

Комитет по физической культуре и спорту
Администрации г. Волгограда

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика и специфика вида спорта	3
1.2.	Цель программы	4
1.3.	Структура многолетней	4
1.4.	Ожидаемые результаты	5
2.	Учебный план	7
2.1.	Длительность этапов, минимальный возраст для зачисления, пределы наполняемости группы, требования к уровню подготовки	7
2.2.	Максимальный объем тренировочной нагрузки	7
2.3.	Соотношение тренировочных объемов по разделам программы	8
2.4.	Подготовка соревновательной деятельности	8
2.5.	Примерные годовые планы-графики распределения учебных часов	9
2.6.	Учебно-тематическое планирование	12
3.	Методическая часть	17
3.1.	Методы и принципы обучения	17
3.2.	Рекомендации по проведению	14
3.3.	Теоретическая подготовка	30
3.4.	Инструкторская и судейская практика	32
3.5.	Врачебный контроль и восстановительная работа	32
3.6.	Система контроля и зачетные требования	34
4.	Контрольные нормативы для зачисления.	35
	Годовые объемы нагрузки. Приложения №1,2 Приложения №3-6	40
	Литература	63

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по легкой атлетике для обучающихся (9 – 18 лет) срок реализации 7 лет

Разработана: Нижельская Т.Г., Барабаш А.В.,
Соловьева Е.С., Дараева Т.В., Колесникова Е.А.,
Арькова Н.В., Барахтенко Л.М., Дуюнова С.Ю.

Утверждена на заседании педагогического
Совета СДЮСШОР №10
Протокол № 2 от 08.04. 2015 г.
Н.С.Савостина



Оглавление

1.	Пояснительная записка.	3
1.1	Характеристика и специфика вида спорта	3
1.2	Цель программы	4
1.3.	Структура многолетней подготовки и задачи по этапам обучения	4
1.4.	Ожидаемые результаты программы	5
2.	Учебный план	6
2.1	Длительность этапов, минимальный возраст для зачисления, пределы наполняемости групп, требования к уровню подготовки	6
2.2	Максимальный объем тренировочной нагрузки	7
2.3.	Соотношение тренировочных объемов по разделам программы.	7
2.4.	Примерные годовые планы-графики распределения учебных часов	8
2.5.	Учебно-тематическое планирование	10
2.6.	Показатели соревновательной деятельности	13
3.	Методическая часть	14
3.1.	Методы и принципы обучения.	14
3.2.	Учебный материал	16
3.3.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	21
3.4.	Теоретическая подготовка, воспитательная работа и психологическая подготовка	23
3.5.	Инструкторская и судейская практика	25
3.6.	Врачебный контроль и восстановительная работа	25
4	Система контроля и зачетные требования	26
	Контрольные нормативы для зачисления.	28
5.	Необходимое оборудование и инвентарь	29
	Годовые объемы нагрузки. Приложение №1,2 Приложения №3-6	31
	Планирование по периодам годичного цикла. Приложение №7-9	38
6.	Литература	44

I. Пояснительная записка

1.1 Характеристика и специфика вида спорта.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты, мяча, толкание ядра, а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, семиборье, пятиборье, четырехборье. «Шиповка юных» и др. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений. В программе современных Олимпийских игр лёгкая атлетика представлена 24 номерами для мужчин и 14 - для женщин. Легкоатлетические соревнования входят в программы крупнейших континентальных и мировых спортивных состязаний.

Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат).

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности.

Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

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

Предпрофессиональная учебная программа по легкой атлетике составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.06.2014 г), приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом МО и Н РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительным предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. приказом Минспорта РФ 12.09.13. № 730), нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, учитывает федеральные стандарты спортивной подготовки по легкой атлетике (Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 № 220), обобщение передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами.

Основное отличие данной программы от существующих в многоборной направленности на этапах начальной подготовки и начальной специализации. Актуальность принципа многоборной подготовки юных спортсменов подкрепляется числом исследований и опытом спортивной практики. Убедительно доказано, что максимальный прогресс юного спортсмена в специализации требует, в качестве самого необходимого условия- общего роста функциональных возможностей организма, постоянного расширения фонда навыков и умений, повышения двигательной культуры. Именно многоборное содержание тренировки юных легкоатлетов характеризуется преимущественной направленностью на эффективность базовой подготовки. Она в свою очередь, обеспечивает спортсменам надежную основу для дальнейшего спортивного совершенствования и создает благоприятные предпосылки для достижения результатов высокого класса.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей легкой атлетики и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки в спортивной школе и рассчитана на 7 лет обучения. Обеспечивает непрерывную последовательность процесса подготовки легкоатлетов II и I спортивных разрядов, кандидатов в мастера спорта и содержит разделы по теоретической, физической, технико-тактической и соревновательной подготовке, восстановительные и воспитательные мероприятия, медицинский контроль, а также раздел инструкторской и судейской практики.

1.2 Цель программы

Воспитание квалифицированных спортсменов, профессиональное самоопределение обучающихся, подготовка лучших спортсменов для перехода на программы спортивной подготовки.

1.3 Структура многолетней подготовки и задачи по этапам обучения

Многолетняя подготовка состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП) 1 и 2 годов обучения;
- учебно-тренировочного этапа (УТ) 1 и 2 годов обучения.
- учебно-тренировочный этап (УТ) 3,4, 5 года обучения

Этап начальной подготовки 1-2 года обучения:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой, укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма.
2. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Формирование двигательной культуры.
3. Ознакомление и обучение основам техники видов легкой атлетики (бега, прыжков в длину, прыжков в высоту, барьерного бега, метания мяча).
4. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации, способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении.
5. Выполнение нормативов 3 юношеского разряда.

Этап учебно-тренировочный 1-2 года обучения (многоборной подготовки)

1. Повышение уровня общефизической и специальной подготовленности.
2. Изучение техники легкоатлетических упражнений.
3. Воспитание моральных качеств личности: трудолюбия, смелости, лидерских качеств.
4. Воспитание потребности к здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений.
5. Обучение анализу тренировочной и соревновательной деятельности.
6. Выполнение нормативов 1 юношеского и 3 спортивного разрядов.

Этап учебно-тренировочный 3-5 года обучения (углубленной специализации)

1. Совершенствование уровня ОФП и СФП, развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и общей выносливости.
2. Изучение и совершенствование техники избранного вида легкой атлетики.
3. Воспитание ответственности и целеустремленности.
4. Расширение соревновательной практики. Обучение судейским навыкам.
5. Выполнение нормативов II и I спортивных разрядов, КМС.

Разряды присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

Выполнение задач, стоящих перед обучающимися спортивной школы, предусматривает систематическое проведение теоретических и тренировочных занятий, обязательного выполнения

учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр видеозаписей, прохождение судейской практики.

В исключительных и обоснованных случаях, утвержденных решением Педагогического совета, допускается переход спортсменов с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

Внутри каждого этапа подготовки условно можно выделить пять периодов: 1-й подготовительный (сентябрь - декабрь), 1-й соревновательный (декабрь- февраль), 2-й подготовительный (март-май), 2-й соревновательный (июнь- июль), переходный (август- сентябрь). В зависимости от календаря соревнований обозначенные сроки могут сдвигаться в ту или другую сторону. Кроме того данная периодизация характерна для учебно-тренировочных групп, для групп начальной подготовки количество периодов сокращается до трех (подготовительный, соревновательный, переходный) с планированием основных стартов на апрель- май.

В каждом периоде решаются специфические задачи.

Подготовительный период:

1. Создание базы для достижения высоких спортивных результатов (повышение уровня функциональной подготовленности).
2. Совершенствование и развитие физических качеств.
3. Повышение технического уровня в имитационных, специальных и подводящих упражнениях.
4. Воспитание морально-волевых качеств.

Необходимо помнить, что для освоения большого объема важна постепенность в нарастании нагрузки и контроль над изменением работоспособности. Объем в учебно-тренировочных занятиях возрастает от начала периода к концу и достигает максимальных значений к предпоследней неделе, после чего снижается, тогда, как интенсивность выполняемых упражнений возрастает.

Соревновательный период:

1. Дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности.
2. Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики.
3. Расширение соревновательного опыта, совершенствование навыков саморегуляции в предстартовой подготовке.

В этот период значительно возрастает интенсивность тренировочных занятий, при общем снижении, а затем стабилизации на среднем уровне, объема выполняемой работы.

Переходный период:

1. Поддержание достигнутого уровня функциональной подготовленности.
2. Восстановление психофизиологических функций организма.

Общая нагрузка постепенно снижается, тренировки проводятся с пониженной интенсивностью с акцентом на развитие общефизической подготовленности и общей выносливости. Целесообразно включение в занятия упражнений из других видов спорта для снятия психоэмоционального напряжения.

1.4 Ожидаемые результаты программы.

По окончании **начального этапа подготовки:**

Воспитанник будет знать.

1. Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
2. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Режим дня спортсмена.
3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.
4. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
5. Общее понятие о технике спортивного упражнения.
6. Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований.

Воспитанник будет уметь:

1. Проводить самостоятельную разминку.
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.

3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
4. Выполнять общефизические упражнения.
5. Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По окончании учебно-тренировочного этапа начальной специализации:

Воспитанник будет знать.

1. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.
2. Историю развития легкой атлетики как вида спорта.
3. Краткие сведения о положениях действующей спортивной классификации.
4. Понятие здорового образа жизни. Вред алкоголизма, наркомании и табакокурения.
5. Основные сведения о костной системе, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системах, мышечном и связочном аппарате, влияние физических упражнений на их развитие и работоспособность.
6. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой.
7. Основы техники бега, прыжков, метаний.
8. Виды соревнований. Положение о соревновании, программа и график проведения.

Воспитанник будет уметь.

1. Проводить разминку с группой.
2. Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания) в соревновательной форме.
3. Физически и психологически самостоятельно готовиться к соревновательной деятельности.
4. Анализировать результаты соревновательной деятельности.
5. Выдерживать в полном объеме тренировочную нагрузку.
6. Выполнять соревновательное упражнение на уровне нормативов юношеских и III спортивных разрядов.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Противостоять влиянию негативного воздействия улицы.
2. Соблюдать режим дня, питания, труда и отдыха.
3. Соблюдать технику безопасности.
4. Проводить простейший самоконтроль физического состояния (оценка самочувствия, пульсометрия).

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Выступать в качестве лидера группы в отдельных спортивных мероприятиях.
2. Регулярно участвовать в соревнованиях.
3. Оказывать помощь в сохранении материально-технической базы школы.

По окончании учебно-тренировочного этапа углубленной тренировки:

Воспитанник будет знать.

1. Раны, травмы, кровотечения и их разновидности.
2. Методы профилактики заболевания СПИД.
3. Лучших легкоатлетов страны и мира.
4. Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний.
5. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат.
6. Понятие спортивной формы, методы ее диагностики.
7. Технику бега, классификацию и технику прыжков, классификацию и технику метаний.

- Документы соревновательной деятельности (заявка, карточка участника, протокол). Техника судейства.

Воспитанник будет уметь.

- Оказывать доврачебную помощь при травмах, повреждениях.
- Выдерживать большой объем тренировочной и соревновательной нагрузки.
- Психологически настраиваться на ответственные соревнования.
- Выполнять отдельные функции судейства соревнований.
- Выполнять соревновательное упражнение на уровне нормативов II, I спортивных разрядов.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

- Контролировать проявление эмоций в стрессовых ситуациях.
- Ставить локальные цели и достигать их.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

- Организовать товарищей для проведения совместной деятельности.
- Оказывать помощь тренеру в проведении групповых и внутришкольных мероприятий.
- Строить отношения с товарищами на принципах сотрудничества и взаимопомощи.

II. Учебный план.

Система подготовки юных спортсменов требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма.

Нормативная часть составлена в соответствии с утвержденным в МОУ СДЮШОР № 10 режимом учебно-тренировочной работы.

2.1. Длительность этапов, минимальный возраст для зачисления, пределы наполняемости групп, требования к уровню подготовки.

показатель	ЭТАПЫ	ГНП До года	ГНП Свыше года	УТГ До 2-х лет		УТГ свыше 2-х лет		
						3	4	5
ОБЪЕМ	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВ. ЕДИНИЦ (часы)	6	6	10	12	16	16	16
НАПОЛНЯЕМОСТЬ	ГРУПП (чел.)	18-20	14-16	10-14	10-14	6-10	6-10	6-10
ВОЗРАСТ (лет)		8 - 10	9 - 11	11 - 13	13 - 14	14-15	15-16	16-18
УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ		приемные экзамены	переводные экзам.	50% 2 юн. разряд	50% 1 юн. разряд	50% 3 разряд	50% 2 разряд	2 р.
УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ для групп многоборий и метаний				50% 3 юн. разряд	50% 2 юн. разряд	50% 1 юн. разряд	50% 3 раз- ряд	50% 2 раз- ряд

Общий подход к планированию, на всех этапах многолетней тренировки, заключается в постоянном возрастании объемов общей и специальной физической подготовки, с изменением их процентного соотношения в сторону увеличения удельного веса средств СФП при снижении ОФП, процент технической подготовки постепенно увеличивается и составляет более половины от общего объема тренировочных средств.

Предлагаемый **Учебный план** составлен с расчетом на **46** недель занятий в условиях спортивной школы и спортивно-оздоровительного лагеря.

2.2 Максимальный объем тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (многоборной подготовки)		Тренировочный этап (углубленной специализации)		
	до года	свыше года	до года	До 2 лет	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Количество часов в неделю	6	6	10	12	16	16	16
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	4-5	4-6	5-6	5-6	5-6
Общее количество часов в год	276	276	460	552	736	736	736
Общее Количество тренировок в год	138	138	184-230	184-276	230-276	230-276	230-276

2.3 Соотношение тренировочных объемов по разделам программы.

Этапы Разделы	ГНП-1 6 час.	ГНП-2 6 час.	УТГ-1 10 час.	УТГ-2 12 час.	УТГ-3 16 час.	УТГ-4 16 час.	УТГ-5 16 час.
1	2	3	4	5	6	7	8
Избранный вид спорта	45% 124	49 % 135	50% 230	50 % 276	60% 442	60% 442	65% 478
Общая и специальная физическая подготовка	34 % 94	32 % 89	30 % 138	30 % 166	23% 169	23% 169	23% 169
Другие виды спорта	15 % 41	12 % 33	12 % 55	12 % 66	9% 66	9% 66	4 % 30
Теоретическая подготовка	5 % 14	5 % 14	6% 28	6 % 33	5% 37	5% 37	5% 37
Самостоятельная работа	1% 3	2% 5	2% 9	2% 11	3% 22	3% 22	3% 22
Восстановительные мероприятия				+	+	+	+
Медицинское обследование	справка	1 р. В год	1 р. В год	1 р. В год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
Итого часов:	276	276	460	552	736	736	736

Планирование годичного цикла тренировки зависит от задач конкретного этапа подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и сроков проведения основных стартов года. Кроме того каждый тренер вносит корректировки в зависимости от расписания занятий.

