эффективности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе перспективного плана, разработанного с учетом возрастных особенностей растущего организма спортсмена.

Перспективный план - основа подготовки юных спортсменов.

В зависимости от того, правильно ли намечена перспектива совершенствования спортсмена на ряд лет вперед, рационально ли спланированы средства и методы тренировки, нагрузки, контрольные нормативы, во многом будут зависеть темпы роста его достижений, результативность подготовки в годичных циклах.

При составлении перспективного плана следует руководствоваться следующими методическими положениями. Прежде всего необходимо исходить из методических положений и настоящей программы.

Перспективный план должен носить целеустремленный характер. Успех планирования связан всего с правильным выбором цели, в тесной зависимости от возраста к подготовленности спортсмена, режима его жизни и учебы.

Планируя спортивную подготовку на ряд лет вперед, необходимо придерживаться определенной последовательности постановке задач и не стремиться решить их сразу в один год.

Так, например, в первые два-три года пребывания учащихся в школе тренер должен сосредоточить внимание главным образом на создании прочного фундамента общей физической подготовленности занимающихся и на обучение их спортивной технике. В последующие годы будут последовательно решаться задачи по развитию физических качеств, совершенствованию в технике и др, в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, уровнем их подготовленности и другими факторами. Так, например, в возрасте 12-13 лет планом может быть предусмотрено особое внимание развитию быстроты и общей выносливости, в 15-16 лет.

Необходимо предусмотреть рациональное чередование задач тренировки, объема и

интенсивности нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки.

Постановка новых задач, разработка контрольных нормативов должны основываться на глубоком анализе содержания и методов тренировки спортсмена в предшествующие годы, например, за последние 2-3 года. Весьма существенно при этом определить слабые и сильные стороны учащегося, установить, какие качества надо «подтянуть». Одновременно следует выяснить, какие показатели предыдущего плана оказались невыполненными и по каким причинам, были ли достигнуты намеченные темпы роста спортивных результатов. Большую помощь в этом отношении может оказать врачебный контроль, который дает исходные данные о состоянии здоровья, физическом развитии и функциональных возможностях спортсмена, а также позволяет своевременно изменять ход тренировочного процесса.

Чтобы обеспечить поступательное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней подготовки, чрезвычайно важным является правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Подготовленность спортсмена будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах полностью соответствует функциональным возможностям организма спортсмена.

Анализ тренировки легкоатлетов, данные научных исследований показывают, что на протяжении ряда лет их тренировочные нагрузки постепенно возрастают. Поэтому в перспективных планах спортсменов должно быть предусмотрено постепенное увеличение тренировочных нагрузок на годы. Эту тенденцию необходимо учитывать тренерам при разработке перспективных планов тренировки спортсмена.

Каждый период следующего годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла. Таким образом, обеспечиваются преемственность нагрузок из года в год и их плановое нарастание на протяжении ряда лет. Периоды временного снижения и повышения нагрузок должны определяться в текущих (годовых планах), исходя из конкретных задач подготовки и состояния спортсмена.

По истечении каждого месяца и года тренер и спортсмен должны суммировать и подвергать анализу данные об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок, и этой целью следует использовать простейшие таблицы учета комплекса тренировочных нагрузок.

Весьма важно учесть не только объем и интенсивность тренировочных нагрузок, но и сопоставить эти данные с показанными спортивными результатами. С целью наглядности лучше всего это сделать с помощью линейного графика. По горизонтали отмечаются недели, месяцы или годы, по вертикали - объем и интенсивность тренировочных нагрузок, выраженные в определенных единицах изменения, а также результаты спортсмена в соревнованиях.

Правильный учет спортивной подготовки может быть осуществлен на основе тщательного анализа всех данных тренировочного процесса.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Дата заполнения _____

(год, месяц, число)

Фамилия, _____ отче-
ство _____
имя, _____

Дата и место рождения _____ Пол _____ Резус _____ Группа кро-
ви _____

Домашний _____ ад-
рес _____

Телефон _____

Место учёбы _____

Курс, класс _____

Спортивная _____ Спортивное обще-
школа _____ ство _____

Год, месяц начала занятия спортом _____ избранным видом спор-
та _____

Каким _____ преимущественно _____ занимает-
видом _____ спорта _____ ся _____

Сколько времени _____

Какими _____ спорта _____ занимался
видами _____

По _____ участвовал _____ в _____ соревновани-
каким _____ видам _____ ях _____ спорта _____