2.6 Показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы программы		
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап начальной специализации)
	до года	Свыше года	1-2 года обучения
Контрольные	5 - 9	4 - 6	8 - 10
Отборочные	-	1 - 2	2 - 4
Основные	-	1 - 2	1 - 3

**2.4. Примерный
годовой план-график распределения учебных часов
отделения легкой атлетики ГПП-1 г. обучения (6 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	сен-тябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая подготовка	14	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2		
2.	Избранный вид спорта	124	12	12	11	12	10	11	12	12	10	12	6	4
3.	ОФП, СФП	94	11	10	9	8	7	8	7	10	9	8	4	3
4.	Другие виды спорта	41	4	4	3	4	3	4	5	4	3	4	2	1
5.	Самостоятельная работа	3					1		1		1			
6.	Соревнования, контрольные испытания		+	+			+				+			
	Итого	276	28	28	24	26	22	24	26	28	24	26	12	8

**Примерный
годовой план-график распределения учебных часов
отделения легкой атлетики ГПП-2 г. обучения (6 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	сен-тябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая подготовка	14	2	1	1	2	2	2	1	2	1			
2.	Избранный вид спорта	135	14	13	11	13	11	12	13	14	11	13	6	4
3.	ОФП, СФП	89	8	10	9	9	6	8	8	8	7	9	4	3
4.	Другие виды спорта	33	4	3	2	2	2	2	3	4	4	4	2	1
5.	Самостоятельная работа	5		1	1		1		1		1			
6.	Соревнования, контрольные испытания				+		+		+	+	+			
	Итого	276	28	28	24	26	22	24	26	28	24	26	12	8

**Примерный
Годовой план-график распределения учебных часов
отделения легкой атлетики УТГ-1 обучения (10 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	сен-тябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая подготовка	28	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	
1.	Избранный вид спорта	230	21	21	18	18	15	18	19	21	19	20	12	5
2.	ОФП, СФП	138	12	13	13	11	8	12	11	12	11	11	8	2
3.	Другие виды спорта	55	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2
5.	Самостоятельная работа	9	2	2		2	2		2	2	2	2		
5.	Соревнования, контрольные испытания	+			+	+			+	+	+			
	Итого:	460	42	42	36	36	30	36	39	42	38	40	24	9

**Примерный
Годовой план-график распределения учебных часов
отделения легкой атлетики УТГ-2 обучения (12 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	сен-тябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
1.	Избранный вид спорта	276	26	27	25	27	21	25	26	26	24	24	15	10
2.	ОФП, СФП	166	16	16	14	16	13	15	16	16	14	15	10	5
3.	Другие виды спорта	66	6	7	6	7	4	7	6	5	5	6	4	3
5.	Самостоятельная работа	11	1	1		1	1		1	2	2	2		
5.	Соревнования, контрольные испытания	+			+	+			+	+	+			
	Итого:	552	52	54	48	54	42	50	52	52	48	50	32	18

**Примерный
Годовой план-график распределения учебных часов
отделения легкой атлетики УТГ-3-4 обучения (16 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая подготовка	37	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2
1.	Избранный вид спорта	442	43	44	38	44	32	38	40	43	38	40	29	13
2.	ОФП, СФП	169	16	17	15	17	12	15	15	16	15	15	11	5
3.	Другие виды спорта	66	6	7	6	7	5	6	6	6	6	6	3	2
5.	Самостоятельная работа	22	2	1	2	1	2	2	3	2	2	3	2	
5.	Соревнования, контрольные испытания		+			+	+	+	+	+	+			
	Итого:	736	70	73	64	73	54	64	67	70	64	67	48	22

**Примерный
Годовой план-график распределения учебных часов
отделения легкой атлетики УТГ-5 обучения (16 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая подготовка	37	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2
1.	Избранный вид спорта	478	46	47	41	47	35	42	43	46	42	44	31	14
2.	ОФП, СФП	169	16	17	15	17	12	15	15	16	15	15	11	5
3.	Другие виды спорта	30	3	4	3	4	2	2	3	3	2	2	1	1
5.	Самостоятельная работа	22	2	1	2	1	2	2	3	2	2	3	2	
5.	Соревнования, контрольные испытания		+			+	+	+	+	+	+			
	Итого:	736	70	73	64	73	54	64	67	70	64	67	48	22

2.5. Учебно-тематический план
этапа начальной подготовки 1 года обучения.

№ пп	Раздел, тема	Количество часов
	Количество учебных часов в неделю	6
	Количество учебно-тренировочных занятий	138
1.	Теоретическая подготовка	14
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма	4
1.2	История физической культуры и спорта.	2
1.3	Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.	2
1.4	Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека .	2
1.5	Основы техники видов легкой атлетики	2
1.6	Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	2
2.	Избранный вид спорта:	124
2.1	Основы техники гладкого бега	31
2.2	Основы техники прыжка в длину способом согнув ноги	31
2.3	Основы техники прыжка в высоту способом перешагивание	31
2.4	Основы техники метания малого мяча	31
3.	Общая и специальная физическая подготовка:	94
3.1	Строевые упражнения, ходьба, бег	10
3.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	15
3.3	Общеразвивающие упражнения с предметами	15
3.4	Специальные беговые упражнения	14
3.5	Кроссовый бег	15
3.6	Прыжковые упражнения	15
3.7	Броски набивного мяча	10
4.	Другие виды спорта	41
4.1	Подвижные игры	20
4.2	Плавание	5
4.3	Футбол	7
4.4	Акробатика и гимнастические упражнения	9
5.	Самостоятельная работа	3
	ИТОГО:	276

Учебно-тематический план
этапа начальной подготовки 2 года обучения.

№ пп	Раздел, тема	Количество часов
	Количество учебных часов в неделю	6
	Количество учебно-тренировочных занятий	138
1.	Теоретическая и психологическая подготовка, воспитательная работа	14
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма	4
1.2	История физической культуры и спорта.	1
1.3	Единая Всероссийская спортивная классификация	1
1.4	Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.	2
1.5	Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека .	2
1.6	Основы техники видов легкой атлетики	2
1.7	Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	2
2.	Избранный вид спорта:	135
2.1	Спринтерский бег	10
2.2	Высокий старт, полунизкий старт	8
2.3	прыжок в длину способом «согнув ноги»	10
2.4	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	10
2.5	Метание малого мяча	7
2.6	Основы техники барьерного бега	8
3.	Общая и специальная физическая подготовка:	89
3.1	Строевые упражнения, ходьба, бег	20
3.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	20
3.3	Общеразвивающие упражнения с предметами	20
3.4	Специальные беговые упражнения	20
3.5	Кроссовый бег	20
3.6	Прыжковые упражнения	23
3.7	Бросковые упражнения с набивными мячами	20
4.	Другие виды спорта	33
4.1	Подвижные игры	15
4.2	Плавание	5
4.3	Футбол, волейбол	6
4.4	Акробатика и гимнастические упражнения	7
5.	Самостоятельная работа	5
	ИТОГО:	276

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа 1 г. об.
(начальной специализации)

№ пп	Раздел, тема	Количество часов
	Количество учебных часов в неделю	10
	Количество учебно-тренировочных занятий	184
1.	Теоретическая и психологическая подготовка, воспитательная работа	28
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма	4
1.2	История физической культуры и спорта.	4
1.3	Единая Всероссийская спортивная классификация	4
1.4	Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.	4
1.5	Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека .	4
1.6	Основы техники видов легкой атлетики	4
1.7	Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	4
2.	Избранный вид спорта:	230
2.1	Спринтерский бег	30
2.2	Основы техники низкого старта	35
2.3	Прыжок в длину способом «согнув ноги», «прогибом»	30
2.4	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Основы техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»	30
2.5	Барьерный бег	30
2.7	Основы техники метания копья	35
2.8	Основы техники толкания ядра	20
2.9	Основы техники метания диска	20
3.	Общая и специальная физическая подготовка:	138
3.1	Ходьба, бег	10
3.2	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	20
3.3	Упражнения для развития силы	20
3.6	Упражнения с набивными мячами	15
3.7	Специальные беговые упражнения	15
3.8	Кроссовый бег	12
3.9	Бег с максимальной скоростью до 100 м	12
3.10	Прыжковые упражнения	12
3.11	Бросковые упражнения с набивными мячами	12
3.12	Бросковые упражнения с малым мячом	10
4.	Другие виды спорта	55
4.1	Подвижные игры	15
4.2	Плавание, туризм (в условиях оздоровительного лагеря)	15
4.3	Спортивные игры	15
4.4	Акробатика и гимнастические упражнения	10
5.	Самостоятельная работа	9
	ИТОГО:	460

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа 2 г. об.
(начальной специализации)

№ пп	Раздел, тема	Количество часов
	Количество учебных часов в неделю	12
	Количество учебно-тренировочных занятий	184
1.	Теоретическая и психологическая подготовка, воспитательная работа	33
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма	3
1.2	История физической культуры и спорта.	5
1.3	Единая Всероссийская спортивная классификация	5
1.4	Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.	5
1.5	Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека .	5
1.6	Основы техники видов легкой атлетики	5
1.7	Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	5
2.	Избранный вид спорта:	276
2.1	Спринтерский бег	35
2.2	Стартовые упражнения	35
2.3	Прыжок в длину способом «согнув ноги», «прогибом»	35
2.4	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в высоту способом «фос-бери-флоп»	35
2.5	Барьерный бег	35
2.7	Основы техники метания копья	35
2.8	Основы техники толкания ядра	33
2.9	Основы техники метания диска	33
3.	Общая и специальная физическая подготовка:	166
3.1	Ходьба, бег	10
3.2	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	26
3.3	Упражнения для развития силы	26
3.6	Упражнения с набивными мячами	18
3.7	Специальные беговые упражнения	18
3.8	Кроссовый бег	14
3.9	Бег с максимальной скоростью до 100 м	14
3.10	Прыжковые упражнения	14
3.11	Бросковые упражнения с набивными мячами	14
3.12	Бросковые упражнения с малым мячом	12
4.	Другие виды спорта	66
4.1	Подвижные игры	15
4.2	Плавание, туризм (в условиях оздоровительного лагеря)	16
4.3	Спортивные игры	20
4.4	Акробатика и гимнастические упражнения	15
5.	Самостоятельная работа	11
	ИТОГО:	552

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа 3-4 г. об.
(углубленной специализации)

№ пп	Раздел, тема	Количество часов
	Количество учебных часов в неделю	16
	Количество учебно-тренировочных занятий	230
1.	Теоретическая и психологическая подготовка, воспитательная работа	37
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма	3
1.2	История физической культуры и спорта.	5
1.3	Единая Всероссийская спортивная классификация	5
1.4	Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.	5
1.5	Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека .	6
1.6	Основы техники видов легкой атлетики	8
1.7	Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	5
2.	Избранный вид спорта:	442
2.1	Спринтерский бег, стартовые упражнения	50
2.2	Выполнение основного соревновательного упражнения	140
2.3	Выполнение основного соревновательного упражнения в облегченных условиях	80
2.4	Выполнение основного соревновательного упражнения в усложненных условиях	80
2.5	Имитационные упражнения	92
3.	Общая и специальная физическая подготовка:	166
3.1	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	20
3.2	Упражнения для развития силы	40
3.3	Упражнения с набивными мячами	20
3.6	Специальные беговые упражнения	12
3.7	Кроссовый и темповой бег	14
3.8	Бег с максимальной скоростью до 100 м	14
3.9	Прыжковые упражнения	16
3.10	Бросковые упражнения с набивными мячами	14
3.11	Упражнения с барьерами	16
4.	Другие виды спорта	66
4.1	Подвижные игры	15
4.2	Плавание, туризм (в условиях оздоровительного лагеря)	16
4.3	Спортивные игры	20
4.4	Акробатика и гимнастические упражнения	15
5.	Самостоятельная работа	11
	ИТОГО:	736

Необходимым документом планирования является рабочий план-график, отражающий распределение учебного материала и объемов нагрузки по учебно-тренировочным занятиям в месяц (учебный журнал группы).

Дни занятий																		Итого
Часы:																		
Учебный материал и объем в минутах																		
ОФП																		
СФП																		
ТТМ																		
Теория																		
Соревнования и судейская практика																		

Конспект учебно-тренировочного занятия представляет собой конкретно выраженное в количественных и качественных показателях задание с четко просматриваемой организационно-методической схемой, направленной на решение поставленных в занятии задач.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Методы и принципы обучения.

Предпрофессиональная программа по легкой атлетике разработана в соответствии с принципами педагогики, с учетом современных образовательных технологий и содержит следующие структурные компоненты: принципы, средства, методы, формы обучения и воспитания, а также начальный и этапный контроль.

Закономерности педагогического процесса находят свое конкретное выражение в основных положениях, определяющих его общую организацию, то есть в **принципах**.

Принцип гуманистической направленности воспитания предполагает отношение воспитателя (тренера-преподавателя) к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъективно-субъектных отношениях.

Принцип природосообразности воспитания предполагает, что оно основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов, что учащиеся воспитывают сообразно их полу, возрасту и индивидуальным особенностям.

Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания средствами физической культуры и спорта, что позволяет учащимся расширить сферу общения. Формировать навыки социальной адаптации. Интеграции, индивидуализации, самореализации.

Принцип концентрации воспитания на развитие личности направлен на освоение социокультурного опыта и свободное самоопределение в социальном окружении.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки

В теории физической культуры, как и в педагогике, основными считаются три группы методов:

1. Направленные на овладение знаниями и формирование поведенческого стереотипа.

2. Способствующие овладению двигательными умениями и навыками.
3. Направленные на развитие физических качеств и способностей.

К 1 группе относятся: *рассказ* – изложение событий в повествовательной форме (теоретические занятия, техника движений, игровая деятельность);

Беседа – вопросно-ответная форма овладения учебным материалом, обмен мнениями (теоретические занятия, воспитательная работа, анализ, самоанализ тренировочной и соревновательной деятельности);

Описание – подробный перечень признаков, особенностей изучаемого упражнения («школа движений», технико-тактическая подготовка);

Характеристика – обобщенное перечисление наиболее важных признаков действия или события (отвечает на вопрос «как?»);

Объяснение – раскрытие существенных закономерностей действия или события (отвечает на вопросы «зачем? почему так, а не иначе?»).

К 2 группе относятся: *методы расчлененного упражнения* – метод собственно расчлененного упражнения (использование относительно крупных заданий, охватывающих одну или несколько фаз целого упражнения), метод решения узких двигательных задач (вычленение отдельных характеристик движения), метод «по разделениям»;

Методы целостного упражнения – собственно целостный метод (применение в качестве обучающего упражнения целевого движения); целостного упражнения с постановкой частных задач; целостного упражнения с развертыванием от ведущего звена; метод подводящих упражнений (применение действий структурно-родственных целевому упражнению).

К 3 группе относятся: *методы стандартного упражнения* (прерывного, непрерывного – равномерного, повторного); *методы вариативного упражнения* (прерывного, непрерывного – переменного, интервального);

Игровой и соревновательный методы можно отнести ко 2 и 3 группе методов.

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за рамки физического воспитания, и даже воспитания в целом. Однако одна из главных функций игры – педагогическая: игра является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле.

Определяя игру, как ведущую деятельность детей, целесообразно опираться на игровой метод организации учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике, особенно на этапах начальной подготовки.

Особое положение в группе методов занимает **соревновательный метод**. Так как, выступая на официальных соревнованиях, дети демонстрируют все, что они достигли в процессе того или иного этапа подготовки, проверяют свои силы, возможности, выполняют спортивные разряды. На соревнованиях спортсмены выступают от 6 до 16 раз в год в зависимости от уровня их подготовленности и спортивной квалификации.

Также **соревновательный метод** применяется в системе занятий по данной программе как способ активизации двигательной деятельности при выполнении упражнений и стимулирования интереса детей. Элементы соревновательной деятельности на тренировках проявляются в подвижных играх и эстафетах.

3.2 Учебный материал

Основные средства практических занятий

1. Избранный вид спорта

Упражнения для овладения техникой бега

- движения руками и ногами как при беге в сочетании с правильным дыханием;
- бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени при опущенном бедре;
- бег прыжками с ноги на ногу при выпрямленной толчковой ноге и сильно согнутой в колене маховой;
- бег с подъемом бедра и голени, как в момент вертикали при беге;
- то же на месте, руки на опоре;
- бег с ускорением и последующим бегом по инерции;

Упражнения для овладения техникой низкого старта

- бег по прямой 60-100 м с изменением темпа.
- положение высокого старта, низкого старта;
- положение «внимание» при высоком и низком старте;
- выход со старта высокого, низкого самостоятельно и по команде «Марш!»;
- пробегание отрезков 20-40 м с высокого, низкого старта на время;
- расстановка стартовых колодок;
- выбегание со стартовых колодок и последующий бег по инерции;
- вход в поворот с высокого, низкого старта, по команде и самостоятельно, с пробеганием;

Упражнения для овладения техникой прыжка в длину

- прыжок в длину с места толчком двух ног: подготовительные движения при подготовке к толчку, прыжок в длину с места на результат;
- прыжки «в шаге» с места с 1,3,5 шагов;
- отталкивание в сочетании с разбегом с 5,7,9 шагов;
- прыжки с 5-7 шагов с группировкой в полете
- прыжки с 5-7 шагов, отталкиваясь от повышенной опоры в сочетании с полетом прогнувшись и приземлением на обе ноги;
- с 3-5 шагов «в шаге» с опусканием маховой ноги;
- то же со сменой ног в полете;
- то же с подтягиванием толчковой ноги вперед при приземлении;
- прыжки с небольшого разбега с выбрасыванием ног вперед до положения сидя;

Упражнения для овладения техникой тройного прыжка (для УТГ-1-2)

- прыжки в длину на результат со среднего и полного разбега;
- прыжок с места толчком двух ног в сочетании с прыжком «в шаге»;
- двойной прыжок «в шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги;
- тройной прыжок с места на результат;
- выполнение 1,2,3, скачков с одного- трех шагов;
- прыжок «в шаге» серией по 3 прыжка с одного- трех шагов;
- с 3-5 шагов «скачок»- «шаг»;
- с 3-5 шагов «шаг»- прыжок в длину;
- тройной прыжок с 3,5,7 шагов;
- тройной прыжок с полного разбега на результат.

Упражнения для овладения техникой метания мяча 150 гр.

- броски мяча из и.п. ноги на ширине плеч, через плечо вниз перед собой;
- то же в стену;
- броски мяча из и.п. левая нога впереди, через плечо вперед-вверх;
- броски мяча из и.п. боком к направлению метания, рука отведена назад - вверх;
- то же с акцентом на выполнение захвата и выходом в положение «натянутого лука»;
- броски мяча с 1-го шага из и.п. левым боком вперед, правая нога впереди;
- скрестный шаг, бег бросковыми шагами;
- броски мяча с 3-5 шагов, и.п. левым боком вперед, правая нога впереди;
- отведение мяча способом «прямо – назад» на 4 шага из и.п. левая нога впереди, мяч над головой;
- отведение мяча способом «вниз – назад» на 6 шагов из и.п. левая нога впереди, мяч над головой;
- метание мяча на результат с разбега.

Упражнения для овладения техникой метания копья с УТГ-1 г.

- метание копья с места из и.п. ноги на ширине плеч двумя руками;
- из и.п. левая нога впереди, рука с копьем за головой, наконечник направлен вниз;
- то же из и.п. левым боком к направлению метания;

<i>обучения</i>	<ul style="list-style-type: none"> - метание копья с 1-3-5 шагов с отведенным копьем; - отведение копья на 4 шага «прямо - назад»; - то же в сочетании с броском; - предварительный разбег; то же в сочетании с отведением на 4 шага; - то же в сочетании с броском; - метание облегченного снаряда, утяжеленного снаряда; - метание копья со среднего и полного разбега на технику и на результат.
<i>Упражнения для овладения техникой толкания ядра с УТГ-1 г. обучения</i>	<ul style="list-style-type: none"> - толкание ядра вниз перед собой из и.п. ноги на ширине плеч, рука с ядром на уровне груди; - из и.п. ноги на ширине плеч, присогнуты, рука с ядром у плеча, корпус в полуобороте направо, толчок вверх, начиная движение с выпрямления ног; - из и.п. левым боком в направлении толкания, толчок вперед-вверх; - то же из и.п. полуспиной в направлении толкания, то же из и.п. спиной; - группировка – мах назад, быстрое подтягивание правой ноги; - скачок в сочетании с толканием; - толкание ядра меньшего веса; - толкание ядра из круга со скачка на результат.
<i>Упражнения для овладения техникой метания диска УТГ-1 г. обучения</i>	<ul style="list-style-type: none"> - размахивания в различных плоскостях; - то же с поворотом плеч; - выпускание диска с указательного пальца после замаха вверх, вперед по земле; вперед накрывая кистью; - метание диска из и.п. ноги на ширине плеч; - метание диска из и.п. левым боком вперед; - из и.п. стоя спиной к направлению метания, отталкиваясь левой ногой полуоборот в и.п. левым боком вперед, то же в сочетании с броском; -из и.п. правая нога впереди, поворотом на носках через плечо в и.п. левым боком вперед; то же в сочетании с броском; - из и.п. стоя спиной к направлению метания повороты на носках с замахом руками на 360⁰; - из и.п. стоя спиной к направлению метания вход в поворот; - полный поворот по отметкам; - то же в сочетании с броском; - метание облегченного снаряда; - метание утяжеленного снаряда; - метание диска из круга на технику и на результат.
<i>Упражнения для овладения техникой прыжка в высоту способом «перешагивание» для групп НП</i>	<ul style="list-style-type: none"> - отталкивание в сочетании с махом прямой ноги с опорой у гимнастической стенки; - то же без опоры в сочетании с работой рук; - постановка ноги на отталкивание с 1 шага с замахом руками; - выпрыгивания вверх с 1,3,5 шагов с махом прямой ногой в сочетании с работой рук; - переход через планку способом «перешагивание» - прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов на результат.
<i>Упражнения для овладения техникой прыжка в высоту способом «фосбери - флор»</i>	<ul style="list-style-type: none"> Из и.п. стоя на поролоновых матах падение на спину руки вдоль туловища, подбородок на себя; - и.п. то же падение на лопатки, согнув ноги таз высоко; - и.п. лежа на спине, ноги вверху с опорой о стенку, опираясь на лопатки, вывести таз высоко; - и.п. спиной к планке, прыжок толчком двух ног; - прыжок толчком 2-х ног с подбега по прямой перпендикулярной

- планке;
- то же с разбега по дуге;
- прыжок в высоту толчком одной ноги с возвышения с 1,3-х шагов разбега;
- то же в обычных условиях;
- прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов;
- то же с полного разбега на результат.
- и.п. боком к барьеру - перенос толчковой ноги через барьер;
- то же с работой рук;
- атака с барьера;
- перешагивание сбоку от барьера;
- то же через середину;
- пробегание сбоку от барьера;
- то же через середину;
- то же с высоким подниманием бедра;
- бег с высокого старта с преодолением первого барьера (стандартное расстояние от старта);
- пробегание 2-3-4 барьеров, стоящих на укороченном расстоянии (7,0-7,5 м) с произвольного разбега;
- то же со стандартным расстоянием и сохранением ритма бега между барьерами;
- то же при беге с высоким подниманием бедра;
- то же с высокого, низкого старта;
- то же в сочетании с финишированием;
- пробегание половины и всей дистанции, с укороченной и стандартной расстановкой, без времени и на результат, с уменьшенной и нормальной высотой барьеров.

Упражнения для овладения техникой барьерного бега

2. Общая и специальная физическая подготовка:

Строевые упражнения

(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки).

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;

- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.

-расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;

- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Общеразвивающие упражнения без предметов

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и

- др.)
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)
 - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)
 - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой)
 - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)
- с предметами*
- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)
 - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;
 - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.
- с отягощениями*
- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп).
 - штанга (с УТГ- 3г. обучения)
 - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.
 - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;
 - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;
 - жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.
- Упражнения для развития силы*
- ходьба в полуприседе, выпадами, с отягощениями;
 - приседания на двух и одной ноге с отягощением, с сопротивлением партнера, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера, упражнения на сопротивление
- Упражнения для развития быстроты*
- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;
 - бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;
 - бег различных и.п.
 - быстрое приседание и вставание;
 - бег с тах скоростью до 100 м
 - бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50-60 м;
 - бег с хода на 10,20,30 и 60
- Упражнения для развития общей и скоростной выносливости*
- медленный бег от 400 до 2000м;
 - кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км;
 - смешанное передвижение чередование ходьбы и бега (марш-бросок);
 - многократное пробегание отрезков с изменением темпа, скорости и продолжительности бега
 - бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок, вода и т.д.)
- Упражнения для развития прыгу-*
- многоскоки (с ноги на ногу, на одной ноге, из глубокого приседа)
 - прыжки с места в длину, с одной и обеих ног,

<i>чести</i>	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки в высоту с места и прямого разбега, толчком одной и двумя ногами, с поворотом на 90⁰, 180⁰ и 360⁰; - прыжки из приседа, упора присев, в глубину в длину и высоту с отягощением; - прыжки по ступенькам.
<i>Упражнения для развития гибкости, растягивание и расслабление мышц</i>	<ul style="list-style-type: none"> - пружинистые приседания в положении выпада; - «шпагат», «полушпагат», «мост» из положения лежа, сидя у гимнастической стенки, стоя; - маховые движения в различных плоскостях; - встряхивания рук и ног на месте и в движении; - парные упражнения на растягивание и подвижность суставов; - бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук.
<i>Беговые упражнения</i>	<ul style="list-style-type: none"> - бег с опорой о барьер с максимальной частотой в сочетании с правильным дыханием; - бег с горы, свободно, длина шага оптимальна; бег в гору; - «семенящий» бег; - имитация беговых движений ногами в и.п. лежа на спине, ноги вверх; - бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.
<i>Прыжковые упражнения</i>	<ul style="list-style-type: none"> - спрыгивания на две и одну ногу с последующим прыжком вперед; - прыжки с доставанием предмета с разбега 2-8 беговых шагов; - прыжки через предметы; - впрыгивания на предметы.
<i>Специальные упражнения барьериста</i>	<ul style="list-style-type: none"> - и.п. ноги шире плеч, быстрые повороты таза; - то же в висе; - и.п. положение барьерного шага, быстрые наклоны вперед на 4 счета в сочетании с работой рук; - упражнения на развитие подвижности в тазобедренных суставах; - быстрая имитация атаки на барьер; - перенос толчковой ноги с манжетой.
<i>Бросковые упражнения с набивным мячом</i>	<ul style="list-style-type: none"> - броски мяча из и.п. стоя на коленях двумя руками от груди; - то же из и.п. стоя ноги на ширине плеч; - броски мяча из и.п. стоя на правом колене, левая нога впереди, двумя руками из-за головы; - то же из и.п. стоя левая нога впереди; - броски мяча из и.п. сидя двумя руками из-за головы; - броски мяча из и.п. лежа на животе двумя руками от груди;
<i>Упражнения с резиновыми амортизаторами и блоками</i>	<ul style="list-style-type: none"> - имитирующие беговой шаг; - имитирующие атаку на барьер и перенос толчковой ноги; - имитирующие отталкивание и мах в прыжках в длину и высоту; - имитирующие бросковый шаг, скачок и его составляющие, поворот и его составляющие; - имитирующие выход в положение «натянутого лука».

3. Другие виды спорта

<i>упражнения из других видов спорта</i>	<ul style="list-style-type: none"> - на гимнастических снарядах (на стенке, скамейке, в равновесии и сопротивлением, лазание по канату, висы, у опоры подъемы и соскоки, прыжки через козла) - акробатические упражнения (стойки на лопатках, на голове и на руках, кувырки вперед, назад, боком, переворот вперед, «колесо»; - спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол); эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, ком-
--	--

бинированный;

- плавание (обучение умению держаться на воде, простейшие прыжки в воду, игры на воде)- в условиях оздоровительного лагеря;

- туризм (организация и проведение летних туристических походов, техника передвижения по различной местности, меры безопасности, установка палаток, разведение костров);

- подвижные игры: «День и ночь», «Четыре мяча», «Снайперы», «Подвижный ринг», «Перетягивания в парах», «Скачки», «Переправа», «Салки», «Лапта», «Гонка с выбыванием», «Вызов номеров», «Пять передач», «Бой петухов» и другие.

- спортивные игры: футбол, волейбол, стритбол, гнаббол.

3.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

3.3.1 Начальная подготовка 1-2 года обучения

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

На этапе **начальной подготовки** главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья учащихся.

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

Большое внимание на этапе начальной подготовки должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

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

Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, плавание, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках (НП-1 г. обучения).

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

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

3.3.2 УТГ 1-2 год обучения – этап начальной спортивной специализации

УТГ-I и II года обучения - этап начальной специализации предполагает многоборную направленность подготовки, цель которого заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетики и их дальнейший отбор для углубленной специализации в отдельных видах.