Разряд (звание) _____
(дата присвоения разряда или звания, по какому виду спорта)

№ поликлиники по месту жительства _____ Район (город) _____

Жилищные _____ Режим пита-
условия _____ ния _____

Перенесенные: а) болезни _____

б) травмы _____

в) операции _____

Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет (подчеркнуть)

Курение: с каких лет _____ по штук _____ в день, не курит (подчеркнуть)

Антропометрические данные

| Показатели | 1-е обследо- вание | | 2-е обследо- вание | | 3-е обследо- вание | | 4-е обследо- вание | |
|--------------------------------------|-----------------------|---------|-----------------------|---------|-----------------------|---------|-----------------------|---------|
| | (дата осмотра) | | (дата осмотра) | | (дата осмотра) | | (дата осмотра) | |
| | возраст | оценка* | возраст | оценка* | возраст | оценка* | возраст | оценка* |
| Масса тела (кг) | | | | | | | | |
| Рост стоя, см | | | | | | | | |
| Окружность грудной клетки (см) | вдох | | | | | | | |
| | выдох | | | | | | | |
| | пауза | | | | | | | |
| | размах | | | | | | | |
| ЖЕЛ (см3) | | | | | | | | |
| Мышечная сила (кг) | пр кисть | | | | | | | |
| | лев кисть | | | | | | | |
| | становая | | | | | | | |

Данные наружного осмотра

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Кожные покровы | | | | | | | | |
| Видимые слизистые | | | | | | | | |
| Лимф система | | | | | | | | |
| Жироотложение | | | | | | | | |
| Мускулатура | | | | | | | | |
| Сост грыж ворот | | | | | | | | |

Форма грудной клетки, спины, стоп, ног

| | | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Грудная клетка | | | | | | | | |
| Спина | | | | | | | | |
| Стопа | | | | | | | | |
| Ноги | | | | | | | | |

Данные ближайшего спортивного анамнеза

| Показатели | 1-е обследо- вание | 2-е обследо- вание | 3-е обследо- вание | 4-е обследо- вание |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | (дата осмотра) | (дата осмотра) | (дата осмотра) | (дата осмотра) |
| Краткие данные о тренировках и спортивных выступлениях | | | | |

Данные обследования внутренних органов

| Показатели | 1-е обследо- вание | 2-е обследо- вание | 3-е обследо- вание | 4-е обследо- вание |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | (дата осмотра) | (дата осмотра) | (дата осмотра) | (дата осмотра) |
| Жалобы | | | | |
| Органы дыхания: верхние дыхательные пути, легкие (аускультация) | | | | |
| Органы кровообращения: сердце, (границы, поперечник, аускультация) | | | | |
| Органы пищеварения: | | | | |

| | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|--|
| язык, живот (пальпация) | | | | |
| Мочеполовая система | | | | |
| Эндокринная система | | | | |
| Нервная система | | | | |
| Осмотр специалистов: | | | | |
| офтальмолога | | | | |
| отоларинголога | | | | |
| Хирурга | | | | |
| Травматолога | | | | |
| Стоматолога | | | | |
| Других специалистов (вписать) | | | | |

Функциональная проба

| Показатели | | 1-е обследование | 2-е обследование | 3-е обследование | 4-е обследование |
|---------------------------|--------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | | (дата осмотра) | (дата осмотра) | (дата осмотра) | (дата осмотра) |
| До физической нагрузки | Частота дыхания, раз в мин | | | | |
| | Частота пульса, раз в мин | | | | |
| | Характер пульса | | | | |
| | Артериальное давление, мм ртст | | | | |
| После физической нагрузки | пульс | 10 | | | |
| | | 20 | | | |
| | | 30 | | | |
| | | 40 | | | |
| | | 50 | | | |
| | | 60 | | | |
| | Частота дыхания, раз в мин | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|------|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | Частота пульса, раз в мин | | | | | | | | | | | | |
| Характер пульса | | | | | | | | | | | | | | |
| Аускультация легких | стоя | | | | | | | | | | | | | |
| | лёжа | | | | | | | | | | | | | |
| Аускультация сердца | стоя | | | | | | | | | | | | | |
| | лёжа | | | | | | | | | | | | | |

Заключение

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Физическое развитие | | | | |
| Состояние здоровья (функциональное состояние) | | | | |
| Медицинская группа | | | | |
| Допуск к занятиям, соревнованием по избранным видам спорта | | | | |
| Направлен к специалисту | | | | |
| Повторная явка | | | | |
| Рекомендовано | | | | |
| Примечание | | | | |