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

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

На этом этапе юные легкоатлеты начинают изучать технику видов легкой атлетики: прыжки в длину, прыжки в высоту, бега и метания теннисного мяча. Начинают знакомиться с основами техники барьерного бега и на II году обучения всех видов метаний.

В тренировочный период использовать метод целостного обучения движению, обращать внимание на положение головы, стопы, кисти - они определяют движение. Ставить задачи с разными установками и переключениями, что исключает монотонность в обучении.

Увеличивать количество прыжков в высоту, длину с короткого и среднего разбега.

Обучение толканию и метаниям с облегченными снарядами. Основной акцент на обучение финальному усилию.

Обучение барьерному бегу, используя барьер высотой 50 см., барьер с натянутой резиной, скамейками, во избежание травматизма.

При обучении юных спортсменов технике барьерного бега следует заострить внимание на трактовку деления на фазы преодоления барьера: подготовка к преодолению барьера, атака и переход барьера, сход с барьера.

Такие термины как «отталкивание» и «атака на барьер», присутствующие в литературе, здесь не приемлемы, так как они дают неверную ориентировку на атаку барьера, создавая представление у новичков, как о выполнении какого-то прыжка. Прыжка ни в коем случае быть не должно. Нога снимается с опоры активным движением бедра. Следующий момент – фаза подготовки к атаке барьера, от которой зависит ритмовая структура бега между барьерами. Она заключается в более быстрой постановке толчковой ноги на опору за счет сокращения длины последнего шага.

ОФП и СФП - увеличить объём специальных упражнений, обращая внимание на отработку отдельных элементов упражнений. Продолжается дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств: ловкости, гибкости и координации движений. В беговой подготовке- старты из различных и.п., на выбывание, эстафеты, отрезки от 30 до 150 м. Во всех видах подготовки- большое разнообразие средств от легкой атлетики до средств других видов спорта. Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести средств веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, дисками от штанги, упражнения прыжкового характера, прыжки с амортизатором. Использование тренажеров, преимущественно общего типа для развития мышечной системы. Применяется игровой метод.

Соревновательная подготовка.

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

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

- 1) общие многоборья «Четырехборье», «Шиповка юных».
- 2) специализированные двоеборья и троеборья
- 3) выступления в отдельных видах легкой атлетики.

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

При 4-х разовых тренировках

Подготовительный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты
2. Развитие координации движений, ловкости и гибкости

3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
4. Развитие общей выносливости, скоростно-силовая подготовка.

Соревновательный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты
2. Скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
4. Развитие координации движений.

4.3 Прыжки в высоту

На этапе начальной специализации (УТГ- 3-4 г. обучения) в тренировке прыгунов в высоту используется широкий набор средств всех видов подготовки. Необходимо соблюдать принцип многоборности, широко используя виды легкой атлетики (прыжки, бег, метания, барьерный бег) для создания школы движения, обучения спортсменов взаимодействию маховой и опорной ноги, согласованности движений, амплитуде и скорости упражнения и т.д.

В беговой подготовке: большой удельный вес имеет бег на отрезках от 60 до 150 метров и специальные беговые упражнения с целью совершенствования техники бега по разбегу.

В силовой подготовке: не следует увлекаться увеличением отягощений. Необходимо повысить объем работы за счет увеличения количества силовых тренировок (до 3-х раз в неделю). Всю работу силового характера необходимо выполнять на протяжении всего годичного цикла. Наиболее приемлемые веса отягощений 20-40 кг (гриф, гиря, партнер, амортизатор, тренажеры).

Прыжковая подготовка. Основная задача- подготовка связок и мышц к дальнейшему повышению уровня силовой и прыжковой подготовки, поэтому увеличивается объем многоскоков и прыжков на мощность с интенсивностью 2-3 балла по 5-ти бальной шкале.

Техническая подготовка. Увеличивается количество прыжков, как с короткого, так и с полного разбегов. С постановкой разнообразных задач и в разных условиях: прыжки с доставанием предметов, прыжки с двигательными задачами, моделирование соревновательной деятельности (начальная высота, пропуск высот и т.д.), соревнования в других видах легкой атлетики.

На этапе углубленной специализации (УТГ- 5 г. обучения) количество тренировочных средств значительно уменьшается до 3-4 в каждом разделе подготовки, но повышается уровень интенсивности.

Беговая подготовка увеличивается объём собственного спринта (30-60м) на максимальных скоростях.

Силовая подготовка повышает количество работы с околопредельными и предельными весами с небольшим количеством повторений (повышение уровня силы за счет межмышечной координации без повышения уровня собственного веса). Основной объём силовой работы закончить за 35-40 дней до начала соревновательного сезона, затем работать 3 раза в неделю в поддерживающем режиме. Упражнения на спину и верхний плечевой пояс 1 раз в неделю в поддерживающем режиме. На предсоревновательном этапе (за 21-25 дней) исключить упражнения силового характера с полной амплитудой.

Прыжковая подготовка. Подготовительный период- полный набор прыжковых упражнений с различными амплитудами. С приближением к соревновательному периоду снижается доля многоскоков и увеличивается доля прыжков на мощность. Непосредственно в соревновательном периоде прыжковой подготовки снижается до минимума (40-60 прыжков в тренировку). Необходимо восстановить функциональную готовность мышечно-связочного аппарата.

Техническая подготовка. В начале подготовительного периода высота с короткого разбега с 1-3 шагов (обработка постановки ноги, взаимодействия опорной и маховой ноги, направление прыжка и т.п.) 4-5 раз в неделю, высота – 60% от максимальной. В середине подготовительного периода прыжки в высоту со среднего разбега (отработка ритма разбега и перевода вектора скорости) 3-4 раза в неделю высота-8% от максимальной. В предсоревновательном периоде (за 20 дней)- прыжки в высоту с полного разбега- совершенствование техники в целом. 2-3 раза в неделю, высота максимальная. Имитационные упражнения выполняются в подготовительном периоде - 3 раза в неделю, в соревновательном по необходимости.

4.4 Спринтерский бег 100,200,400 м.

Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяются отдельные фазы: положение бегуна на старте (старт), стартовый разбег, бег по дистанции,

финиширование. От правильного выполнения отдельных элементов в значительной степени зависит эффективность выполнения всего упражнения. Для этого в тренировке спринтеров на этапе начальной специализации (УТГ- 3 г. обучения) используются специальные упражнения. Однако, необходимо следить за тем, чтобы они не привели к потере естественности бега, легкости и свободы движения.

Этап начальной специализации УТГ 3-4 г. обучения (13-14 лет) характеризуется замедлением темпов развития быстроты, дальнейший прирост результатов в спринтерском беге может идти лишь за счет развития скоростно-силовых качеств, а несколько позднее за счет развития анаэробных возможностей. Поэтому время, отводимое непосредственно на спринтерский бег не должно превышать 10-15% от общего времени тренировки. Преобладающими, в общем объеме тренировочных средств должны быть скоростно-силовые и силовые упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы группы мышц, играющих решающую роль в спринтерском беге (мышц, обеспечивающих мощное отталкивание бегуна от грунта и вынесение бедра маховой ноги вперед-вверх). При этом упражнения без отягощений должны следовать за упражнениями с отягощениями через промежуток времени, который обеспечит наибольшую быстроту их выполнения, т.е. в фазе повышенной работоспособности. С УТГ- 4 г. обучения объем спринтерского бега увеличивается, достигая в УТГ-5 обучения 35-45% от общего объема тренировочных средств.

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

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

4.5. Прыжки в длину, тройной.

Прыжок в длину и прыжок тройной характеризуется выполнением максимально быстрых движений с преодолением значительных внешних сопротивлений. Спортивный результат в этих видах, прежде всего, зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств. Другими ведущими качествами прыгуна являются: сила, быстрота, гибкость, ловкость и координация движений. Развитие этих качеств, равно как и совершенствование функциональных возможностей организма достигается только многократным повторением физических упражнений.

При выполнении общеразвивающих упражнений обращать внимание на широкую амплитуду и свободу движений в сочетании с глубоким, естественным и ритмичным дыханием.

Специальные упражнения состоят из одного или нескольких элементов основного упражнения. Их целесообразно повторять в определенном ритмическом рисунке, с точными акцентами в напряжении и расслаблении мышц.

Упражнения для овладения техникой прыжков должны быть направлены на: повышение скорости разбега и достижение его стабильности, сохранение активности бега и контакта с дорожкой на последних шагах разбега, повышение активности действий в отталкивании и уменьшение упора при постановке ноги, достижение равновесия в полете при увеличении активности движения плечевого пояса, маховые движения рук и ног в отталкивании, свободу и широкую амплитуду в движении рук и ног, совершенствование движений в полете.

Для установления определенной последовательности по принципу от простого к сложному следует ориентироваться в тренировке на число беговых шагов в разбеге. По мере увеличения длины и скорости разбега выполнение отталкивания осложняется, поэтому при появлении значительных ошибок в отталкивании, напряжении, скованности в движениях и искажении ритма прыжка лучше упрощать условия, сокращать длину разбега, подбирать специальные упражнения для исправления недостатков.

При обучении разбегу много внимания следует уделять овладению занимающимися свободным и быстрым бегом на различных отрезках от 10 до 60 м с высокого старта, а также с плавным началом, но с ускорением. Прогресс результатов в прыжках связан с постепенным увеличением скорости разбега и наименьшей величиной потерь этой скорости в момент вылета. Поэтому большое значение имеет сила мышц-сгибателей бедра, что необходимо учитывать в процессе силовой подготовки прыгунов.

Тренировка прыгунов в длину и тройным должна включать в себя общую прыжковую подготовку, направленную на развитие скоростно-силовых качеств, особенно в подготовительном периоде годичного цикла. Целесообразно в занятиях отводить время на акробатические упражнения, специальные силовую гимнастику для мышц ног, рук, туловища с использованием малых отягощений (до 30% от собственного веса).

Объём нагрузки на протяжении спортивного сезона распределяется сравнительно равномерно. Основные средства тренировки используются круглогодично, с небольшим изменением их удельного веса в связи с разными периодами и задачами. **В общеподготовительном периоде** закладывается фундамент общефизической и технической подготовленности. Развиваются взрывная сила, быстрота, гибкость, беговой ритм.

В специально-подготовительном периоде увеличивается количество прыжков в длину и длина с разбега, а в силовых упражнениях большее место отводится упражнениям с выпрыгиваниями.

В соревновательный период большое внимание уделяется беговой подготовке (спринт), совершенствованию ритма разбега и технике прыжка.

Рекомендуемые схемы направленности тренировочных занятий.

Метания

Подготовка метателей является последовательным процессом развития совершенствования двигательных способностей спортсмена, его физических, функциональных и морально-волевых качеств. Поскольку метания представляют собой упражнения со сложнокоординационной структурой, овладение техникой метаний, является главным, направляющим звеном в этом процессе.

Трудность обучения технике легкоатлетических метаний состоит в том, что сложные по своей структуре движения ограничены краткостью времени их выполнения и необходимостью преодоления веса снаряда. Поэтому в планировании и подборе средств основным принципом становится **принцип единства технической и физической подготовки**. Недостаточная физическая подготовленность метателей становится причиной целого ряда ошибок: нарушается ритм, теряется связь между предварительным разгоном и финальным усилием, недостаточно обгоняется снаряд, финальное усилие выполняется с уменьшением скорости и т.д. Однако, необходимо помнить, что физическая подготовка, как она ни необходима, подчинена технической. Упражнения для развития физических качеств должны преследовать цель совершенствования гибкости и носить в то же время скоростно-силовой характер.

Следующим важным принципом в подготовке метателей является **принцип ведущего звена** - элемента движения определяющего и характеризующего двигательное действие. В метаниях такими звеньями являются - финальное усилие, сочетание предварительного усилия и специфический ритм.

Обучение технике следует начинать с главного элемента- финального усилия, выполняя метание с легким снарядом и имитируя движение и лишь затем переходить к изучению разбега. Однако для метания копья это правило не совсем подходит. В этом виде нужно несколько раньше включать в занятия метание с нескольких шагов разбега, добиваясь у учащихся ощущения твердой опоры под ногами. Метанию копья следует начинать обучать со вспомогательных снарядов - теннисного мяча, камней, легких ядер (менее 500 гр.)

Принцип постепенности - находит своё отражение не только в обучении технике от простого к сложному, но и в последовательности перехода от одних снарядов к другим (по весу), в зависимости от возраста и физической подготовленности занимающихся, что позволит избежать грубых ошибок в технике.

На этапе начальной специализации (УТГ-3-4г. обучения) необходимо совершенствовать одновременно техническую подготовку и физические качества метателей, особое внимание должно

уделяться развитию скоростно-силовых способностей. На этом этапе желательно широкое использование неспецифических средств: прыжки с места и с разбега (длина, высота, тройной), спринтерский бег до 100м, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения с отягощениями и медленный бег до 2 км для развития аэробных возможностей и выносливости.

С учебно-тренировочных групп -5г. обучения доля неспецифических упражнений уменьшается в пользу специальных, и в большем объеме включаются упражнения со штангой.

Барьерный бег

Барьерный бег чрезвычайно сложный, в техническом выполнении, вид скоростно-силового характера. Исходя из этого, барьерист должен обладать высоким уровнем развития быстроты, значительной мышечной силой, хорошо развитой специальной выносливостью, а также повышенной гибкостью и координацией движений. Все эти требования определяют выбор средств и методов тренировки.

На этапе начальной специализации (УТГ – 3-4 г.об.) применение большого разнообразия средств ОФП помогает создать функциональную базу для развития специальных физических качеств. Например, таких, как координация движений. На этом этапе целесообразно сделать упор на развитие подвижности в тазобедренном суставе.

Успех в барьерном беге – это, прежде всего, результат разносторонней физической подготовленности спортсмена. Поэтому на этом этапе сохраняется принцип многоборности. В подготовку спортсменов включаются другие виды легкой атлетики: спринт, прыжки, метания.

Для улучшения времени двигательной реакции используются различные выбегания, с последующим ускорением, бег сходу, со старта, на отрезках от 30 до 100 м.

Для увеличения частоты беговых движений применяются специальные беговые упражнения, бег с включениями, бег укороченным шагом, бег с ускорениями на коротких отрезках, различные варианты «гладкого» бега на отрезках от 100 до 200 м.

В силовой подготовке на протяжении всего годичного цикла применяются упражнения с различными отягощениями 10-30 кг (амортизаторы, манжеты, партнер, гиря, гриф, гантели, тренажеры).

Скоростно-силовая подготовка. Барьерный бег требует проявления больших мышечных усилий в опорных фазах, в минимально короткое время. Поэтому спортивный результат во многом определяется уровнем скоростно-силовой подготовки. Эффективными средствами скоростно-силовой подготовки барьериста являются прыжковые упражнения. Применение прыжков дает нагрузку, которая в значительной степени соответствует характеру работы мышц в барьерном беге. Все прыжки серийные: скачки на двух, на одной, выпрыгивания, напрыгивания, спрыгивания, прыжки через барьеры. Они готовят связки и мышцы к дальнейшему повышению силовой и скоростно-силовой подготовки.

Техническая подготовка. Основное внимание уделить обучению рациональной технике барьерного бега, совершенствованию умения преодолевать барьеры и пробегать в три шага межбарьерное расстояние

Обучение школе движений барьериста. Моделирование соревновательной деятельности, пробегание 60 м с/б на время. Обучение владению психоэмоциональным состоянием на тренировках и соревнованиях. Соревнования в других видах легкой атлетики: прыжках и спринте.

УТГ-5 г. обучения – этап углубленной специализации. На этом этапе несколько снижается роль ОФП, повышается значимость СФП. Количество тренировочных средств уменьшается, но увеличивается дозировка и интенсивность.

Беговая подготовка. Повышение скорости «гладкого» бега за счет использования значительных объемов беговых упражнений скоростного характера.

В силовой подготовке используются в основном два метода:

1. Работа с околопредельными и предельными весами (полуприседы, амортизация).
2. Выполнение упражнений с малыми и средними весами с максимальной быстротой (рывки, толчки, прыжки с гирей, гантелями).

Эффективным средством в тренировке барьеристов является применение беговых упражнений с отягощениями. Бег в усложненных условиях: по песку, в горку по лестнице, по наклонной дорожке. Бег с преодолением небольшого сопротивления (партнер, амортизатор, манжеты и т. д.).

Скоростно-силовая подготовка в подготовительном периоде за счет увеличения многоскоков и различных прыжков на мощность (скачки, прыжки в глубину с отскоком вверх, прыжки на двух ч/б). Силовые упражнения с максимальной или близкой к ней интенсивностью в подготовительном периоде выполняются с большим количеством серий и повторений. С приближением соревновательного периода суммарный объем прыжковых упражнений, количество серий и повторений уменьшается, но возрастает интенсивность и мощность прыжков.

Техническая подготовка. Прочное закрепление рационального выполнения упражнений школы барьериста на этом этапе позволит перейти в дальнейшем к техническому совершенствованию барьерного бега. Прирост объемов барьерного бега за счет удлинения отрезков пробега, увеличения количества барьеров. В специально-подготовительном периоде «барьерная выносливость» начинает выступать отдельным фактором подготовки. Постепенное увеличение расстояния между барьерами и их высоты, позволяет подводить барьериста к бегу в соревновательных условиях. Общий объем технической работы в соревновательный период невысокий, интенсивность максимальная или околосредняя. Моделирование соревновательной деятельности. Совершенствование владения эмоциональным состоянием. Достижение максимально возможного спортивного результата.

3.4. Теоретическая подготовка, воспитательная работа и психологическая подготовка

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм, кинокольцовок и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Темы:

Т-1. Техника безопасности и профилактика травматизма.

Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Правила пожарной безопасности, правила электробезопасности. Город как источник повышенной опасности, правила поведения на улице и в общественных местах. Правила дорожного движения, правила поведения при поездках на общественном транспорте, в поездах, в самолетах. Правила поведения при угрозе террористического акта, техногенных катастроф, основные положения гражданской обороны. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.

Т-2. История физической культуры и спорта.

Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта. Олимпийское движение. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

Т-3. Единая Всероссийская спортивная классификация по легкой атлетике

Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Почетные звания и спортивные разряды установленные ЕВСК. Лучшие легкоатлеты России и мира. Современный уровень результатов в легкой атлетике.

Т-4. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака. Методы профилактики заболевания СПИД.

Т-5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функциональной системы организма. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления

Т-6. Основы техники видов легкой атлетики.

Общее понятие о технике спортивного упражнения. Основы техники бега: цикл движений, чередование одноопорного и безопорного положения, рациональная работа рук и ног, длина и чистота шага. Основы техники прыжков: классификация прыжков, фазы прыжков - разбег, толчок, полет и приземление, угол отталкивания и угол вылета. Основы техники метаний. Классификация метаний. Фазы метаний - разбег, вращение, финальное усилие, обгон снаряда, угол вылета.

Т-7. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Правила соревнований в различных видах легкой атлетики. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Положение о соревновании, программа и график проведения. Заявка на участие, личная карточка участника. Права и обязанности участников, представителя команды, судейской коллегии. Техника судейства. Требования к местам проведения соревнований, оборудованию и инвентарю. Подведение итогов, система зачетов. Режим, особенности тренировки, отдых, питание в период соревнований. Предсоревновательная разминка, её значение и содержание. Тактика при участии в соревнованиях. Антидопинговый кодекс спортсмена. Ответственность за применение допинга. Юридические аспекты антидопинговой политики.

Темы	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТГ-3-5
1	2	3	4	5	6
Тема № 1	4 часа	4 часа	4 часа	3 часа	3 часа
Тема № 2	2 часа	1 часа	2 часа	5 часов	5 часов
Тема № 3	-	1 часа	3 часа	5 часов	5 часов
Тема № 4	2 часа	2 часа	4 часа	5 часов	5 часов
Тема № 5	2 часа	2 часа	4 часа	5 часов	6 часов
Тема № 6	2 часа	2 часа	4 часа	5 часов	8 часов
Тема № 7	2 часа	2 часа	4 часа	5 часов	5 часов

Воспитательная работа начинается с момента набора учащихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время, и во время летней оздоровительной работы.

Методическая последовательность воспитательной работы определяется целью всего воспитательного процесса, которая в данной программе обозначена как «... воспитание гармонически развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе», и задачами по годам обучения.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно-воспитательного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;
- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера;
- постоянная связь с родителями учащихся и педагогами общеобразовательных школ;
- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);

- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объемная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;
- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);
- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затрудненных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);
- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

Под морально-психологической подготовкой подразумевается единый процесс воспитательной работы и психологической подготовки спортсменов.

Психологическую подготовку принято подразделять на **общую** и **специальную**.

Отличительные особенности **общей психологической подготовки** заключаются в том, что она непосредственно включена в другие виды подготовки (физическую, технико-тактическую, и т. д.) и практически не имеет собственных средств, хотя имеет свои цели и задачи.

Цель общей психологической подготовки – активизация потенциальных возможностей спортсмена в сфере техники, обеспечивающих эффективную спортивную деятельность.

Среди задач общей психологической подготовки на данном этапе можно выделить
- создание полноценного психологического климата в спортивном коллективе.

Специальная психологическая подготовка, в отличие от общей, распределена во времени (до соревнований, во время и после них).

И задачей своей ставит формирование готовности спортсмена мобилизовать все свои возможности в соревновании, на протяжении всего соревновательного периода. Данный вид подготовки характерен для более квалифицированных спортсменов.

индивидуально приемлемые средства и методы предстартовой подготовки.

3.5 Инструкторская и судейская практика

В процессе обучения, занимающиеся должны последовательно освоить следующий учебный материал:

1. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении
2. Терминология вида спорта
3. Обязанности дежурного по группе. Проведение разминки
4. Наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок.

Воспитанники детско-юношеских спортивных школ являются резервом физкультурно-спортивных кадров, инструкторов и судей-общественников. Поэтому, в дальнейшем при переходе на более высокий уровень подготовки обучающиеся осваивают практику судейства соревнований и проведения занятий с младшими воспитанниками. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (в качестве помощников тренеров и судей)..

3.6 Врачебный контроль и восстановительная работа

Прием в спортивную школу осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к тренировкам.

Врачебный контроль в процессе многолетней подготовки представляет собой комплексную методику, которая включает: плановые диспансерные обследования, текущий контроль над функциональным состоянием физиологических систем организма спортсмена в течение тренировок, лечебно-профилактическую работу, восстановительные мероприятия, контроль за полноценным питанием.

Плановое диспансерное обследование организуется и проводится областным врачебно-физкультурным диспансером дважды в год, в начале осенне-зимнего подготовительного периода и перед весенне-летним соревновательным. В объем диспансерного обследования входят:

- анамнез перенесенных заболеваний, режим тренировок, самочувствие;

- антропометрические данные;
- осмотр врачей-специалистов;
- функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- лабораторные обследования.

Результатом диспансеризации является заключение о состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния, на основании которого проводится коррекция индивидуального плана тренировки и дается допуск к соревнованиям.

Текущий контроль над функциональным состоянием физиологических систем проводится входе подготовки, как врачом, так и тренером. Выражается он в ежедневном опросе спортсменов о самочувствие, переносимости тренировочных нагрузок (например, контроль за ЧСС и изменением АД), выявлении напряженности функциональных систем.

Нерациональная методика тренировки, отсутствие индивидуализации, нарушения режима отдыха и питания, сочетание интенсивной тренировки с интенсивной учебной, способны привести организм юного спортсмена к переутомлению и перенапряжению.

Особое внимание следует обратить на допуск спортсмена к тренировкам и соревнованиям после перенесенных заболеваний, особенно инфекционных.

При заболевании в организме активизируются все защитные процессы, адаптационные механизмы направлены на борьбу с недугом. На этом фоне дополнительная нагрузка на детский организм является чрезмерной, что приводит к срыву в наиболее слабом звене.

Особенностью проявления этих заболеваний у юных спортсменов является то, что возникают они в момент наилучшей спортивной формы, т. к. происходит изменения реактивности и снижается сопротивляемость организма к вредным воздействиям окружающей среды.

Поэтому так необходимо, в период соревновательных нагрузок, всемерно повышать общую сопротивляемость организма правильно организованными **восстановительными мероприятиями**.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1-2 г. об. Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным нарастанием объема и интенсивности нагрузки, проведением занятий в игровой форме. Кроме того используются гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питание, педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла, гигиенические средства восстановления используются те же.

На учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения – основными являются педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла, гигиенические средства восстановления используются те же.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская 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, чередования тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. К средствам общего глобального воздействия (русская баня, сауна, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса восстановительных средств дает больший эффект. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для ГСС и ВСМ) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

4. Система контроля и зачетные требования

По итогам приемных экзаменов на отделение легкой атлетики зачисляются учащиеся, достигшие 9-летнего возраста.

Приемные экзамены в ГНП- 1 г.об. и для зачисления на учебно-тренировочный этап на отделении легкой атлетики проводятся в сентябре приемной комиссией., порядок работы которой определяется локальным актом. Для поступающих на этап начальной подготовки (НП) они состоят из следующих нормативов: челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке (количество раз за 30 сек) и выполняются в соревновательных условиях. Для учебно-тренировочного этапа приемные нормативы различны в зависимости от специализации.

Текущий контроль на каждом году обучения внутри этапов, в виде нормативов по ОФП и СФП, принимаются дважды в год в сентябре и мае.

При сдаче трех нормативов спортсмену необходимо выполнить зачетные требования не менее двух из них. На учебно-тренировочном этапе спортсмены переводятся на последующий год обучения по результатам нормативов ОФП и СФП и выполнению спортивного разряда.

Предпрофессиональная подготовка.
 Специализация бег на короткие дистанции

вид	ГНП-1		ГНП-2		УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Челночный бег 3x10м.	не более 9,5с.	не более 9,8с.	не более 8,5с.	не более 8,8с.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Прыжки через скакалку за 30сек.	не менее 30пр.	не менее 40пр.	не менее 35пр.	не менее 45пр.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с/м	не менее 135см.	не менее 125см	не менее 150см	не менее 145см	не менее 180см	не менее 170см	не менее 190см	не менее 180см	не менее 200см	не менее 190см	не менее 215см	не менее 200см	не менее 230см	не менее 210см
60м.	-	-	-	-	не более 10,0с.	не более 11,0с.	не более 9,5с.	не более 10,5с.	не более 9,0с.	не более 10,0с.	не более 8,5с.	не более 9,5с.	не более 8,0с.	не более 9,0с.
150м.					не более 28,0с.	не более 30,5с.	не более 26,0с.	не более 28,5с.	не более 23,0с.	не более 26,0с.	не более 22,0с.	не более 25,0с.	не более 21,0с.	не более 24,0с.

Предпрофессиональная подготовка.
 Специализация бег на средние дистанции

вид	ГНП-1		ГНП-2		УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Челночный бег 3х10м.	не более 9,9с.	не более 10,0с.	не более 9,0с.	не более 9,2с.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Прыжки через скакалку за 30сек.	не менее 25пр.	не менее 30пр.	не менее 30пр.	не менее 35пр.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с/м	не менее 130см.	не менее 125см	не менее 145см	не менее 140см	не менее 155см	не менее 145см	не менее 170см	не менее 160см	не менее 185см	не менее 175см	не менее 200см	не менее 190см	не менее 210см	не менее 200см
60м.	-	-	-	-	не более 10,2с.	не более 11,3с.	не более 10,0с.	не более 11,0с.	не более 9,7с.	не более 10,5с.	не более 9,2с.	не более 10,0с.	не более 8,8с.	не более 9,5с.
500м.	-	-	-	-	не более 2.00,0с.	не более 2.15,0с.	не более 1.50,0с.	не более 2.05,0с.	не более 1.49,0с.	не более 2.00,0с.	не более 1.46,0с.	не более 1.55,0с.	не более 1.40,0с.	не более 1.50,0с.

Предпрофессиональная подготовка.

Специализация прыжки

вид	ГНП-1		ГНП-2		УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Челночный бег 3х10м.	не более 9,5с.	не более 9,8с.	не более 8,5с.	не более 8,8с.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Прыжки через скакал. за 30сек.	не менее 30пр.	не менее 40пр.	не менее 35пр.	не менее 45пр.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с/м	не менее 135см.	не менее 125см	не менее 150см	не менее 145см	не менее 180см	не менее 170см	не менее 190см	не менее 180см	не менее 200см	не менее 190см	не менее 210см	не менее 195см	не менее 220см	не менее 200см
60м.	-	-	-	-	не более 9,5с.	не более 10,8с.	не более 9,3с.	не более 10,5с.	не более 9,0с.	не более 10,0с.	не более 8,5с.	не более 9,5с.	не более 8,0с.	не более 9,0с.
3-ой прыжок с/м	-	-	-	-	не менее 520см	не менее 490см	не менее 550см	не менее 510см	не менее 580см	не менее 550см	не менее 640см	не менее 600см	не менее 700см	не менее 650см

Предпрофессиональная подготовка.