Физическая подготовка учащихся-спортсменов

| Этапы и годы обучения | Дата обследования | Физическая подготовленность | | | | | | | Тренировочная и соревновательная деятельность | | Лучшие спортивные результаты | |
|--|-------------------|-----------------------------|----------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|--|---|--------------------|------------------------------|----------------------------|
| | | Общая | | | | | | | Специальная | Кол-во | | |
| | | Бег на 30 м, сек | Прыжок в длину с места, см | Прыжки в высоту с разбега, см | Метание малого мяча на дальность, м | Челночный бег 3x10 м, сек | Подтягивание на перекладине из виса | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | Бег на 1000 м, сек | | Тренировочных дней/занятий |
| При зачислении в ДЮСШ, СДЮШ, ШВСМ | | | | | | | | | | | | |
| Исходные данные | | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки: | | | | | | | | | | | | |
| 1-й | | | | | | | | | | | | |
| Свыше 1года | | | | | | | | | | | | |
| Учебно-тренировочный этап: | | | | | | | | | | | | |
| 1-й | | | | | | | | | | | | |
| 2-й | | | | | | | | | | | | |
| 3-й | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Свыше 3х лет | | | | | | | | | | | | | |
| Этап спортивного совершенствования: | | | | | | | | | | | | | |
| 1-й | | | | | | | | | | | | | |
| 2-й | | | | | | | | | | | | | |
| Свыше 2х лет | | | | | | | | | | | | | |
| Этап высшего спортивного мастерства | | | | | | | | | | | | | |
| Весь период | | | | | | | | | | | | | |

Литература:

1. **Каримов И.А.**- «Своё будущее мы строим своими руками». Ташкент - 1999г.
2. **Каримов И.А.**- «Гармонично развитое поколение - основа прогресса Узбекистана» Ташкент-1998г.
3. **Каримов И.А.**- «Высокая духовность- непобедимая сила» Ташкент -2008г.
4. **Закон Республики Узбекистан «О Физической культуре и спорт»** (Новая редакция) 2016г.
5. **Положение** - о спортивных школах в Республике Узбекистан, финансируемых из Государственного бюджета 2010г.
6. **Положения** - об определении четких критериев численности детей, постоянно занимающихся спортом 2008г.
7. **Озолин Э.С.** – Спринтерский бег. Физкультура и спорт. Москва -1977г.
8. **Платонов В.Н.** – Подготовка квалифицированных спортсменов. Физкультура и спорт. Москва-1986г.
9. **Филин В.П.** – Теория и методика юношеского спорта. Физкультура и спорт. Москва-1987.

- 10. Волков Л.В.** - Обучение и воспитание юного спортсмена. Киев-1984г.
- 11. Легкая атлетика.** Подготовка спортсменов по бегу. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных для детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Государственный комитет по физической культуре и спорту. Москва-1986
- 12. Майфет С.П.** - Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. Екатеринбург. 2003
- 13. Матвеев Л.П.** - Основы спортивной тренировки. М.-Физкультура и спорт. 1977.
- 14. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г.** - Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. 1998.
- 15. Филин В.П.** - Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие. 1987

Содержание:

| | |
|---|----|
| I. ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ..... | 4 |
| III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ..... | 14 |
| 3.1 объяснительная записка..... | 14 |
| 3.2 организационно-методические указания..... | 14 |
| 3.3 учебный план..... | 16 |
| 3.4 план-схема годичного цикла подготовки..... | 17 |
| 3.5 педагогический и врачебный контроль..... | 18 |
| 3.6 теоретическая подготовка..... | 19 |
| 3.7 воспитательная работа и психологическая подготовка..... | 21 |
| 3.8 восстановительные средства и мероприятия..... | 23 |
| 3.9 инструкторская и судейская практика..... | 24 |
| 3.10 программный материал для практических занятий..... | 25 |
| БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ..... | 29 |
| Примерные годовые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок для бегунов на ко- | |