Специализация метания

вид	ГНП-1		ГНП-2		УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Челночный бег 3x10м.	не более 9,7с.	не более 10,0с.	не более 9,0с.	не более 9,3с.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Прыжки через скакал. за 30сек.	не менее 28пр.	не менее 35пр.	не менее 33пр.	не менее 38пр.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с/м	не менее 130см.	не менее 125см	не менее 145см	не менее 140см	не менее 160см	не менее 150см	не менее 180см	не менее 170см	не менее 190см	не менее 180см	не менее 200см	не менее 190см	не менее 220см	не менее 200см
60м.	-	-	-	-	не более 10,0с.	не более 10,8с.	не более 9,6с.	не более 10,5с.	не более 9,2с.	не более 10,0с.	не более 9,0с.	не более 9,5с.	не более 8,7с.	не более 9,3с.
Бросок наб. мяча снизу-впер	-	-	-	-	3кг.не менее 9.00м.	3кг.не менее 7.00м.	4кг.не менее 9.00м.	3кг.не менее 8.00м.	5кг.не менее 9.00м.	3кг.не менее 9.00м.	5кг.не менее 10.50м.	3кг.не менее 10.50м.	5кг.не менее 12.00м.	3кг.не менее 12.00м.

Предпрофессиональная подготовка.
Специализация многоборье

вид	ГНП-1		ГНП-2		УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Челночный бег 3х10м.	не более 9,7с.	не более 10,0с.	не более 9,0с.	не более 9,3с.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Прыжки через скакалку за 30сек.	не менее 28пр.	не менее 35пр.	не менее 33пр.	не менее 38пр.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с/м	не менее 130см.	не менее 125см	не менее 145см	не менее 140см	не менее 170см	не менее 160см	не менее 180см	не менее 170см	не менее 190см	не менее 180см	не менее 200см	не менее 190см	не менее 210см	не менее 200см
60м.	-	-	-	-	не более 9,8с.	не более 10,8с.	не более 9,6с.	не более 10,6с.	не более 9,2с.	не более 10,0с.	не более 8,9с.	не более 9,7с.	не более 8,4с.	не более 9,5с.
Бросок наб. мяча снизу-вперед	-	-	-	-	3кг.не менее 8.50м.	3кг.не менее 6.50м.	3кг.не менее 9.00м.	3кг.не менее 7.00м.	3кг.не менее 10.00м.	3кг.не менее 8.00м.	3кг.не менее 11.00м.	3кг.не менее 9.00м.	3кг.не менее 12.00м.	3кг.не менее 10.00м.
3-ой прыжок с/м	-	-	-	-	не менее 510см	не менее 490см	не менее 520см	не менее 500см	не менее 580см	не менее 540см	не менее 630см	не менее 600см	не менее 700см	не менее 650см

Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки ГНП-I

Приложение № 1

№ п/п	Средства	Ед. изм	Год. объем	сентяб	октяб.	нояб.	декаб.	январь	февр.	март	апрель	май	июнь	июль	август
	ОФП														
1	Кроссовый и мед. бег	км	117,5	8	13	13	6,5	6,5	6,5	10	10	13	15		16
2	Старты, эстафеты и стартовые ускорения	раз.	270	20	30	30	20	20	30	30	20	20	20		30
3	Спорт. и подвижные игры	час	125	12	12	12	10	10	10	12	10	10	12		15
4	ОРУ и упр. ОФП гимнаст. и акробатические упр.	час	176	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16		16
5	Прыжки: спрыгивания- напрыгивания, выпрыгив.	раз.	5000	500	500	500	500	400	400	400	500	500	400		400
6	Многоскоки	кол.	6650	500	650	650	500	650	650	650	500	500	650		750
7	Броски н/мяча	раз.	420				80	80	80	80					100
	СФП														
8	СБУ и СПУ	км	23,5	2,3	2,3	2,3	2,4	2,4	2,3	2,3	2,4	2,4	2,4		2,4
9	Повторный бег до 100 м	км	8,6-10	0,7	0,7	0,7-1	0,7-1	0,7	0,7	0,7	0,7-1	1	1-1,4		1
10	Повтор. бег свыше 100 м	км	14,4	2	2	2					2	2	2,4		2
	ИВС														
11	Т.П. Прыжки в длину	раз.	470	30	45	45	45	45	45	45	40-50	40-50	45		45
12	Прыжки в высоту	раз.	340	30	40	45	45	45	45	45	45				-
13	Метание т/мяча	раз.	385	45	50	40				45	50	45	50		60

Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки ГПП-2

Приложение №4

№ п/п	Средства	Ед. изм	Год. объем	сентя	ок-тяб.	нояб.	де-каб.	январ	февр.	март	апрел	май	июнь	и юль	ав-густ
	ОФП														
1	Кроссовый и медленный бег	км	156	16	20	20	10	10	10	15	20	12	15		20
2	Старты, эстафеты и стартовые ускорения	раз.	410	40	40	40	30	30	30	40	40	40	40		40
3	Спорт. и подвижные игры	час	141	15	15	10	9	9	9	10	15	9	20		20
4	ОРУ и упр. ОФП гимнаст. и акробатические упр.	час	154	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14		14
5	Прыжки	раз.	6900	500	800	800	800	500	500	800	800	600	500		300
6	Многоскоки	кол.	12600	1000	1200	1200	1200	1200	1000	1000	1200	1000	1000		1600
7	Броски н/мяча	раз.	1380			150	200	200	240	200	150				240
	СФП														
8	СБУ и СПУ	км	26,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4		2,4
9	Повторный бег до 100 м	км	19,3	0,8-1	0,8-1	0,8-1	2,8	2,8	2,8			3,0	3,0		2,5
10	Повторный бег свыше 100 м	км	23	2,9	2,9	2,8				2,8	2,8	3,0	3,0		2,8
	ИВС														
11	Прыжки в длину	раз.	1080	100	100	80	80	80	80	100	100	120	120		120
12	Прыжки в высоту	раз.	700			100	100	120	120	100	80	80			
13	Барьерный бег	кол.	1650	150	150	150	200	200	200	200	200	200			
14	Метание т/мяча	раз.	860	100	100	120				80	100	120	120		120

Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки УТГ-I

Приложение №5

№ п/п	Средства	Ед. изм.	Год. объем	сентя	ок-тяб.	нояб.	де-каб.	январ	февр.	март	апрел	май	июнь	июл	ав-густ
	ОФП														
1	Кроссовый и медленный бег	км	224	24	24	24	16	16	16	24	24	16	16		24
2	Старты, эстафеты и стартовые ускорения	раз.	19,6	1,6	1,6	1,6	1,9	1,9	2	2	1,6	1,9	1,9		1,6
3	Спортивные и подвижные игры	час	72	8	8	8	4	4	6	6	8	4	8		8
4	ОРУ и упражнения ОФП гимнастические и акробатические упражнения	час	154	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14		14
5	Прыжки	раз.	8700	800	800	800	600	800	800	800	800	900	800		800
6	Многоскоки	кол.	18400	2000	2000	2000	1600	1600	1600	1600	2000	1600	1600		2000
7	Бросковые упражнения н/мяча	раз.	1800		100	280	280	280	280	280	100				200
	СФП														
8	СБУ и СПУ	км	35,7	3,5	3,5	3,5	3	3	3	3,2	3,6	3	3,2		3,2
9	Повторный бег до 100 м	км	16,5			2	2,6	2,6	2,6			2,6	2,6		1,5
10	Повторный бег до 200 м	км	38,2	3,6	3,6	3,6	3,6	3	3	3,6	4	3,6	3,6		3
11	Повторный бег свыше 200 м	км	14,6	3	3	2,8				2,8	3				
	ИВС														
12	Прыжки в длину	раз.	1500	140	140	140	130	130	130	130	140	140	140		140
13	Прыжки в высоту	раз.	1120		140	140	140	140	140	140	140	140			
14	Барьерный бег (упр. на бар.)	кол-	8000	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800		
15	Барьерный бег	К. б.	2360	200	240	240	240	240	240	240	240	240	240		
16	Метание т/мяча	раз.	1226	160	160	160				160	160	140	140		140

Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки УТГ-2

Приложение №6

№ п/п	Средства	Ед. изм	Годовой объем	сентя	ок-тяб.	нояб.	де-каб.	январ	февр.	март	апрел	май	июнь	июль	ав-густ
	ОФП														
1	Кроссовый и медленный бег	км	228	26	28	26	16	13	13	24	26	16	16		24
2	Старты, эстафеты и стартовые ускорения	раз.	21	1,8	1,8	1,8	1,8	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,8		2,0
3	Спортивные и подвижные игры	час	55	6	6	4	4	4	6	6	4	3	6		6
4	Упр. ОФП, на тренажер. гимнаст. и акробат. упр.	час	154	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14		14
5	Прыжки	раз.	9600	800	900	1000	1000	800	600	1000	1000	900	800		800
6	Многоскоки	кол.	20300	2,2	2,1	2,3	2,0	1,5	1,4	1,8	2,3	1,8	1,6		1,6
7	Броски н/мяча, ядра	раз.	1460		180	300	300	200	300	180					
	СФП														
8	СБУ	км	36	3,6	3,6	3,6	3	3	3	3,2	3,8	3	3		3,2
9	Спринт до 100 м	км	19,5			2,5	3	3	3			3	3		2
10	Повторный бег до 200 м	км	36,2	3,8	4,0	3,8	3,4	3,4	3,0	3,8	4	3,6	3,4		
11	Повторный бег свыше 200 м	км	30,2	4	4	3,8			3,6	3,8	4	4			3
	ИВС														
12	Прыжки в длину	раз.	1500	100		140	140	140	180	180	180	140	160		140
13	Прыжки в высоту	раз.	1360		100	140	180	180	140	140	140	180	160		
14	Барьерный бег (упр. на барьерах)	кол-во	8000	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800		
15	Барьерный бег	к.б.	2200	160	200	260	200	200	240	240	200	260	240		
16	Метание т/мяча, копья, толкания ядра	раз.	1500	200	200	180			100	100	200	160	160		200

Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки УТГ-3
специализация : бег 100 м и 200 м.

Приложение №5

№ п/п	Средства	Ед. изм	Год. объем	сентя	октяб.	нояб.	декаб.	январ	февр.	март	апрел	май	июнь	июль	август
ОФП															
1	медленный бег	км	242	26	26	16	18	16	16	20	20	26	26		32
2	Кроссовый бег	км	168	24	24					24	24		36		36
3	Бег от 150-250м; 250-350, интенсивность 60-70%	км	46	75	90	95				75	65				60
4	Напрыгивание	раз	10100	1500	700	700	700	700	700	700	1500	700	700		1500
5	Многоскоки	кол-во	6500	750	750	500	500	500	500	500	750	500	500		750
6	Упражнения для мышц спины	раз.	57000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000		7000
7	Бросковые упражнения	раз	2880	300	300	240	240	240	240	300	240	240	240		300
8	Бег в горку, ступеньки, песок, опилки		8			2,5	1,5				2,5	1,5			
9	Спортивные и подвижные игры	час	46	8	8					8			4		18
СФП															
10	Прыжки в длину с разбега	раз	3600	400	400	240	240	240	240	240	400	400	400		400
11	Прыжки в высоту с кор.разбега	раз	21070		120	230	280	200	200	280	280	280	200		
12	Барьерный бег	кол б	2300	200	200	250	250	250	200	200	250	250	250		
13	Локальные силовые упражнения	сер	185			35	35	15	15		35	35	15		
14	Упражнения с амортизатором	отт	10100			1500	1500	1000	500		2500	1500	500		1100
ИВС															
15	Бег 30 м с максим. скоростью	км	20,8	1,4	1,4	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	1,4	1,4	2,2		2,2
16	Бег 60-100 м с максим. скоростью	км	4			2,2	1,8								
17	Бег 100-150 м с макс. скоростью	км	30,5				2,5	6,5	6,5		7,5	7,5			
18	Бег 200-250 м с макс. скоростью	км	61		6,0	6,5	6,5	6,5	7,5		6,5	8,5	4,5		5,5
19	Стартовые упражнения	час	32				6	6	10			6	4		
20	Имитационные упражнения	час	168	24	8	8	16	24	24		16	24	24		

Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки УТГ-4

специализация : бег 100 м и 200 м.

Приложение №6

№ п/п	Средства	Ед. изм	Годовой объем	сентя	октяб.	нояб.	декаб.	январ	февр.	март	апрел	май	июнь	июль	август
ОФП															
1	медленный бег	км	272	32	32	16	16	16	16	16	32	32	32		32
2	Кроссовый бег	км	224	32	32					32	32		48		48
3	Повторно-интервальный бег 60-80% от 150-400 м	сер	70	14	26					30					
4	Локальные силовые упражнения на тренажерах	сер	105	25	25					25					30
5	Спортивные и подвижные игры	час	42	8	8					8					18
6	Прыжки, скачки, напрыгивания, многоскоки	отг	18800	2320	1600	1200	1200	1200	1200	1920	2320	1200	1200		2320
СФП															
1.	Силовые упражнения	сер	150			20	30	15	15	10	30	15	15		
2	Упражнения с амортизатором	отг	9400			1100	1100	1200	1000		1000	1000	1000		2000
3	Бег в усложненных условиях	км	11			3,5	1,6				3,5	2,4			
4	Бег 60-100 м с максимальной скоростью с отягощением	км	4,2			2,1	2,1								
5	Бег и прыжковые упражнения от 150-250м	км	355			2,5	2,5	6,5	6,5		7,5	7,5	2,5		
6	Бег и прыжковые упражнения от 150-250м с отягощением	км	14,2			7,0				7,2					
ИВС															
1	Бег 30,60 м с максим. скоростью	км	232	1,6	1,6	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	1,6	1,6	2,4		2,4
2	Бег 60-100 м с максим. скоростью	км	15,5	3,3	1,2	1,2	2,0	3,4	3,4						
3	Бег 100-150 м с макс. скоростью	км	30,5								3,5	5,5	5,5		5
4	Стартовые упражнения	час	70				14	14	14			14	14		
5	Имитационные упражнения	час	196	23		11	23	35	35		11	23	35		

Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки УТГ-5
специализация : бег 100 м и 200 м.

Приложение №7

№ п/п	Средства	Ед. изм	Год. объем	сентя	октяб.	нояб.	декаб.	январ	февр.	март	апрел	май	июнь	июль	август
ОФП															
1	медленный бег	км	252	26	26	16	16	16	16	26	26	26	26		32
2	Кроссовый бег	км	196	32	16					32	32		42		42
3	Повторно-интервальный бег 150-250м 200-400м	сер	82	14	26					30	12				
4	Прыжки, скачки, напрыгивания, многоскоки	отт	10400	1200	1200	800	800	800	800	1200	1200	800	800		800
5	Локальные силовые упражнения на тренажерах	сер	120	20	25	25				25	25				
6	Спортивные и подвижные игры	час	36	6	6					6					18
СФП															
7	Бег в усложненных условиях	км	12			3,5	2,5				3,5	2,5			
8	Бег 70-100 м с максимальной скоростью с отягощением	км	7,0			3,5	3,5								
9	Бег и прыжковые упражнения от 150-250м	км	37,5			2,5	2,5	6,5	7,0		3,5	7,5	8,0		
10	Бег и прыжковые упражнения от 150-250м с отягощением	км	14,6				7,2				7,4				
11	Упражнения с амортизатором	отт	6200			1000	1000	1100				1000	1100		1000
12	Силовые упражнения	сер	186			35	35	18	18		30	30	20		
ИВС															
13	Бег 30,60 м с максимальной скоростью	км	21	1,4	1,6	2,2	2,4	2,2	2,4	1,6	1,4	1,2	2,4		2,4
14	Бег 70-100 м с максимальной скоростью	км	16,5	3,5	1,5	1,5	3,0	3,5	3,5						
15	Бег 100-150 м с максимальной скоростью	км	17,9								4,5	5,5	3,5		4
16	Стартовые упражнения	час	70				14	14	14			14	14		
17	Имитационные упражнения	час	196	23		11	23	35	35		11	23	35		

Годовой объем тренировочной нагрузки УТГ- 3 г

б/бег 100-110 м с/б

Приложение №8

№ п/п	Средства	Ед. изм	Годовой объем	сентя	ок-тяб.	нояб.	де-каб.	январ	февр.	март	апрел	май	июнь	июль	авгус
ОФП															
1.	Спортивные и подвижные игры	час	54	6	6	4	4	4	4	6	6	4	4		6
2.	ОРУ	час	88	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		8
3.	Гимнастические и акробатические упражнения	час	116	12	10	10	10	10	10	10	12	10	10		12
4.	Упражнения на тренажерах	час.	66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6
5.	Кроссовый и медленный бег	км.	210	30	32	10	10	10	10	28	30	10	10		30
6.	Старты и эстафеты	км	26	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3		2
СФП															
7.	Спринт до 100 м	км.	30			4	5	5	4			4	4		4
8.	Повторный бег до 100 м –200м	км	45	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4		4
9.	Прыжки	кол. раз	10000	800	1000	1000	1000	800	800	1000	1000	1000	800		800
10.	Многоскоки	тыс.отт	25,3	1,8	2,2	2,3	2,6	2,2	2,0	2,2	2,6	2,6	2,2		2,6
11.	Силовая подготовка	т	92	6	8	10	10	8	6	10	10	10	8		6
12.	Бросковые упражнения	раз	4100	300	300	400	400	300	300	400	400	400	300		600
ИВС															
	Прыжки в длину	раз	1840	160	180	180	180	160	120	160	180	180	180		160
13.	Тройной	раз	1200		120	120	140	140	120	140	160	140	120		
14.	Упражнения барьериста	кол б.	13000	1000	1200	1200	1200	1200	12000	1200	1200	1200	1200		1200
15.	Бар. бег на соверш. техники	кол-во	4200	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400		200
16.	Б/бег с нестандартной расстановкой	км	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
17.	Б/бег со стандартной расстановкой	км	16					4,0	4,0			4,0	4,0		
18.	Имитационные упражнения	час	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		

Годовой объем тренировочной нагрузки УТГ- 4 года

Приложение №9

б/бег 100-110 м с/б

№ п/п	Средства	Ед. изм	Годовой объем	сентя	октяб.	нояб.	декаб.	январ	февр.	март	апрел	май	июнь	июль	авгус
ОФП															
1.	Спортивные и подвижные игры	час	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	
2.	ОРУ	час	132	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
3.	Гимнастические и акробатические упражнения	час	106	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	10	
4.	Упражнения на тренажерах	час.	88	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
5.	Кроссовый и медленный бег	км.	274	34	34	30	20	20	20	30	30	20	18	18	
СФП															
1.	Спринт до 100 м	км.	20,5		1	2	2,5	3	3	1	1	3	3	1	
2.	Повторный бег до 100 м –300м	км	46,5	5	6	4	3,5	3	3	5	6	5	4	2	
3.	Прыжки	кол-во раз	7000	500	600	800	800	600	500	600	800	600	600	600	
4.	Многоскоки	тыс.отт	29,5	2	2,5	3	3,5	2,5	2,0	2,5	3	3,5	2,5	2,5	
5.	Силовая подготовка	т	136	10	10	12	14	16	12	12	14	14	10	12	
6.	Бросковые упражнения	раз	5800	400	400	600	600	400	400	600	600	600	400	800	
ИВС															
1.	Спец. упражнения барьериста	час	15,2	1,0	1,2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	
2.	Стартовые упражнения	кол-во	390		20	60	60	40	30	30	40	50	50	10	
3.	Старты	км	10,5		0,4	1,2	1,8	1,2	0,9	0,6	1,2	1,5	1,5	0,2	
4.	Б/бег с нестандартной расстановкой	км	3550	300	500	500	300	200	150	400	500	400	200	100	
6.	Б/бег со стандартной расстановкой	км	1820			120	250	300	350	100	100	200	300	100	

Годовой объем тренировочной нагрузки УТГ- 5 года

Приложение №10

б/бег 100-110 м с/б

№ п/п	Средства	Ед. изм	Годовой объем	сентя	октяб.	нояб.	декаб.	январ	февр.	март	апрел	май	июнь	июль	авгус
ОФП															
1.	Спортивные и подвижные игры	час	6	1	1	1	1			1	1				
2.	ОРУ	час	110	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
3.	Гимнастические и акробатические упражнения	час	78	8	8	8	6	6	6	8	8	8	6	6	
4.	Упражнения на тренажерах	час.	80	8	8	8	6	6	6	8	8	8	8	6	
5.	Кроссовый и медленный бег	км.	336	38	38	34	34	24	24	34	38	24	24	24	
СФП															
1.	Спринт до 100 м	км.	25,6		1,6	2,6	3,0	3,5	3,5	1,0	2,1	3,5	3,0	1,8	
2.	Повторный бег до 100 м –300м	км	51,5	6	7	5	4	3,5	3,0	5	7	4	4	3	
3.	Прыжки	кол-во раз	11000	800	1000	1200	1400	800	600	1000	1400	1200	800	800	
4.	Многоскоки	тыс.отт	26,1	2,5	3	3,2	3,5	2,0	1,8	2	2,5	2	1,8	1,8	
5.	Силовая подготовка														
	а)присед. со штангой	т	112	10	12	14	14	8	6	12	14	10	6	6	
	б)прыжки с отягощением	т	45	4	4	6	4	3	2	4	6	6	4	2	
	в)рывок, толчок	т	8,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	
ИВС															
1.	Спец. упражнения барьериста	час	15,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	
2.	Старты и стартовые упражнения	кол-во	340		20	40	60	60	40		20	60	40	10	
3.	Б/бег с нестандартной расстановкой	км	4000	400	600	600	400	300	200	400	600	200	200	100	
4.	Б/бег со стандартной расстановкой	км	2250		100	250	300	400	300	100	200	300	200	100	

Годовой объем тренировочной нагрузки УТГ-3 год

Приложение №13

прыжки в высоту

№ п/п	Средства	Ед. изм	Годовой объем	сентя	октяб.	нояб.	декаб.	январ	февр.	март	апрел	май	июнь	июль	авгус
ОФП															
1.	ОРУ	час	80	8	8	8	8	6	6	8	8	8	6		6
2.	Упражнения на тренажерах	час.	64	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		4
3.	Кроссовый и медленный бег	км.	86	10	10	8	6	6	6	10	10	8	6		6
СФП															
1.	Спринт	км.	37	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3		4
2.	Прыжки	т.раз	41	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3		4
3.	Многоскоки	т.раз	124	10	12	14	10	10	8	12	14	14	10		10
4.	Силовая подготовка	т	100	8	10	10	12	8	6	10	12	10	8		6
5.	Метания	раз	5300	400	400	600	600	400	400	600	600	600	400		800
ИВС															
1.	Прыжки в высоту	раз	2360	240	280	300	280	200	160	140	180	240	240		120
2.	Прыжки в длину	раз	1800	160	180	180	180	160	120	160	180	180	180		120
3.	Метание мяча и копья	раз	1020	100	100	80	80	60	60	80	100	100	100		180
4.	Барьерный бег	км	36	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4		
5.	Имитация	час	154	12	14	16	16	10	10	14	16	16	10		20
6.	Специальные упражнения легко-атлета	час	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		10
7.	Соревнования	раз		2-3		1-2	1-2	2-3	2-3	1-2	1-2	4-5	4-5		1-2

Годовой объем тренировочной нагрузки УТГ-4 год

Приложение №11

прыжки в высоту

№ п/п	Средства	Ед. изм	Годовой объем	сентя	октяб.	нояб.	декаб.	январ	февр.	март	апрел	май	июнь	июль	авгус
ОФП															
1.	Спортивные и подвижные игры	час	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	
2.	ОРУ	час	134	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
3.	Гимнастические и акробатические упражнения	час	104	10	10	10	10	8	8	10	10	8	8	10	
4.	Упражнения на тренажерах	час.	88	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
5.	Кроссовый и медленный бег	км.	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
СФП															
	Беговая подготовка														
6.	Спринт 30- 100 м	км.	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7.	Ускорение до 200м	км	5	0,3	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5	
8.	Барьерный бег	км	5	0,2	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,2	0,2	0,2	0,4	0,4	
9.	Прыжки	раз	7300	500	600	800	800	600	600	800	800	600	600	600	
10.	Многоскоки	раз	32,8	3,0	3,2	3,2	3,6	3,0	2,8	3,0	3,2	3,6	3,6	3,6	
11.	Упражнения с отягощением	т	62	4	4	6	6	8	8	6	6	6	4	6	
12.	Упражнения с партнером	т	90	8	8	8	10	10	8	8	8	8	6	8	
ИВС															
13.	Имитация	час	74	6	6	8	8	4	4	6	8	8	8	8	
14.	Высота с короткого разбега	раз	3280	320	340	360	300	300	280	360	360	360	300		
15.	Высота с полного разбега	раз	900			160	160	100	100	60	60	100	160		
16.	Соревнования	раз		2			2	4	4	2		4	4		

Годовой объем тренировочной нагрузки УТГ-5 года

Приложение №12

прыжки в высоту

№ п/п	Средства	Ед. изм	Годовой объем	сентя	октяб.	нояб.	декаб.	январ	февр.	март	апрел	май	июнь	июль	авгус
ОФП															
1.	Спортивные и подвижные игры	час	6	1	1	1	1				1	1			
2.	ОРУ	час	110	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
3.	Гимнастические и акробатические упражнения	час	80	8	8	8	6	6	6			8	8	10	
4.	Упражнения на тренажерах	час.	80	8	8	8	6	6	6	8	8	8	6	8	
5.	Кроссовый и медленный бег	км.	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
СФП															
	Беговая подготовка	км	52,8	5,2	5,2	4,8	4,8	4,0	4,0	4,8	5,2	5,2	4,8	4,8	
1.	Спринт до 100 м	км.	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.	Ускорение до 200м	км	32	3,2	3,2	3,0	2,8	2,8	2,4	2,8	3,2	3,2	2,8	2,8	
3.	Барьерный бег	км	13,6	1,2	1,2	1,4	1,4	1,0	1,0	1,4	1,4	1,2	1,2	1,2	
1	Прыжки	раз	13900	1200	1400	1500	1600	1000	800	1200	1400	1200	800	800	
2	Многоскоки	раз	22300	2,5	2,8	3,0	2,4	1,8	1,6	1,8	2,4	2,0	1,4	1,2	
1	Упражнения со штангой	т	112	10	12	14	14	8	6	12	14	10	6	6	
2	Прыжки с отягощением	т	45	4	4	6	4	3	2	4	6	6	4	2	
3	Рывок, толчок	т	8,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	
ИВС															
1.	Имитация	час	32	2	4	4	4	2	2	2	4	4	2	2	
2.	Высота с короткого разбега	раз	2500	240	200	240	280	120	120	240	22	200	120	120	
3.	Высота с полного разбега	раз	540			40	80	120	100	80	40	40	40		
4.	Соревнования	раз		2		2	2	4	4	2		2	4	4	

**Годовой объём тренировочной нагрузки УТГ-3год
метание копья**

Приложение №14

№ п/п	содержание	ед. изм.	Год. Объё.	Сен	Октяб.	Ноябр	Декаб	Январ	Февр.	Март	Апрел.	Май	Июнь	Июль	Август
	О.Ф.П.														
1.	Кроссовый и медленный бег	км	182	24	22	20	10	10	10	10	20	22	20	4	10
3.	О.Р.У.	час	115	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	10
4.	Упраж. с отягощением	т	140	---	14	14	14	25	25	14	14	14	6	----	----
16.	Упр. на подвиж в плеч. суставе и позвоночнике	раз	2000	170	170	170	180	180	180	180	170	170	170	130	130
5.	Спорт. и подвиж. игры	час	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
	С.Ф.П.														
6.	Бег (max) до100 м	км	20	2	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	1	1
7.	Стартовые упражнения	км	10	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5
8.	Многоскоки	к.от.	7800	700	700	700	600	600	600	700	700	700	600	600	600
9.	Прыжк. упр.	раз	1900	160	160	160	200	200	200	160	160	160	160	90	90
14.	Броски ядра (н/мяча) 4-5кг. разл. способом	раз	3700	300	300	320	320	320	320	320	300	300	300	300	300
10	С.Б.У.	км	40	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	2,5	2,5
	ИВС														
11.	Мет. копья с места	раз	1900	180	180	180	170	170	170	170	170	180	180	----	150
12.	Мет. копья с бросковых шагов	раз	2500	250	250	250	200	200	200	200	250	250	250	----	200
13.	Мет. копья с разб.	раз	3700	300	300	350	350	300	400	400	450	400	100	---	350
15.	Имитаци. упр.	час	59	6	6	6	4	4	5	5	5	6	6	2	4

Годовой объем тренировочной нагрузки УТГ-4год

Приложение №15

метание копья

№ п/п	содержание	.ед. изм.	Год. Объём.	Сен.	Октяб.	Ноябрь	Де-каб.	Январь	Февр.	Март	Апрел.	Май	Июнь	Июль	Август
О.Ф.П.															
1.	Кроссовый и мед-ленный бег	км	284	26	29	26	16	16	15	36	35	15	16	26	28
2.	О.Р.У.	час	115	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	10
3.	Упраж. с отягощением	т	280	---	28	28	28	50	50	28	28	28	12	----	----
4.	Упр. на подвиж в плеч. суставе и позвоночнике	раз	2240	190	190	190	200	200	200	200	190	190	190	150	150
5.	Спорт. и подвиж. игры	час	40	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3
С.Ф.П.															
6.	Бег (тах) до100 м	км	40	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7.	Стартовые упражнения	км	20	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1
8.	Многоскоки	к.от.	9000	800	800	800	700	700	700	800	800	800	700	700	700
9.	Прыжк. упр.	раз	2370	200	200	200	250	250	250	200	200	200	200	110	110
10.	Броски ядра (н/мяча) 4-5кг. разл. способом	раз	4000	320	320	350	350	350	350	350	330	320	320	320	320
11.	С.Б.У.	км	42	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	3,5	3,5	3,5	3,5	2,5	2,5
ИВС															
12.	Мет. копья с места	раз	1500	150	150	150	150	150	150	100	100	100	100	50	150
13.	Мет. с бросковых шагов	раз	3000	300	300	300	250	250	250	250	300	250	250	100	200
14.	Мет. копья с разбега	раз	6000	400	400	450	450	500	500	550	600	700	800	---	650
15.	Имитац. упр.	час	83	8	8	8	6	6	7	7	7	8	8	4	6