| | |
|---|----|
| роткие дистанции (100-200м) | 31 |
| Примерные годовые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок для бегунов на 400м | 32 |
| Контрольно-переводные нормативы в беге на короткие дистанции. Бег 100-200м. Юноши..... | 33 |
| Контрольно-переводные нормативы в беге на короткие дистанции. Бег 400м. Юноши..... | 33 |
| Контрольно-переводные нормативы в беге на короткие дистанции бег 100-200м. Девушки..... | 34 |
| Контрольно-переводные нормативы в беге на короткие дистанции бег 400м. Девушки..... | 34 |
| БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ | 35 |
| Примерные годовые тренировочных и соревновательных нагрузок для бегунов на 800м..... | 37 |
| Примерные годовые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок для бегунов на 1500м, 3000м..... | 38 |
| Примерные годовые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок для бегунов на длин- ные дистанции 3000м. с/п., 5000м., 10000м., полумарафон (21км 97.5мм), марафон (42 км 195 м). Юноши,..... | 39 |
| Контрольно-переводные нормативы в беге на 800м. Юноши, девушки..... | 40 |
| Контрольно-переводные нормативы в беге на 1500м Юноши, девушки ,..... | 41 |
| Контрольно-переводные нормативы в беге на 3000 - 5000м. Юноши, девушки | 42 |
| Контрольно-переводные нормативы в беге на 2000м с/п, 3000м с/п. Юноши..... | 43 |
| Контрольно-переводные нормативы в беге на 10000м-полумарафон (21км 97.5мм) - марафон (42 км 195 м). Юноши..... | 44 |
| Контрольно-переводные нормативы в беге на 10000м-полумарафон (21км 97.5мм) - марафон (42 км 195 м). Девушки..... | 45 |
| СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА | 46 |
| Годовые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивной ходьбе..... | 47 |
| Контрольно-переводные нормативы по спортивной ходьбе Юноши..... | 48 |
| Контрольно-переводные нормативы по спортивной ходьбе Девушки..... | 49 |
| БАРЬЕРНЫЙ БЕГ (100, 110, 400 МЕТРОВ) | 50 |
| Примерные годовые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок бегунов на 100 и 110 метров с барьерами..... | 52 |
| Примерные годовые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок бегунов на 400 мет- ров с барьерами..... | 53 |
| Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке. Бег на 110м с барьерами..... | 54 |
| Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке. Бег на 100м с барьерами..... | 55 |
| Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке. Бег на 400м с барьерами. Юноши | 56 |
| ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА | 57 |
| Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке в прыжках в высоту. Девушки | 59 |
| Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке в прыжках в высоту. Юноши..... | 60 |
| ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА | 61 |
| Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке. Прыжках в длину. Юноши..... | 64 |
| Контрольные нормативы в прыжках в длину. Девушки..... | 65 |
| ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК | 66 |
| Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке в тройном прыжке. Юноши..... | 68 |
| Примерные годовые объемы тренировочной и соревновательной нагрузки в группах в тройном прыжке..... | 69 |
| ПРЫЖКИ С ШЕСТОМ | 70 |
| Примерные годовые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в группе прыжков с шестом..... | 72 |
| ТОЛКАНИЕ ЯДРА | 73 |
| МЕТАНИЕ ДИСКА | 75 |
| Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке для толкательниц ядра и мета- тельниц диска..... | 77 |
| Примерные годовые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок для толкателей ядра | 78 |

| | |
|---|-----|
| и метателей диска..... | |
| Примерные годовые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок для толкателей ядра и метателей диска..... | 78 |
| МЕТАНИЕ КОПЬЯ..... | 79 |
| Контрольные-переводные нормативы в метании копья. Девушки..... | 79 |
| Контрольно-переводные нормативы по общей подготовке в метании копья. Юноши..... | 81 |
| Контрольные нормативы по специальной подготовке в метании копья. Юноши..... | 82 |
| МЕТАНИЕ МОЛОТА..... | 84 |
| Годовые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок для групп метателей молота..... | 86 |
| Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке. Толкание ядра, метание диска и метание молота, юноши..... | 84 |
| МНОГОБОРЬЯ – ДЕСЯТИБОРЬЕ..... | 87 |
| Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке в многоборье. Юноши..... | 91 |
| Контрольно-переводные нормативы для многоборий в многоборье. Юноши..... | 92 |
| Годовые примерные объемы тренировочных нагрузок для групп десятиборье..... | 93 |
| Годовые примерные объемы тренировочных нагрузок для групп десятиборье..... | 94 |
| СЕМИБОРЬЕ..... | 95 |
| Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке в семиборье..... | 96 |
| Годовые примерные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в семиборье..... | 97 |
| Основные задачи групп в многоборья..... | 98 |
| IV. организационно-методические указания к проведению теоретических и учебно-тренировочных занятий и восстановительных мероприятий..... | 98 |
| Индивидуальная карта спортсмена..... | 103 |
| Литература..... | 107 |