**Годовой объём тренировочной нагрузки УТГ-5год
метание копья**

Приложение №16

№ п/п	содержание	ед. изм.	Год. Объё.	Сен	Октяб.	Ноябр	Декаб	Январ	Февр.	Март	Апрел.	Май	Июнь	Июль	Август
	О.Ф.П.														
1.	Кроссовый и мед- ленный бег	км	250	22	22	22	22	22	20	22	20	20	22	17	19
2.	О.Р.У.	час	175	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	15
3.	Упраж. с отягоще- нием	т	360	16	32	32	40	56	56	40	32	32	16	----	8
4	Упр. на подвиж в плеч. суставе и по- звончнике	раз	2240	190	190	190	200	200	200	200	190	190	190	150	150
5.	Спорт. и подвиж. игры	час	40	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	7	7
	С.Ф.П.														
1	Бег (max) до100 м	км	50	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	3	3
2.	Многоскоки	к.от.	9700	900	900	900	800	800	800	900	900	800	700	700	600
3	Прыжк. упр.	раз	2950	250	250	250	300	300	300	250	250	250	250	150	150
4.	Броски ядра (н/мяча) 4-5кг. разл. способом	раз	4000	320	320	350	350	350	350	350	330	320	320	320	320
5	С.Б.У.	км	42	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	3,5	3,5	3,5	3,5	2,5	2,5
4	ИВС														
1.	Мет. копья с места	раз	1530	140	140	160	160	160	140	140	140	100	100	----	150
2.	Мет. копья с бро- сковых шагов	раз	3700	350	350	350	300	300	300	300	350	350	350	----	300
3.	Мет. копья с разбе- га.	раз	6000	500	500	500	500	500	500	600	700	700	700	---	300
4.	Имитац. упр.	час	100	8	8	10	10	10	10	10	8	8	8	2	6

**Годовой объём тренировочной нагрузки УТГ-3год
толкание ядра, метание диска**

Приложение №17

№ п/п	содержание	ед. изм.	Год. Объё.	Сен	Октяб.	Ноябр	Декаб	Январ	Февр.	Март	Апрел.	Май	Июнь	Июль	Август
	О.Ф.П.														
1.	Кроссовый и мед-ленный бег	км	120	12	14	16	6	6	4	6	12	14	16	4	10
2.	О.Р.У.	час	115	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	10
3.	Упраж. с отягощением	т	140	---	14	14	14	25	25	14	14	14	6	----	----
4.	Спорт. и подвиж. игры	час	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
	С.Ф.П.														
5.	Бег (тах) до100 м	км	20	2	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	1	1
6.	Стартовые упражнения	км	10	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5
7.	Многоскоки	к.от.	7800	700	700	700	600	600	600	700	700	700	600	600	600
8.	Прыжк. упр.	раз	1900	160	160	160	200	200	200	160	160	160	160	90	90
9.	Броски ядра (н/мяча) 4-5кг. разл. способом	раз	3700	300	300	320	320	320	320	320	300	300	300	300	300
10	С.Б.У.	км	40	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	2,5	2,5
	ИВС														
11.	Толкание ядра с места	раз	1900	180	180	180	170	170	170	170	170	180	180	----	150
12.	Толкание ядра со скачка	раз	2500	250	250	250	200	200	200	200	250	250	250	----	200
13.	Мет. диска	раз	300	30	40	40	---	---	---	40	40	40	40	---	30
14.	Имитац. упр.	час	40	4	4	3	3	3	4	4	3	4	5	1	2

Годовой объём тренировочной нагрузки УТГ-4год
толкание ядра, метание диска

Приложение №18

№ п/п	содержание	.ед. изм.	Год. Объё.	Сен	Ок-тяб.	Но-ябр	Де-каб	Ян-вар	Февр.	Март	Ап-рел.	Май	Июнь	Июль	Ав-густ
О.Ф.П.															
1.	Кроссовый и мед-ленный бег	км	135	13	13	13	10	10	12	12	8	10	10	12	12
2.	О.Р.У.	час	135	10	15	15	10	10	15	15	10	10	10	5	10
3.	Упраж. с отягощением	т	280	10	18	28	28	28	40	40	28	28	12	10	10
4.	Спорт. и подвиж. игры	час	40	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3
С.Ф.П.															
1	Бег (тах) до100 м	км	40	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Бег (тах) до 200 м	км	20	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1
3	Многоскоки	к.от.	9000	800	800	800	700	700	700	800	800	800	700	700	700
4	Прыжк. упр.	раз	2370	200	200	200	250	250	250	200	200	200	200	110	110
5	Броски ядра (н/мяча) 4-5кг. разл. способом	раз	3600	300	300	330	330	330	330	300	300	320	320	120	320
6	С.Б.У.	км	42	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	3,5	3,5	3,5	3,5	2,5	2,5
ИВС															
1.	Толкание ядра с места	раз	1500	150	150	150	150	150	150	100	100	100	100	50	150
2.	Толкание ядра со скачка	раз	3000	300	300	300	250	250	250	250	300	250	250	100	200
3.	Мет. диска	раз	400	50	50	60	----	----	----	50	50	50	60	---	30
4.	Имитац. упр.	час	60	6	6	6	4	4	5	5	5	6	6	3	4

Годовой объём тренировочной нагрузки УТГ-5год

толкание ядра, метан ие диска

Приложение№19

№ п/п	содержание	ед. изм.	Год. Объё.	Сен	Октяб	Ноябр.	Декаб.	Январь	Февр.	Март	Апрел.	Май	Июнь	Июль	Август
О.Ф.П.															
1.	Кроссовый и мед-ленный бег	км	150	12	12	12	12	12	10	12	10	10	12	17	19
2.	О.Р.У.	час	175	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	15
3.	Упраж. с отягоще-нием	т	360	16	32	32	40	56	56	40	32	32	16	----	8
4.	Спорт. и подвиж. игры	час	40	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	7	7
С.Ф.П.															
5.	Бег (тах) до100 м	км	50	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	3	3
6.	Бег (тах) до 200 м	км	25	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1
7.	Многоскоки	к.от.	9700	900	900	900	800	800	800	900	900	800	700	700	600
8.	Прыжк. упр.	раз	2950	250	250	250	300	300	300	250	250	250	250	150	150
9.	Броски ядра (н/мяча) 4-5кг. разл. способом	раз	4000	320	320	350	350	350	350	350	330	320	320	320	320
ИВС															
10.	Толкание ядра с места	раз	1530	140	140	160	160	160	140	140	140	100	100	----	150
11.	Толкание ядра со скачка	раз	3600	200	300	300	350	350	350	350	400	400	300	----	300
12.	Мет. диска	раз	600	80	80	90	---	---	---	80	80	90	50	---	50
13.	Имитац. упр.	час	80	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	2	2

Годовой объём тренировочной нагрузки УТГ-3год
прыжки в длину, тройным

Приложение №20

№ п/п	содержание	.ед. изм.	Год. Объё.	Сен	Ок-тяб.	Ноябр	Декаб	Январ	Февр.	Март	Апрел.	Май	Июнь	Июль	Август
О.Ф.П.															
1.	Медленный бег	км	157,2	19,2	19,2	12	12	12	12	12	19,2	10,2	10,2	14,2	5,2
2.	Кроссовый бег	км	71	12	12	----	----	----	---	12	15	----	----	15	5
3.	ОРУ силового хар-ра	раз	37000	4800	4800	4600	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	2000	1000
4.	Упр. с отягощением	т	40,5	----	3,5	4	4,5	3	5	5,5	5	4	3	3	----
5.	Укреплен. стопы	раз	65000	6000	7000	6000	6000	4000	4000	5000	6000	6000	7000	5000	3000
6.	Спорт. и подвиж. игры	час	40	4	6	6	----	----	---	----	----	4	6	10	4
С.Ф.П.															
7.	Бег на отрез. 30-80 м	км	82,2	6	7	7,5	8,4	7,5	7	7	7,5	8,4	8,4	5	2,5
8.	100-150м	км	66,3	6	8	7	6	5	7	6,5	5,5	4,4	4,4	4	2,5
9.	200-300м	км	69	6	7	7	6	5	7	7	6	6	5	5	2
10.	Спрыгивания. напрыгивания	раз	770	----	70	70	90	70	70	110	90	70	70	60	----
11.	Многоскоки	к.от.	19100	1500	2000	2400	1500	1100	2400	2600	1400	1500	1200	1000	500
12.	Прыжки через барьеры	к.б.	3640	----	370	460	450	280	370	400	370	370	350	180	100
13.	Бросковые упражнения	раз	2080	240	240	160	160	160	160	240	160	160	160	140	100
ИВС															
14.	Длина с укороченного разбега	раз	1200	60	100	120	140	100	120	140	120	100	100	100	----
15.	Длина с полного разбега	раз	780	----	----	60	80	100	60	80	100	100	120	80	----
16.	Тройной с укороченного разбега	раз	680	----	60	70	80	70	70	80	70	60	60	60	----
17.	Тройной с полного разбега	раз	430	----	----	40	50	60	60	60	60	50	30	20	----
18.	Имитац. упр.	раз	25	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	----

**Годовой объём тренировочной нагрузки УТГ-4год
прыжки в длину, тройным**

Приложение №21

№ п/п	содержание	ед. изм.	Год. Объё.	Сен	Октяб	Ноябр	Декаб	Январ	Февр.	Март	Апрел.	Май	Июнь	Июль	Август
О.Ф.П.															
1.	Медленный бег	км	163	19,2	19,2	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	19,2	19,2	19,2	11,2	8
2.	Кроссовый бег	км	80	16	16	----	----	----	----	16	16	----	----	8	8
3.	ОРУ силового хар-ра	раз	43000	5000	5000	5000	4000	3000	3000	4000	3000	3000	3000	3000	2000
4.	Упраж. с отягощением	т	45,5	----	4	4,5	5	3,5	5,5	6	5,5	4,5	3,5	2	1,5
5.	Укреплен. стопы	раз	68000	6000	8000	8000	8000	5000	4000	5000	6000	5000	5000	5000	3000
6.	Спорт. и подвиж. игры	час	36	6	6	6	----	----	----	6	4	----	----	5	3
С.Ф.П.															
7.	Бег на отрез. 30-80м	км	93,2	7	8	8,5	9,4	8,5	8	8	8,5	9,4	9,4	5,5	3
8.	100-150м	км	77,8	7	9	8	7	6	8	7,5	6,5	5,4	5,4	5	3
9.	200-300м	км	72	8	7	6	5	4	7	8	7	7	5	5	3
10.	Спрыгивания. Напрыгивания	раз	970	----	90	90	110	90	90	130	110	90	90	80	----
11.	Многоскоки	к.от.	24200	2100	2300	2500	2100	1700	2500	2600	2300	2100	2000	1500	500
12.	Прыжки ч/барьеры	К.б.	3950	---	400	450	500	300	400	400	450	400	350	300	----
13.	Бросковые упражнения	раз	2620	300	300	300	240	160	160	240	300	160	160	200	100
ИВС															
14.	Длина с укороченного разбега	раз	1400	80	120	140	160	120	140	140	140	120	120	120	----
15.	Длина с полного разбега	раз	1060	----	----	90	110	130	90	110	130	130	150	110	----
16.	Тройной с укороченного разбега	раз	810	----	70	80	90	90	100	90	80	70	70	70	----
17.	Тройной с полного разбега	раз	610	----	----	60	70	80	80	80	80	70	50	40	----
18.	Имитаци. упр.	раз	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1

Годовой объём тренировочной нагрузки УТГ-5год
прыжки в длину, тройным

Приложение №22

№ п/п	содержание	ед. изм.	Год. Объё.	Сен	Октяб.	Ноябр	Декаб	Январ	Февр.	Март	Апрел.	Май	Июнь	Июль	Август
О.Ф.П.															
1.	Медленный бег	км	179,6	21,1	21,1	10,6	10,6	10,6	10,6	10,6	21,1	21,1	21,1	11,1	10
2.	Кроссовый бег	км	88	17,6	17,6	----	----	----	----	17,6	17,6	---	----	10,6	7
3.	О.Р.У. силового хар-ра	раз	45100	5500	3300	5500	4400	3300	3300	4400	3300	3300	3300	3300	2200
4.	Упраж. с отягощением	т	50,4	----	34,4	5	5,5	3,9	6,1	6,6	6,1	5	3,9	3,9	----
5.	Укреплен. стопы	раз	72600	6600	7700	8800	7700	5500	4400	5500	6600	5500	5500	5500	3300
6.	Спорт. и подвиж. игры	час	30	4	5	5	----	----	----	----	----	4	4	5	3
С.Ф.П.															
7.	Бег на отрез. 30-80м	км	102,6	7,7	8,8	9,4	10,3	9,4	8,8	8,8	9,4	10,3	10,3	6,4	3
8.	100-150м	км	85,6	7,7	9,9	8,8	7,7	4,4	7,7	8,8	7,7	7,7	5,5	5,5	3,3
9.	200-300м	км	79,2	8,8	7,7	6,6	5,5	4,4	7,7	8,8	7,7	7,7	5,5	5,5	3,3
10.	Спрыгивания. Напрыгивания	раз	1070	----	100	100	120	100	100	140	120	100	100	90	----
11.	Многоскоки	К.от	26600	2310	2530	2750	2310	1870	2750	2860	2530	2310	2200	1200	1000
12.	Прыжки через барьеры	К.от.	4260	----	440	450	550	330	440	440	450	440	390	330	---
13.	Бросковые упражнения	Раз	2690	330	330	330	260	130	130	260	330	130	130	200	130
ИВС.															
14.	Длина с укороченного разбега	раз	1520	90	130	150	180	130	150	150	150	130	130	130	----
15.	Длина с полного разбега	раз	1150	----	----	100	120	140	100	120	140	140	170	120	----
16.	Тройной с укороченного разбега	раз	910	----	80	90	100	100	110	100	90	80	80	80	----
17.	Тройной с полного разбега	раз	700	----	----	70	80	90	90	90	90	80	60	50	----
18.	Имитаци. упр.	час	36,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	----

Литература

1. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
2. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
3. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
4. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
5. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
6. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
8. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
9. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
10. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
11. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СЖЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004
12. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа
13. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва,