

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6
г.ТУАПСЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН
(МБУ ДО СШ № 6 г.Туапсе МО Туапсинский район)**

Принято
на педагогическом совете
МБУ ДО СШ № 6 г.Туапсе
МО Туапсинский район
Протокол № 2
от 28.02. 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШ № 6
г.Туапсе МО Туапсинский район

Т.В.Балашова
« 02 » 2023 г

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 996 и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 1282)

Срок реализации Программы: 4 года

Ф.И.О. разработчиков Программы:
И.В.Ткаченко, заместитель директора;
О.А.Сергизова тренер-преподаватель,
«Заслуженный работник ФКиС Кубани»;
П.Е.Ткаченко, инструктор-методист ФСО

г. Туапсе
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6-55
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	8
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	9
2.3.3.	Спортивные соревнования	11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика»	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	38
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	41
2.6.1.	Теоретическая часть	41
2.6.2.	Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним	42
2.6.3.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	43
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	45
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	51
2.8.1.	План медицинских мероприятий	51
2.8.2.	План медико-биологических мероприятий	52
2.8.3.	Применение восстановительных средств	53
3.	Система контроля	56-65
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	56
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	58

3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	59
4.	Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»	65-73
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	65
4.2.	Учебно-тематический план	73
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	77
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	78
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	78
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	85
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	86

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика", утвержденным приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 г. № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее - ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 1282).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных мероприятиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации.

1.3. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки легкоатлетов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития легкоатлетов и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области легкой атлетики, освоение правил и тактики, изучение истории легкой атлетики, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического

воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных легкоатлетов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных легкоатлетов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, района, города;

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;

- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.

1.4. Характеристика легкой атлетики как вида спорта и её отличительные особенности.

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

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

- «бег на короткие дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно);

- «бег на средние и длинные дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции более 400 м);

- «прыжки» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «прыжок»);

- «метания» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «метание» и «толкание»);

- «многоборье» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании часть слова «-борье»);

- «спортивная ходьба» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «ходьба»).

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Срок реализации этапов спортивной подготовки установлен федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 2-5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 1.

Таблица №1

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

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

* В соответствии с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы обучающимися примерно равного возраста и/или уровня подготовленности.

На этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие обучаться легкой атлетике не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика» зачисляются подростки не моложе 12 лет, имеющие спортивные разряды:

на этапе спортивной подготовки (до трех лет) – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) – спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

На этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика» зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет и старше, имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в Таблице № 2.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Обучение обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год, согласованный с педагогическим советом организации.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий не должна превышать 45 минут, продолжительность перерыва между занятиями должна составлять не менее 10 минут и не должна превышать:

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

В том числе допускается возможность спаренных занятий.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один

день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

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

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований техники безопасности.

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся и контроль.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

Виды учебно-тренировочных мероприятий:

1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;

- восстановительные мероприятия;

- мероприятия для комплексного медицинского обследования;

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;

- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 3.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/ п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18

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

2.3.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;

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

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

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

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице № 4.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

- контрольных (внутришкольные соревнования);

- отборочных (районные соревнования, первенства муниципального образования);

- основных (первенства края, ЮФО, России).

Контрольные соревнования - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика»

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

Основные задачи индивидуальных и самостоятельных тренировок:

- повышение уровня индивидуальных физических качеств, спортивной формы;

- закрепление технических навыков, разученных на основных занятиях;

- повышение индивидуального уровня теоретических занятий по легкой атлетике;

- устранение недостатков в уровне готовности технико-тактической подготовки;

- подготовке к участию в соревнованиях.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Самостоятельная работа обучающимися по индивидуальным планам спортивной подготовки, по заданию тренера-преподавателя используются:

- в праздничные и выходные дни;
- во время нахождения тренера-преподавателя в отпуске или командировке;
- в каникулярный период на период активного отдыха обучающихся.

Самостоятельная работа планируется тренером-преподавателем и обеспечивает планомерное развитие физической подготовленности обучающихся. План самостоятельной работы должен содержать:

- перечень упражнений общефизической подготовки и объем нагрузки: различные виды бега, ходьбы, приседаний, прыжки на скакалке, катание на велосипеде, самокате, роликовых коньках, скейтах, оздоровительное плавание, танцы или танцевальные движения, подвижные и спортивные игры, туристические походы и пр.;
- перечень упражнений обязательной технической подготовки, не требующей специализированного спортивного оборудования, и количество повторов для поддержания стабильности технических навыков и приёмов;
- рекомендации по чтению тематической литературы, просмотру тематических фильмов.

Обучающимся старшего школьного возраст рекомендуется самостоятельную работу отражать в дневниках самоконтроля, которые обязательно проверяются тренером-преподавателем.

В дневнике самоконтроля фиксируются:

- учебно-тренировочные нагрузки, в том числе и индивидуальные занятия;
- результаты контрольных испытаний и соревнований;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.д.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и представлен в Таблице № 5.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной

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

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Для каждой группы спортивной подготовки ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее обучающихся, поэтому количество часов учебнотренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований указанных в таблице № 5.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта (средства ОФП: бег, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощением и др.)

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность

тренировочного процесса в конкретном виде спорта (средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения).

Психической подготовкой называется система психолого--педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления.

Таблица № 5

**Годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике, из расчета 52 недели (час)**

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	7	9	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20		8-16		2-4
		Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки				
		Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.	Общая физическая подготовка %	20-75	21-72	17-23	15-20	12-17
2.	Специальная физическая подготовка%			21-23	24-27	24-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	-	1-2	2-4	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка %	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка %	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика%	-	-	2-4	3-6	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5

Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции						
1.	Общая физическая подготовка %	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20
2.	Специальная физическая подготовка%			10-12	12-15	25-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	-	1-2	2-4	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка %	12-15	1-16	14-18	15-20	17-22
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка %	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика%	-	-	1-3	2-4	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5
Для спортивных дисциплин прыжки						
1.	Общая физическая подготовка %	20-75	21-72	17-23	14-21	12-17
2.	Специальная физическая подготовка%			21-23	24-27	24-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	-	1-2	2-4	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка %	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка %	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика%	-	-	1-4	3-5	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль%	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
Общее количество астрономических часов в год		234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248

В таблице № 6 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебнотренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **минимально допустимое** общее количество часов в год.

Таблица №

6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1.	Общая физическая подготовка	47-175	65-224	80-150	94-125	112-159
2.	Специальная физическая подготовка			98-108	149-169	225-253
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-6	14-28	19-37	37-66
4.	Техническая подготовка	28-35	41-50	93-112	131-162	206-243
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	11-19	16-25	28-42	44-62	75-103
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	9-18	19-36	28-56
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	3-6	9-18	19-31	28-47
Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции						
	Общая физическая подготовка	47-175	65-224	187-234	187-256	93-186
	Специальная физическая подготовка			46-56	75-93	234-280
	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-6	9-18	19-37	37-66
	Техническая подготовка	28-35	41-50	66-84	94-125	159-206
	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	12-19	16-25	28-42	44-62	75-103

	Инструкторская и судейская практика	-	-	4-12	12-24	28-47
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	3-6	9-18	12-24	28-47
Для спортивных дисциплин прыжки						
	Общая физическая подготовка	47-175	65-224	66-98	75-106	103-150
	Специальная физическая подготовка			112-126	150-168	234-262
	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-6	9-18	19-37	47-75
	Техническая подготовка	28-35	41-50	98-122	137-168	206-253
	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	12-19	16-25	28-42	44-62	75-103
	Инструкторская и судейская практика	-	-	4-16	12-24	28-37
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	3-6	9-18	12-37	37-56
Общее количество астрономических часов в год		234	312	468	624	936

В таблице № 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебнотренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **максимально допустимое** общее количество часов в год

Таблица №

7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1.	Общая физическая подготовка	62-234	87-300	70-149	93-125	112-159

2.	Специальная физическая подготовка			98-108	150-168	225-253
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-8	9-18	19-36	37-66
4.	Техническая подготовка	37-47	54-67	94-112	131-162	206-253
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	16-25	21-33	28-42	44-62	75-103
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	9-18	19-36	28-56
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6	4-8	9-18	19-45	28-47

Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции

	Общая физическая подготовка	62-234	87-300	292-364	280-384	124-248
	Специальная физическая подготовка			73-87	112-140	312-374
	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-8	14-28	28-56	50-87
	Техническая подготовка	37-47	54-67	102-131	140-187	150-275
	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	16-25	21-33	44-66	66-93	100-137
	Инструкторская и судейская практика	-	-	7-21	18-36	36-60
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6	4-8	14-28	18-36	36-60

Для спортивных дисциплин прыжки

	Общая физическая подготовка	62-234	87-300	124-233	131-197	150-212
	Специальная физическая подготовка			153-167	225-253	300-337
	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-8	14-28	28-56	50-87
	Техническая подготовка	37-47	54-67	146-175	197-243	275-337

Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	16-25	21-33	44-66	66-93	100-37
Инструкторская и судейская практика	-	-	7-28	27-45	36-72
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6	4-8	14-28	27-45	36-62
Общее количество астрономических часов в год	312	416	728	936	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной задачей является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить интерес к занятиям по легкой атлетике.

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в Таблице № 8.

Таблица № 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	В течение года

		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3	Медицинские и медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств	Организация и контроль за прохождением УМО, ЭМО, тестирование, НМО. Беседы, встречи с врачами по спортивной медицине. Просмотр видеороликов, направленных на ЗОЖ.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, заслуженных тренеров спортивных сборных команд России и Краснодарского края и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией,	В течение года

	свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных легкоатлетов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных легкоатлетов;	В течение года
5.	Работа с родителями		
5.1.	Продуктивное взаимодействие с родителями	Организовать работу с родителями, законными представителями обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков: -индивидуальные встречи; -беседы; -дискуссии; -социальные сети и чаты	В течение года

6.	Сотрудничество с общеобразовательными школами		
6.1.	Совместное взаимодействие с общеобразовательными и школами	Контроль за посещаемостью и успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется и утверждается приказом организации ежегодно.

2.6.1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по существующему виду спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

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

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

2.6.2. Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;
- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;
- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся и тренеров-преподавателей;
- организация онлайн обучения на сайте РУСАДА (П. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения обучающимися, персоналом и иными лицами);
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга проведение родительских собраний;
- проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется для каждого этапа спортивной подготовки и указан в таблице № 9.

Таблица № 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения
----------------------------	------------------------------------	---	------------------

Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 раз в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на обязательный курс: https://newrusada.triagonal.net/		обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	5. Родительское	«Роль родителей в	тренер-	1 раз в год

	собрание	процессе формирования антидопинговой культуры»	преподаватель	
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net		обучающийся	1 раз в год
	2. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение обучения в спортивной школе тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочного занятия и проведению соревнований.

В рамках учебно-тренировочных занятий обучающиеся учебно-тренировочных групп, групп совершенствования и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощника тренера - преподавателя, инструктора в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах. Воспитанники должны приобрести навыки: построения группы, подачи основных команд, составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей, проведения разминки, выявления и исправления ошибок при выполнении технических приемов обучающимися, проведения учебно-тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя, приобретения навыков наставничества, формирование склонности к педагогической работе.

Инструкторская и судейская практика проводится во время учебно-тренировочных занятиях и вне учебно-тренировочных занятий.

Обучающиеся на определенном этапе обучения должны уметь:

- самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие;
- давать правильную оценку за выполнение упражнения (комбинации) в процессе проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований;

- пользоваться электронными судейскими системами;
- подавать заявки на соревнования, составлять списки участников, стартовые протоколы соревнований;
- самостоятельно организовывать соревнования для массовых спортивных разрядов (на следующем этапе).

План мероприятий инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап начальной подготовки:

- овладение основной терминологией вида спорта «легкая атлетика»;
- проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий под контролем тренера-преподавателя;
- изучение общих положений правил вида спорта «легкая атлетика»;
- принимать участие в судейской практике в качестве волонтера физкультурных мероприятий учреждения.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- овладение терминологией вида спорта «легкая атлетика»;
- самостоятельно вести дневник самоконтроля, вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- овладение обязанностями помощник тренера-преподавателя на занятиях;
- овладение навыком составлять конспект учебно-тренировочного занятия по отдельным частям занятия;
- привлечение обучающихся в качестве помощников тренера-преподавателя при проведении разминки;
- изучение правил вида спорта «легкая атлетика»;
- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий учреждения и физкультурных мероприятий муниципального уровня в различных должностях (судья - счетчик кругов, судья в комнате регистраций).

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятиях с обучающимися реализующими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» на этапах спортивной подготовки (совершенствования спортивного мастерства, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации, этапа начальной подготовки));
- овладение навыком составления совместно с тренером-преподавателем годового плана индивидуальной подготовки;
- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального и межмуниципального уровня в различных должностях (судья - счетчик кругов, судья – помощник стартера, судья-информатор, судья в комнате регистраций).

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией легкой атлетики и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища в группе.
4. Провести учебно-тренировочное занятие в различных группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с юными легкоатлетами по совершенствованию техники.
6. Уметь руководить командой на соревнованиях.
7. Оказать помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий в наборе в организации.
8. Уметь самостоятельно составить план учебно-тренировочного занятия. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения квалификационной категории спортивного судьи по виду спорта «легкая атлетика» обучающийся должен освоить следующие навыки:

1. Знать и уметь использовать правилами вида спорта «легкая атлетика».
2. Пройти судейскую практику на различных соревнованиях в различных должностях.
3. Выполнить требования к прохождению теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи.
4. Выполнить квалификационный требования на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

План судейской практики приведен в таблице № 10.

Таблица № 10

План судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики	Формы проведения		Сроки проведения
		Практические занятия	Теоретические знания	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	изучение правил соревнований вида спорта «легкая атлетика»	в качестве помощника тренера-преподавателя исправлять	беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы	I квартал

		нарушения правил другими обучающимися		
	умение составить положение о проведении соревнований	подготовить положение о внутришкольных соревнованиях	изучит порядок типового положения	
	умение составить заявку и карточку спортсменов группы	подготовка заявок и карточек спортсменов для участия в соревнованиях	изучение требований к документации	II квартал
	умение вести протокол соревнований	использование обязанностей помощника судьи	изучение требований к документации	
	привитие судейских навыков	проведение судейства в своей или другой группе	изучение обязанностей членов судейской коллегии в разных должностях	III квартал
		проведение судейства совместно с тренером-преподавателем		
		участие в судействе внутришкольных соревнований		IV квартал
		участие в судействе матчевых встреч		
Этап совершенствования спортивного мастерства	знание требований к заявке и карточке спортсменов	подготовка заявок и карточек спортсменов для участия в соревнованиях	изучение требований к документации	I квартал
	умение вести протокол соревнований	использование обязанностей помощника судьи	изучение требований к документации	
	Освоение судейских навыков	участие в судействе внутришкольных соревнований на вспомогательных должностях проведение судейства на муниципальном уровне в составе судейской коллегии	изучение обязанностей членов судейской коллегии в разных должностях	II квартал
	судьи на официальных соревнованиях	самостоятельное участие в судействе официальных спортивных соревнований в роли судьи	изучение обязанностей судьи	III квартал
		самостоятельное участие в судействе	изучение требований к	

		официальных спортивных соревнований в составе секретариата	ведению протокола	
	получение практических навыков представителя команды на официальных соревнованиях	подготовка команды к соревнованиям и руководство ею в процессе соревнований	знание прав и обязанностей представителя спортивной команды на официальных соревнованиях	IV квартал
	получение практических навыков организатора спортивных соревнований	подготовка и проведение внутришкольных соревнований	изучение обязанностей главного судьи соревнований	
	ведение дневника учета соревновательной практики	участие в судействе соревнований в сроки, утвержденные ЕКП	знание единого календарного плана (ЕКП) официальных физкультурных и спортивных мероприятий	В течение года
	анализ участия в работе судейской коллегии	получение оценки главного судьи соревнований	самоанализ проведенного судейства	

План инструкторской практики приведен в таблице № 11.

Таблица №11

План инструкторской практики

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики	Формы проведения		Сроки проведения
		Практические знания	Теоретические знания	
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Терминология вида спорта «легкая атлетика»	участие в проведении учебно-тренировочного занятия с группой	беседы, самостоятельное изучение литературы	I квартал
	Организация учебно-тренировочного занятия	выработка командного голоса при проведении строевых и порядковых упражнений	семинары, самостоятельное изучение литературы	II квартал
	Методы построения	подготовка плана-конспекта учебно-тренировочного занятия	беседы, самостоятельное изучение литературы	III квартал

	Навыки проведения учебнотренировочного занятия	проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия	самостоятельное изучение перечня упражнений для разминки	IV квартал
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Организация учебно-тренировочного занятия	выработка командного голоса при проведении разминки	семинары, самостоятельное изучение литературы	I квартал
	Умение видеть и исправлять ошибки	в качестве помощника тренера исправлять ошибки обучающихся в выполнении упражнений	изучение типовых ошибок в выполнении упражнений	
	Подготовка спортивного зала к учебнотренировочному занятию	исполнение обязанностей дежурного: подготовка мест занятий, подготовка и уборка инвентаря	изучение техники безопасности, правил ухода за спортивным	
	Навыки проведения учебнотренировочного занятия	проведение основной части учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера	подготовка перечня упражнений основной части	II квартал
	Умение видеть и исправлять ошибки	в качестве помощника тренера исправлять ошибки технических приемов других обучающихся	изучение типовых технических ошибок и способы их устранения	
	Умение правильно демонстрировать технические приемы (защита, атака и др.)	по заданию тренера продемонстрировать технический приём, объяснить возможные	изучение сильнейших практик ведущих спортсменов	
	Участие в проведении физкультурно-массового мероприятия	участие в проведении мероприятия, выполнение практических поручений	изучение практик проведения подобных мероприятий,	III квартал
	Проведение учебно-тренировочного занятия	под руководством тренера - преподавателя самостоятельное проведение учебно-	подготовка плана - конспекта учебно-тренировочного занятия	
	Анализ полученных умений	самоанализ проведения учебно-тренировочного занятия	изучение принципов педагогики	IV квартал

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

2.8.1. План медицинских мероприятий

Таблица № 12

Медицинское и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительное обследование перед соревнованиями	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно-педагогический контроль*	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно
Оперативный контроль	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о

допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями).

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к прохождению спортивной подготовки, в обязательном порядке должны:

1. Проходить углубленное медицинское обследование в специализированном медицинском учреждении:

- 1 раз в год для лиц, обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Организация осуществляет медицинское обеспечение обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, реализующей соответствующие образовательные программы, на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

2.8.2. План медико-биологических мероприятий

Медико-биологическое обеспечение обучающихся является составной частью

спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающих медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Медико-биологические мероприятия включает:

- восстановление работоспособности и здоровья обучающихся;
- медицинские вмешательства;
- систематический контроль состояния здоровья обучающихся;
- мероприятия психологического характера;
- обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами (фармакологическое и инструментальное сопровождение);
- научные исследования в области спортивной медицины.

2.8.3. Применение восстановительных средств

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности легкоатлетов необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления подразделяют на 3 типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства

оказываются неэффективными. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовок.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые

медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятии эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие учебно-тренировочного занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в легкой атлетике бывают при скоростных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать спортивный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание.
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

**План мероприятий восстановительных средств на этапах многолетней
спортивной подготовки**

Этап подготовки		Класс средств	Средства и методы
Учебно-тренировочный этап (до 3 лет, свыше 3 лет)	Совершенствование спортивного мастерства (весь период)	Педагогические	Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса. Двигательное переключение в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть учебно-тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности Условия для учебно-тренировочного занятия и отдыха Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничение учебно-тренировочного занятия и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей юных легкоатлетов
		Медико-биологические	Рациональное питание. Баня (сауна).
		Психологические	Психотерапия. Вербальные методы: самонастройка, работа со спортивным психологом.

3. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "легкая атлетика";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- выполнить нормативы промежуточной аттестации для перевода на следующий год спортивной подготовки;
- выполнить нормативы промежуточной аттестации для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "легкая атлетика" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять нормативы промежуточной аттестации для перевода на следующий год спортивной подготовки;
- выполнить нормативы промежуточной аттестации для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниям о правилах вида спорта "легкая атлетика";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять нормативы промежуточной аттестации для перевода на следующий год спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению (подтверждению) спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в три года;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;
- выполнить нормативы промежуточной аттестации и получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований и достигать обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

(далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации утверждается локальными актами учреждения.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Таблица № 14

Оценочная система

Баллы	Критерии оценки
0 балл – «не сдан»	невыполнение минимальных показателей ОФП и СФП
1 балл - «сдан»	выполнение минимальных показателей ОФП и СФП

Требования, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблицах № 15-17.

Таблица № 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			8,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					18.00	17.30

Таблица № 16

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин,с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м,см	не менее	

			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 17

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38,5	43,5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
3.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Методические указания по проведению тестирования

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Челночный бег 3х10 м.

Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

На расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Из положения стоя обеими ногами за линией старта, выполняется прыжок вперед с махом руками. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры, сгибая руки, надо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме опроса.

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Этап начальной подготовки (до года/свыше года)

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

2. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

3. Оборудование и инвентарь, используемый при занятиях легкой атлетикой. Правила использования оборудования и инвентаря.

4. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

5. Правила безопасности при занятиях в спортивном зале.

6. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня и питание спортсмена.

7. Краткий обзор истории и развития легкой атлетикой.

8. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

9. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат -

костная и мышечная система.

10. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка легкоатлета.

11. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

12. Правила соревнований.

13. Программа соревнований.

Учебно-тренировочный этап (до трех лет)

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Развитие легкой атлетики в СССР, РФ, регионах, родном городе.

2. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

3. Оборудование и инвентарь, используемый при занятиях легкой атлетикой. Правила использования оборудования и инвентаря.

4. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

5. Правила безопасности при занятиях в спортивном зале.

6. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня и питание спортсмена.

7. Краткий обзор истории и развития легкой атлетики.

8. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

9. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.

10. Общие сведения о строении организма человека. Анализаторы. Сердечно - сосудистая система.

11. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка легкоатлета.

12. Этика поведения спортсмена. Судейский аппарат.

13. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

14. Правила соревнований.

15. Программа соревнований.

Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Развитие легкой атлетики в СССР, РФ, регионах, родном городе.

2. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

3. Оборудование и инвентарь, используемый при занятиях легкой атлетикой. Правила использования оборудования и инвентаря.

4. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
5. Правила безопасности при занятиях в спортивном зале.
6. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня и питание спортсмена.
7. Краткий обзор истории и развития легкой атлетики.
8. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.
9. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов.
10. Общие сведения о строении организма человека. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды.
11. Общие сведения о строении организма человека. Органы пищеварения. Органы выделения.
12. Общие сведения о строении организма человека. Нервная система.
13. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка.
14. Этика поведения спортсмена. Судейский аппарат.
15. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.
16. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.
17. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.
18. Правила соревнований. Форма легкоатлета. Жесты судей. Правила определения победителя.
19. Возрастные критерии. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Развитие легкой атлетики в СССР, РФ, регионах, родном городе.
2. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).
3. Оборудование и инвентарь, используемый при занятиях легкой атлетикой. Правила использования оборудования и инвентаря.
4. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
5. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня и питание спортсмена.
6. Краткий обзор истории и развития легкой атлетики.
7. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в

целях укрепления здоровья и закаливания.

8. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов.

9. Общие сведения о строении организма человека. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды.

10. Общие сведения о строении организма человека. Органы пищеварения. Органы выделения.

11. Общие сведения о строении организма человека. Нервная система.

12. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка легкоатлета.

13. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

14. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

15. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.

16. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

17. Правила соревнований. Форма легкоатлета. Жесты судей. Правила определения победителя.

18. Возрастные критерии. Единая Всероссийская спортивная классификация.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по виду спорта "Легкая атлетика"

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

Целостность учебно-тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность. Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

а) соотношением различных сторон подготовки (физической и технической);
б) соотношением учебно-тренировочной нагрузки (объема и интенсивности);
в) последовательностью различных звеньев учебно-тренировочного процесса.

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку как целостную систему, выделяют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья учебно-тренировочного процесса:

1. учебно-тренировочные задания;
2. учебно-тренировочные занятия и их части;
3. микроциклы;
4. мезоциклы;
5. макроциклы (периоды тренировки - годовые и полугодовые);
6. стадии;
7. этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

Продолжительность занятий различная - от 1 до 4 часов. Если проводится два основных занятия в день, то обычно каждое из них несколько короче. Чем интенсивнее тренировка, тем короче занятие. Продолжительность учебно-тренировочного занятия у спринтера в соревновательном периоде может быть около часа.

Основные занятия дополняются ежедневной утренней тренировкой - зарядкой, которая проводится с малой нагрузкой. Спортивные соревнования любого масштаба также представляют собой важную форму занятий. В занятиях любой формы должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, затем основная работа и в заключении - снижение нагрузки.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины учебно-тренировочной нагрузки. В заключительной части занятия осуществляется приведения организма спортсмена в состояние, по возможности, близкое к дорабочему, создаются условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

Учебно-тренировочный микроцикл

Микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов может составлять от 3 до 14 дней, но самой распространённой формой является семидневный микроцикл.

Микроциклы бывают следующих типов:

1. втягивающие;
2. ударные;
3. восстановительные;
4. подводящие;
5. соревновательные.

Втягивающие микроциклы направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой учебно-тренировочной работе и, как правило, предшествуют ударным микроциклам.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Ударные микроциклы составляют основу и создают общую направленность в подготовительном периоде.

Восстановительным микроциклом обычно завершается серия ударных микроциклов. Также их используют после соревновательного микроцикла. Основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов. Это обуславливает невысокую

суммарную нагрузку таких микроциклов.

Подводящие микроциклы направлены на непосредственную подготовку спортсменов к соревнованиям. Содержание их может быть разнообразным и зависит от множества факторов, основными при этом будут индивидуальные особенности спортсмена и план на предстоящие соревнования.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований.

Тренировка планируется на основе недельного цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причём не столько за счёт свободных дней, сколько за счёт свободных дней, сколько за счёт целесообразного чередования и сочетания различных учебнотренировочных работ. В настоящее время спортсмены тренируются 5-7 раз в неделю.

В учебно-тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. Важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счёт правильного распределения в цикле разных занятий. Для совершенствования техники не безразлично, что выполнялось в учебно-тренировочном задании накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при максимальных условиях, то на следующий день работать над улучшением техники не следует, поскольку это не эффективно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд даёт положительные результаты.

При повторении микроцикла нужно учитывать и роль эмоционального фона. Например, после участия в соревнованиях или после тренировки при большом скоплении зрителей следует проводить облегчённую тренировку.

Среди разных упражнений и учебно-тренировочных нагрузок, включаемых в занятия, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность на воспитание какого либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п. Преимущественная направленность определяет основную задачу; кроме неё в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи. Но внимание спортсмена, его возможности лучше сосредоточить на чём либо одном, главном, в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна расплываться.

При установлении оптимального взаимодействия смежных по дням занятий можно исходить из их принципиальной последовательности в связи с преимущественной направленностью:

1. изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях;
2. совершенствование техники при больших и максимальных усилиях;
3. воспитание быстроты в кратковременной работе;
4. воспитание силы в продолжительной работе;
5. воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня;
6. воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня;

7. воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности;

8. воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности;

9. воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней;

10. воспитание выносливости в работе большой мощности;

11. воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и воспитании быстроты.

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке - три занятия, равномерно расположенных в течение недели; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы, быстроты.

Любая задача тренировки успешно решается при оптимальном режиме повторений по дням. Оптимальная повторяемость по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь три раза в неделю, если положить на плечи штангу. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять 3-4 дня подряд зимой на снегу или летом на песке. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в учебно-тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности, - в других и активным отдыхом - в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются один-два раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность, - два раза, а для активного отдыха бывает достаточно одного раза в неделю.

Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление организма после особенно большой нагрузки накануне.

Величины нагрузки в течение недели во многих случаях изменяются двойной волной. Однако в горных условиях, например, могут понадобиться дополнительные дни отдыха; в очень жаркую погоду не всегда рациональна предельная нагрузка во второй волне и т.п.

Чередование различных учебно-тренировочных занятий, прикидок или соревнований, а также дней отдыха на протяжении микроцикла должно быть

постоянным в течение продолжительного времени. Это создаёт привычный режим, обеспечивающий высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

При пропуске учебно-тренировочных занятий по тем или иным причинам микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные тренировочные дни - это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нарушать привычный ритм тренировки по определённым дням недели.

Приступая к построению микроцикла, тренер-преподаватель должен распределить по дням всё, что он включил в план тренировки на данный этап. Прежде всего, тренировочные занятия, исходя из преимущественной направленности; после этого - содержание тренировки, исходя из оптимального повторения разных упражнений; затем - уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день.

Если тренировка проводится два-три раза в день, то аналогично записывается содержание утренней и вечерней тренировки.

При составлении индивидуального недельного плана в него записываются конкретные средства тренировки. Величины нагрузок и другие данные.

Установленный учебно-тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5-2 месяца в подготовительном периоде и 1-1,5 - в соревновательном).

В повторяемых циклах направленность заданий и упражнений сохраняется, но средства и методы разнообразятся, а объём и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка.

После того как задачи данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное - в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе тренировки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если учебнотренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объёма; на другом - увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трёх микроциклов, а четвёртый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла многократно повторяются, но всякий раз на несколько более высоком уровне нагрузки. Такое изменение нагрузки может быть и при двухцикловых повторениях: первый - с очень большой нагрузкой, второй - с облегчённой.

Может быть и постепенное, от цикла к циклу, снижение нагрузки, что характерно для заключительного периода тренировки.

Вполне допустима и другая, более сложная, динамика содержания и нагрузки повторяемых микроциклов. Но складывается эта динамика на основе указанных сочетаний микроциклов. В построении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения того, что запланировано. Необходимо постоянно вносить поправки в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и пр.

Микроциклы делятся на учебно-тренировочные и соревновательные. Учебно-тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы. Соревновательные циклы направлены на обеспечение наилучшей подготовки к определённому состязанию.

Соединяясь микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной многолетней тренировки. Микроцикл основной конструктивный элемент в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

Учебно-тренировочный макроцикл

Макроцикл состоит из трёх периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Подготовительный период в свою очередь состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов.

В подготовительном периоде закладывается техническая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности. Этот период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня общей и вспомогательной физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств. Тренировка на специально-подготовительном этапе предусматривает целенаправленную специальную подготовку, обеспечивающую высокий уровень готовности к эффективной соревновательной деятельности.

В соревновательном периоде происходит дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, осуществляется непосредственная подготовка и участие в основных соревнованиях.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки, осуществление мероприятий, направленных на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовка бегунов

Этап начальной подготовки. На первом, втором и третьем году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений.

В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер-преподаватель, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

Годичный цикл подготовки бегунов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для юных бегунов 1-го - 3-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем -

6

недель

оздоровительно-спортивный лагерь.

Этап начальной специализации. В первые 2 года занятий в учебно-тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся - от 12 до 14 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Этап углублённой специализации

При планировании подготовки в учебно-тренировочных группах 3-го - 5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации.

Задачи подготовительного периода общеподготовительного этапа:

Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности обучающихся.

Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Задачи специально-подготовительного этапа:

Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.

Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Задачи соревновательного периода:

Совершенствование техники спринтерского бега.

Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60, 100, 200 и 400 метров на 1-2%.

Повышение уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на средние и длинные дистанции.

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема учебно-тренировочных нагрузок.

Задачи второго подготовительного периода общеподготовительного этапа:

Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом, средствами ОФП.

Развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Задачи специально-подготовительного этапа:

Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта

Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

Задачи раннего соревновательного этапа:

Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.

Улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 2-3%

Спортсмен должен участвовать в 4-5 соревнованиях. Не всегда удастся улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

Задачи заключительного этапа годичного цикла (основных соревнований):

Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

Улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлогодним.

Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Подготовка бегунов на короткие дистанции в группах совершенствования спортивного мастерства длится два года. Структура годичного цикла остаётся той же, что и при подготовке спринтеров в тренировочных группах. Увеличивается объём специальных беговых учебнотренировочных нагрузок и объём силовых и скоростно-силовых упражнений, а так же количество соревнований. Особое внимание на данном этапе уделяется совершенствованию техники спринтерского бега, исправлению индивидуальных технических ошибок.

Учебно-тренировочный процесс начинается после 3-4 недельного переходного периода, в задачу которого входит повышение уровня общей физической подготовки.

Первый подготовительный период длится 10 недель и разделён на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.

Общеподготовительный этап решает следующие задачи:

повышение уровня ОФП;

развитие общей и специальной выносливости;

развитие силовых, скоростно-силовых качеств.

Специально-подготовительный этап направлен на:

развитие скоростных качеств, гибкости;

развитие специальной выносливости.

Этап высшего спортивного мастерства. Подготовка бегунов в группах ВСМ осуществляется по индивидуальным планам. Круглогодичность тренировки во всех видах спорта - одно из определяющих условий эффективности подготовки спортсменов.

Круглогодичность означает, что одиннадцать месяцев в году спортсмен ведёт регулярную тренировку, а в двенадцатый снижает нагрузку - отдыхает. Круглогодичная тренировка носит волнообразный характер. В каждом году тренировки она претерпевает изменения, зависящие от биологических свойств организма и условий внешней среды.

Для достижения наилучших спортивных результатов необходимо приспособить организм атлета к определённым условиям внешней среды. Главным условием являются сроки соревнований - спортивный календарь. Спортсмен готовится достичь высшей спортивной формы в заранее известный день главного состязания и поддерживать её на протяжении определённого времени.

Таблица № 18

Учебно-тренировочные средства, используемые в занятиях начиная с учебно-тренировочного этапа

№ п/п	Тренировочное средство	Вариант	Период учебно-тренировочного макроцикла	Этап спортивной подготовки		
				Учебно-тренировочный этап до 2 лет	Учебно-тренировочный этап свыше 2 лет	Этап ССМ
Соревновательная дисциплина: Бег на короткие дистанции. Соревновательные дисциплины: бег 60 м, бег 100 м, бег 200 м Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Бег на отрезках от 80 м с интенсивностью 96-100%(км)»						
1.	Бег 60 м по команде	Контрольный бег	п, с	+	+	+
		Состязательная форма	п, с	+	+	+
2.	Бег 3-4 х 30-50 м со старта повторно	Отдых между пробежками до полного восстановления	п, с	+	+	
		Отдых между пробежками 3-4 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин	п, с			+
3.	Челночный бег 30-50 м, 5-6 пробежек	1 серия	п	+	+	
		2 серия	п			+
4.	Бег 30-40 м по уклон 3-4º повторно, отдых 3-5 мин		п, с	+	+	+
5.	Бег с тягой вперёд 40-50 м, повторно, с использованием резинового амортизатора или тяги через блок с помощью партнёра, 3-4 раза		п, с			+
6.	Бег с буксировкой покрышки автомобиля, 3-4 повторения по 40-60 м		п, с	+	+	
7.	Бег с высоким подниманием бедра (в высоком темпе) 30 + переход в бег с ускорением 30 м, 5		п, с	+	+	+
8.	Бег с захлёстыванием голени назад (в высоком		п, с	+	+	+

	темпе) 30 + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений						
9.	Семенящий бег (в высоком темпе) 30 + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений		п, с	+	+	+	
10.	Бег скрестным шагом 40-60 м правым, левым боком вперёд + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений		п, с	+	+	+	
11.	Эстафетный бег (приём, передача эстафеты) 3-4 раза по 50-60 м		с		+	+	
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Бег на отрезках от 80 м с интенсивностью 91-100%(км)»							
1.	Соревнования и контрольный бег 100 м, 150 м, 200 м	Контрольный бег	п, с	+	+	+	
		В состязательной форме	п, с	+	+	+	
2.	Переменный бег 3-6 x 100-150 м	1 серия	п, с	+	+	+	
		2 серии, отдых между сериями 4-5 мин	п			+	
3.	Бег 3-4 x 150 + 200 + +250 м повторно, отдых между повторениями 3-4 мин	1 серия	п	+	+	+	
		2-3 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п			+	
4.	Бег повторно 3-4 x 150-200 м в гору	Отдых 3-4 мин	п	+	+	+	
		2 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п			+	
5.	Бег с высокого старта 4-5 x 80 м, отдых 3-4 мин		п, с	+	+	+	
6.	Бег 150-200 м с началом в 90% от максимума и с максимальной скоростью на последних 50 м	2-3 пробежки	п, с	+	+		
		4-5 пробежек	п, с			+	
7.	Бег 150-200-300 м с изменениями скорости бега (скорость снижается на 15-20% на отрезках 20-30 м, затем восстанавливается)		п	+	+		
8.	Бег 40 м в подъём + 40 м вниз - 2-3 раза		п	+	+		
9.	Бег 80+100+120 м		п, с	+	+	+	
10.	Бег на отрезках 300, 400, 500 м повторно	1-2 раза	п	+	+		

		3-4 раза	п			+	
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Старты и стартовые упражнения до 40 (раз)»							
1.	Бег с низкого старта под команду или без команды	20-30 м, 5-6 стартов	п, с	+	+		
		20-40 м, 6-10 стартов	п, с			+	
2.	Старты из различных положений (лёжа, стоя спиной к направлению бега и др.)		п, с	+	+		
3.	Бег с высокого старта 3-4 х 30-40 м		п, с	+	+		
4.	Бег с высокого старта с сопротивлением (резинový жгут, покрывало автомобиля), 5-6 х 30 м		п, с	+	+	+	
5.	Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7 х 20 м		п, с	+	+	+	
6.	Стартовое ускорение по отметкам 3-5 х 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)		п, с	+	+	+	
7.	Старты на вираже, 4-5 х 40 м		с	+	+	+	
8.	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнёра до отметки в 20 м, 4-5 х 20 м		с	+	+	+	
9.	Выбегание со старта под планкой - тренер держит планку под таким углом, чтобы спортсмен отталкивался вперёд, а не вверх, 4-5 х 30м		п, с	+	+		
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90% и ниже»							
1.	Бег попеременный 6-8 х 100 м быстро через 50 м медленно		п, с		+	+	
2.	Бег интервальный	2-3 х 300 м	п	+	+		
		3-4 х 400м	п			+	
3.	Бег повторный 80+100+150+200 м, 2 серии		п			+	
4.	Бег повторный 150+200+250+200+150 м, 1 серия		п	+	+		

5.	Бег повторный 5 x 200 м с высокого старта (меняя скорость бега каждые 30 м)		п, с	+	+		
6.	Бег 2-3 x 300 м, переменнo		п			+	
7.	Бег 4-8 x 150 м, переменнo		п			+	
8.	Бег 4-8 x 120 м, переменнo		п	+	+	+	
9.	Бег 4-8 x 100 м, переменнo		п	+	+	+	
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»							
1.	Прыжок в длину с места, 6-10 раз		п, с	+	+	+	
2.	Тройной прыжок с места, 5-8 раз		п, с	+	+	+	
3.	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз		п, с	+	+	+	
4.	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз		п, с	+	+	+	
5.	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки		п, с	+	+	+	
6.	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу		п, с	+	+	+	
7.	Спрыгивание с возвышения с последующим прыжком вперёд, по 10 попыток на каждую ногу		п, с			+	
8.	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперёд, 10-15 прыжков, 4-5 подходов		п, с			+	
9.	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 710 кг на плечах, 8-10 попыток		п, с			+	
10.	Подскоки вверх с отягощением, 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов		п, с			+	
11.	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний		п, с	+	+	+	
12.	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге		п, с		+	+	
13.	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой		п	+	+		

	от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов						
14.	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди, и продвигаясь вперёд, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
15.	Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперёд, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
16.	Прыжки «разножка», меняя положение ног 1 -2 раза в полёте, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
17.	Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
18.	Прыжки через барьеры на двух ногах , 6-10 барьеров, 3-6 попыток		п, с		+	+	
19.	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10-20 попыток		п, с		+		
20.	Прыжок в длину	С разбега 10-12 м, 5-6 попыток	п, с	+	+	+	
		С полного разбега, 4-5 попыток	с	+	+	+	
21.	Прыжки в высоту различными стилями, 10-15 попыток		п, с	+	+	+	
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Специальные силовые упражнения»							
1.	Рывок толчок штанги, 2-3 серии	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п, с			+	
		6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п		+	+	
2.	Тяга штанги до пояса 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии		п		+		
3.	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	2-3 повторения с весом 95 % от максимального	п, с		+	+	
		6-7 повторений с весом 80 % от максимального	п, с		+	+	
4.	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на		п, с			+	

	плечах 50-70 кг, 3-5 подходов						
5.	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии		п		+	+	
6.	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии		п		+	+	
7.	Жим штанги 40-90 кг лёжа, 2-3 раза в подходе, 23 подхода		п		+	+	
8.	Подъём на носки со штангой на плечах весом 5070 кг, 10-15 раз, 2-3 подхода		п	+	+	+	
9.	Подъём рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10 кг, 10-15 раз, 2-3 серии		п	+	+	+	
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения»							
1.	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, круговые движения тазом (подготовительная часть) - всего 20-30 минут		п, с	+	+	+	
2.	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего 20 мин		п, с	+	+	+	
3.	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вверх, через голову назад, сбоку вперёд, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего 20 минут		п, с	+	+	+	
4.	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку, 7-10 повторов, 2-3 серии, всего - 20 мин		п, с	+	+	+	
5.	Упражнения на тренажёрах для мышц плечевого пояса. Повторный метод (до отказа), 3-5 подходов, отдых 3-5 минут - комплекс 20 минут		п, с	+	+	+	
6.	Упражнения на тренажёрах для мышц ног. Повторный метод (до отказа), 3-5 подходов, отдых 3-5 минут - комплекс 20 минут		п, с	+	+	+	
7.	Упражнения на тренажёрах для мышц туловища.		п, с	+	+	+	

	Повторный метод (до отказа), 3-5 подходов, отдых 3-5 минут - комплекс 20 минут						
8.	Лёжа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнёра, 10-15 повторений на каждую ногу, всего 30 минут		п	+	+		
9.	Подвижные игры, всего 30 минут		п	+	+		
10.	Эстафеты встречные, всего 30 минут		п	+	+		
11.	Спортивные игры, всего 30 минут	На площадке	п	+	+		
		На песке	п	+	+		
12.	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседания со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего 30 минут		п	+	+	+	
13.	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 x 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего - 30 мин		п	+	+	+	
14.	Круговая тренировка. Направленность - специальная выносливость. Челночный бег 6 x 40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6 x 40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4 x 10 барьеров + упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего - 30 мин		п	+	+	+	
15.	Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин		п, с	+	+	+	

16.	Фартлек 15-20 мин		п	+	+		
Соревновательная дисциплина: - бег 400 м Группа учебно-тренировочных средств: - Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91-100 % - Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96-100 % - Старты и стартовые упражнения до 40 м «Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег» «Прыжковые упражнения (отталкиваний)» «Специальные силовые упражнения» «Общеподготовительные упражнения »							
Соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)»							
1.	Барьерный бег на 60, 110 (100) м с/б	Соревнования в беге на 60 м с/б					
		Соревнования в беге на 110 (100) м с/б					
2.	1-5 барьеров со старта повторно, 3-5 раз		п, с	+	+	+	
3.	7-8 барьеров со старта повторно, 3-4 раза		с	+	+	+	
4.	11 барьеров со старта повторно, 2-3 раза		с		+	+	
5.	2х6 барьеров + 2х8 барьеров + 2х6 барьеров повторно, 3-4 раза		п, с		+	+	
6.	6х1 барьеров + 4х2 барьера + 4х3 барьера повторно, 3-4 раза		п, с		+	+	
7.	5х2 барьера + 2х11 барьеров пониженной высоты повторно, 2-3 раза		с		+	+	
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)»							
1.	Бег с укороченным расстоянием между		п, с	+	+	+	

[illegible]

1.	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5 м и пониженной их высотой, 5 барьеров, 3-5 раз		п, с	+	+		
2.	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5 м, 5 барьеров, 3-5 раз		п, с	+	+	+	
3.	Бег сбоку толчковой ноги, 3 (5) беговых шага между 6-8 барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+	+	
4.	Бег сбоку маховой ноги, 3 (5) беговых шага между 6-8 барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+	+	
5.	Бег 2 барьера с укороченным расстоянием + 2 барьера с нормальным расстоянием между барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+		
6.	Бег 2 барьера с нормальным расстоянием + 2 барьера с укороченным расстоянием между барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+		
7.	Бег с расстановкой барьеров на 200 м с/б, 5-6 барьеров, 3-5 раз		п, с	+	+		
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96-100 %»							
1.	Соревнования и контрольный бег на 60, 100, 150 м	Контрольные тесты	п, с	+	+	+	
		В состязательной форме	п, с	+	+	+	
2.	Бег с соревновательной скоростью 70 м с длиной шагов, соответствующей количеству шагов между барьерами, 3-5 раз	Установить отметки	п, с	+	+	+	
3.	Бег с соревновательной скоростью 150 м с длиной шагов, соответствующей количеству шагов между барьерами, 3-5 раз	Установить отметки	п, с	+	+	+	
4.	Повторный бег, 10x100 м	1 серия	п	+	+	+	
		2 серии	п	+	+	+	
5.	Челночный бег, 6x50 м	1 серия	п, с	+	+	+	
		2-3 серии	п, с			+	
6.	Переменный бег, 5-7 x80 м через 80 м медленного		п, с	+	+	+	

	бега						
7.	Бег со старта	3-4 х 30-40 м, отдых до полного восстановления	п, с	+	+		
		Отдых 2-3 мин, 2-3 серии	п, с			+	
8.	Бег с хода	3-4х 30-40 м, отдых до полного восстановления	п, с	+	+		
		3-4 х 30-40 м, отдых 2-3 мин, 2-3 серии, электронный хронометраж	п, с			+	
9.	Бег с ускорением, 3-5 х 60 м		п, с	+	+	+	
10.	Бег под уклон, 5-6 х 40 м		п, с	+	+	+	
11.	Бег с тягой вперед, 5-6 х 40 м		п, с		+	+	
12.	Бег по отметкам с длиной шага по дистанции, 4-5 х 100-150 м		п, с	+	+	+	
13.	Бег с высоким подниманием бедра в высоком темпе, 4-5 х 60-80 м		п, с	+	+	+	
14.	Бег с забрасыванием голени назад в высоком темпе, 4-5 х 60-80 м		п, с	+	+	+	
15.	Семенящий бег в высоком темпе, 4-5 х 60-80 м		п, с	+	+	+	
16.	Бег скрестным шагом правым или левым боком вперед в высоком темпе, 4-5 х 60-80 м		п, с	+	+	+	
17.	Тренировка в эстафете 4х400 м	Прием эстафеты 4х30м	п, с	+	+	+	
		Передача эстафеты 4х40м	п, с	+	+	+	
Направление подготовки: группа учебно-		ровочных средств «Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91-100 %»					
1.	Бег 5 х 150 - 200 м чередуя 50 м бег + 50 беговое упражнение		п	+	+	+	
2.	Повторный бег 3-4 х 800 м отдых - медленный бег 3 мин		п			+	

3.	Повторный бег 2- 3х1000 м, отдых - медленный бег 3 мин		п			+	
4.	Бег 3-5 х800 м, отдых 3-5 мин		п	+	+	+	
5.	Бег 3-4 х1000 м, отдых 3-5 мин		п	+	+	+	
6.	Бег 600-400-200-400-600 м		п	+	+	+	
7.	Бег 50, 100, 150, 200, 300, 350м		п	+	+	+	
8.	Бег 3 х 300м, первые 50 м быстро, следующие 150 м свободно, последние 100 м быстро		п, с	+	+	+	
9.	Бег 450 м: первые 200 м быстро, следующие 200 м свободно, последние 50 м быстро		п, с	+	+	+	
Группа учебно-тренировочных средств: 1. Прыжковые упражнения (отталкиваний) 2. Специальные силовые упражнения 3. Общеподготовительные упражнения							
Спортивная дисциплина: Бег на средние и длинные дистанции Соревновательные дисциплины: бег 800 м, бег 1500 м Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности»							
1.	Соревнования на дистанции 1500 м	По графику («раскладке»)	с			+	
		На реализацию тактической установки: бег в группе; возглавить забег; финишный спурт на последних 100 метрах; финишный спурт на последних 200 метрах и т.д.	с			+	
2.	Соревнования на дистанции 800 м	По графику («раскладке»)	с			+	
		На реализацию тактической установки.	с			+	
3.	Соревнования на дистанции 1000 м	На максимальный результат	с		+	+	

		На заданный результат	с		+	+	
4.	Соревнования на дистанции 600 м, на заданный результат		с	+	+		
5.	Соревнования на дистанции 400 м, на максимальный результат		с	+	+		
6.	Соревнования в эстафетном беге 4x400м, на максимальный результат		п	+			
7.	Соревнования в эстафетном беге 600м+400м+200м, на максимальный результат		п	+			
8.	Контрольный бег на дистанции 1200 м, на заданный результат		п, с				
9.	Контрольный бег на дистанции 1000 м, на заданный результат		п, с			+	
10.	Контрольный бег на дистанции 800 м, на заданный результат		п, с			+	
11.	Контрольный бег на дистанции 600 м	На максимальный результат	с		+		
		На заданный результат	п	+	+		
12.	Контрольный бег на дистанции 400м	На максимальный результат	п		+		
		На заданный результат	п	+	+		
13.	Контрольный бег на дистанции 200 м	На максимальный результат	п	+			
		На заданный результат	с	+	+		
14.	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: 1200м + 300 м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 5 мин (1500м); 400м+200м+200м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 20 с, между 2-м и 3-м - 10 с (800 м)		с			+	

15.	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: 600м+400 м+200 м, повторно, до 2 серий (для 1500м); 200м+400м+100м, повторно, до 2 серий (для 800 м		с			+	
16.	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м/200м, переменнo		п, с			+	
17.	Бег с соревновательной скоростью 5-10х100м/100м, интервально		п, с			+	
18.	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /350м, интервально		п, с		+	+	
19.	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /150м, переменнo		п, с		+	+	
20.	Бег субмаксимальной скоростью 6х150м/полное восстановление	С гандикапом	п, с				
		За лидером	п, с			+	
		В состязательной форме	п, с			+	
		По виражу	п, с			+	
21.	Бег 5-10х100м или 200м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка		п, с	+	+		
22.	Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага, 5 повторений	Увеличение длины шага	п, с	+	+		
		Уменьшение длины шага	п, с	+	+		
23.	Бег 60 м с резким изменением параметров бегового шага, 5 повторений	Увеличение длины шага	п, с	+	+		
		Увеличение частоты шагов	п, с	+	+		
24.	Бег 5х100 м с высокого старта по виражу (30-40 м с максимальной скоростью + 60-70м свободно)		п, с		+		
25.	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м/полное восстановление	«Вход в вираж» (30+30м)	п, с	+	+		
		«Выход из виража» (30+30м)	п, с	+	+		
26.	Бег на 5х60м по прямой с высокого старта/до 3		п, с	+	+		

	серий						
27.	Специальные беговые упражнения 5х60м/до 3 серий		п	+	+		
28.	Специальные беговые упражнения 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений		п	+			
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме»							
1.	Соревнования в беге на 2 км, 3 км	На дорожке	+	+			
		На пересеченной местности	+	+			
2.	Контрольный бег на 3 км		п, с	+	+		
3.	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)		п		+	+	
4.	Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	Интервально	п			+	
		Повторно	п	+	+		
5.	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м / 2 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 810 ммоль/л)		п			+	
6.	Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	Интервально	п			+	
		Повторно	п	+	+		
7.	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м / 2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)		п		+		
8.	Бег 5-10х1000м/1000-200м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	Переменно	п			+	
		Интервально	п		+		
		Повторно	п	+			
9.	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	Интервально	п, с	+			
		Переменно	п, с	+			

10.	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	Интервально - 3-4 минуты (ЧСС 130-140 уд/мин)	п, с	+			
		Переменно - в паузе отдыха бег (ЧСС 140-150 уд/мин)	п, с	+			
		Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Бег в аэробном режиме (км)»					
1.	Темповый бег 5, 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)		п, с			+	
2.	Переменный бег в непрерывном режиме 3 (5)х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)		п, с		+	+	
3.	Темповый бег 3 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)		п, с		+	+	
4.	Бег 3-5х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	Интервально	п, с			+	
		Повторно	п, с	+	+		
5.	Бег 5-10х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	Интервально	п, с			+	
		Повторно	п, с	+	+		
6.	Бег 10х400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин).	Переменно	п, с	+	+	+	
		Интервально	п, с			+	
7.	Бег 20х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	Переменно	п, с			+	
		Интервально	п, с	+	+		
8.	Бег 10х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	Переменно	п, с			+	
		Интервально	п, с	+	+		
9.	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 6-8-10 ускорений (переключений) по 100-150-200 м (без «закисления»)		п, с	+	+		
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»							
1.	Соревнования на дистанции 300-1500 м		п, с			+	

2.	Бег 2х600м/полное восстановление (повторно)	С соревновательной скоростью	п, с				
		С субмаксимальной скоростью	п, с			+	
3.	Бег с субмаксимальной скоростью 4х400м/ полное восстановление		п, с			+	
4.	Бег с соревновательной скоростью 200м/200 м м.б. + 400м/400 м м.б. + 600м / 2-3 серии, интервально		п, с			+	
5.	Бег 3-5х300м / полное восстановление	С соревновательной скоростью	п, с		+	+	
		С субмаксимальной скоростью	п, с		+	+	
6.	Бег с субмаксимальной скоростью 4-8х150м/полное восстановление	С горы	п, с				
		В гору	п, с		+	+	
		На дорожке	п, с		+	+	
7.	Бег 6-10х400м / 400м м.б. с соревновательной скоростью	Интервально	п, с			+	
		Повторно	п, с		+	+	
8.	Бег 6-10х200м/200м м.б. с соревновательной скоростью	Интервально	п, с			+	
		Повторно	п, с	+	+		
9.	Бег с максимальной скоростью 5х60м / 2 серии	С высокого старта	п, с		+	+	
10.	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м /2 серии	С высокого старта	п, с		+	+	
		С ходу	п, с		+	+	
11.	Бег с максимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии	С высокого старта	п, с	+	+		
12.	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии	С высокого старта	п, с	+	+		
		С ходу	п, с	+	+		
Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км							)»
1.	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.		п				
2.	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.		п			+	
3.	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.		п, с		+	+	

4.	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.		п, с	+	+		
5.	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х60м/ до 3 серии		п		+	+	
6.	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50-100м /1-2 серии	В гору	п				
		По дорожке	п	+	+		
7.	Специальные беговые упражнения 5х50-100м / 24 серии	В гору	п	+	+		
		По мягкому грунту	п	+	+		
		По дорожке	п, с	+			
8.	Бег в естественно усложненных условиях 1-3-5 км (ЧСС 140-150 уд/мин)	По песку	п		+	+	
		По снегу	п		+		
9.	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км		п		+	+	
10.	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км		п	+	+		

Направление подготовки: группа учебно-тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»							
1.	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин		п		+	+	
2.	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин		п	+	+		
3.	Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног - типа «лягушка»), перерывы между сериями 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний)	Выполняются подряд 20 отталкиваний	п			+	
		Выполняются подряд 10 отталкиваний	п	+	+		
4.	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги - 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	Приседания	п			+	
		Полуприседы	п			+	
		Выпрыгивания на опоре	п			+	
		Нашагивания на опору	п			+	
		Выпрыгивания на стопе		+	+		
		Подъем на стопе		+	+		
5.	Упражнения со штангой (на мышцы верхнего плечевого пояса, спины, рук), в подходе	Жим лежа	п			+	
		Жим сидя				+	

	упражнения выполняются повторным методом (10-15 повторений), вес штанги - 20-25 кг, 3-5 подходов, отдых между подходами 5-7 мин, продолжительность комплекса 30 мин	Толчок от груди				+	
6.	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)	Двумя руками из-за головы	п			+	
		Двумя руками снизу	п			+	
7.	Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса 20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	Двумя руками из-за головы	п	+	+		
		Двумя руками снизу	п	+	+		
8.	Спортивные игры по упрощенным правилам 60 мин	На увеличенной площадке	п	+	+		
9.	Спортивные игры по упрощенным правилам 30 мин	На увеличенной площадке	п	+	+		
		На уменьшенной площадке	п	+	+		
10.	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серии, между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин	Упражнения, направленные на различные группы мышц	п	+	+		
		Упражнения, направленные на одну группу мышц					
11.	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	Упражнения у опоры	п	+	+	+	
		Упражнения с партнером		+	+		

Подготовка прыгунов

Этап начальной подготовки. На первом, втором и третьем году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

Задачи для этапа начальной подготовки:

1. Развитие основных физических качеств (особенно быстроты, взрывной силы и ловкости).
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Хорошая общефизическая подготовка.
4. Общее повышение функционально-физиологических качеств.
5. Освоение базовых упражнений прыгунов, освоение базовых упражнений спринтера, освоение классической разминки

Годичный цикл подготовки бегунов состоит из двух полуциклов.

Для юных прыгунов 1-го - 3-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для прыгунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь.

Этап начальной специализации. Это переходный этап от новичка и общей подготовки прыгуна к выбору определенных предпочтений (прыжка в длину, в высоту, тройного прыжка или прыжка с шестом). Обычно на этом этапе легкоатлеты начинают определяться с выбором своей будущей специализации. Как правило, этот выбор падает на дисциплину, которая получается и нравится лучше других.

В первые 2 года занятий в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, а также подготовке и участию в соревнованиях. Возраст занимающихся - от 12 до 14 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Этап углубленной специализации или этап становления. На этом этапе спортсмен должен определиться, что он будет прыгуном, и твердо знать каким именно прыгуном он станет. Специфика прыжков такова, что мало кто из высококвалифицированных прыгунов может серьезно совмещать два и больше видов прыжков.

Этап спортивного совершенствования

. Это этапы дальнейшего развития:

1. специальных спринтерских и особых прыжковых качеств;
2. психологических качеств,
3. повышение мастерства в беге по разбегу и отталкиванию,

4. повышение своих специфичных фаз полета и приземления,
5. совершенствование в подготовке к соревнованиям и участия в них.

Учебно-тренировочный год в подготовке прыгунов принято делить на:

- подготовительный период, который может быть поделен на две или три части в зависимости от этапа подготовки прыгуна и поставленных задач.
- **предсоревновательный период** (специальный), который может быть разделен на две части (зимняя и весенняя) в зависимости от важности зимних и летних соревнований.
- **соревновательный период**, который также может быть поделен на две части, если прыгун намерен зимой участвовать в важных для себя соревнованиях.
- **восстановительный** (переходный) период.

Задачи подготовительного периода:

1. Развитие быстроты.
2. Развитие взрывной силы.
3. Развитие ловкости.
4. Улучшение технической подготовленности.

Предсоревновательных периодов может быть два (зимний и весенне-летний) в зависимости от участия в необходимых соревнованиях.

Задача этого периода состоит в переводе вновь приобретенных физических и технических качеств (главное быстроты, взрывной силы, элементов техники) на новый уровень разбега, отталкивания, полета и приземления. В этот период хорошо больше внимания уделять и скоростной и прыжковой выносливости с учетом прыжковой специализации.

Соревновательный период. Данных периодов также может быть два.

Задачей этих периодов является подготовка и участие в соревнованиях, а также дальнейшее повышение скорости и стабильности разбега, точности отталкивания, совершенствование техники полета и приземления.

Это в основном регулируется с помощью общего объема тренировочных нагрузок, объема скоростной работы, режима тренировок и отдыха. Например, при длительном перерыве между соревнованиями можно нагрузиться скоростной и взрывной работой, работой над скоростной и прыжковой выносливостью, активно поработать над исправлениями технических ошибок и т.д.

Основная задача в построении всех тренировочных периодов - это плавное (без форсирования), но систематическое развитие своих физических возможностей, перевод их в новый уровень разбега, отталкивания и техники полета для наилучшего участия в соревнованиях.

Восстановительный или переходный период

Задачей этого периода является в первой его части активный отдых, а во второй, подготовить свой организм к предстоящим нагрузкам нового тренировочного года.

Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка по этапам и периодам

Теоретическая подготовка - составная часть спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа - сознательности и

активности. Способствует возникновению постоянного интереса спортсменов к занятиям, понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Теоретические занятия должны вырабатывать умение использовать полученные знания на практике.

Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, где она органически связана с другими разделами подготовки (тактической, психологической, антидопинговой, и как элемент практических занятий).

Целесообразно использовать активные методы освоения теоретических знаний, например, метод анализа конкретных ситуаций. Материал следует излагать в доступной для занимающихся форме.

Теоретические занятия распределены на весь период освоения Программы спортивной подготовки. Темы определены в годовых тренировочных планах, распределены по месяцам годичного цикла. В течение месяца тренер организует теоретические занятия по своему усмотрению.

Тактическая подготовка. Спортивная тактика - это целенаправленные способы использования приемов для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды.

Освоение спортсменом тактических знаний, навыков и умений позволит ему с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические), с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Тактический план спортсмена во время соревнования должен соответствовать уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде.

В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Тактическое мышление характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в соревновании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное - кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов такое решение, какое с наибольшей вероятностью приведет к успеху.

Различают общую и специальную тактическую подготовку. Общая - направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в избранном виде; специальная - на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в конкретных спортивных соревнованиях и против конкретного соперника.

Содержание тактической подготовки спортсменов, начиная с тренировочного этапа, включает в себя:

- а) изучение общих положений тактики избранного вида,
- б) приемов судейства, регламентов и положений о соревнованиях;
- в) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
- г) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;
- д) применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений;

- е) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями - выбор способов, технических приемов и действий; рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений.

Задачи:

1. Развитие тактического мышления (составление и реализация плана спортивной борьбы);
2. формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
3. формирование умения эффективно использовать технику и тактические действия с учетом особенностей противника, судейства, зрителей;
4. обеспечение высокой степени надежности при выполнении тактических действий.

Основные средства: теоретические занятия; тактические упражнения в облегченных условиях, в усложненных условиях, условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Методы: тренировка с реальными и условными соперниками.

Тактическая подготовка осваивается и совершенствуется в процессе многолетней спортивной тренировки, начиная с тренировочного этапа.

Общая тактическая подготовка, направленная на освоение соответствующих знаний, включена в годовые тренировочные планы (раздел - теоретическая подготовка) и распределена по месяцам годичного цикла.

Специальная тактическая подготовка проводится в практических занятиях и непосредственно во время участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер-преподаватель. В деятельности тренера-преподавателя главное - работа с людьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена:

- а) к продолжительному тренировочному процессу;
- б) к соревнованиям вообще;
- в) к конкретному соревнованию.

Все эти процессы весьма сложны и динамичны.

Психологическая подготовка юных легкоатлетов - одна из сторон воспитательного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования.

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к конкретному соревнованию).

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.

2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
3. Формировать интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

Основным средством специализированного развития волевых качеств юных легкоатлетов является систематическое выполнение физических упражнений, требующих проявления специфических для данного вида спорта качеств.

Цель психологической подготовки - достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

К принципам психологической подготовки относятся: идейность, моделирование, нарастание и видоизменение нагрузки, регулировка психических напряжений, индивидуальный подход.

С целью формирования личности спортсмена психическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою. Причем эти части осуществляют в каждом учебно-тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в учебно-тренировочном процессе юных легкоатлетов.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над самим собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена, главным образом, на преодоление возрастающих трудностей, как на тренировке, так и на соревнованиях.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация учебно-тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта, понимает, что достижение высокого спортивного результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом этапа спортивной подготовки.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы. Спортсмены должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного дождя или мороза они несколько изменяются по содержанию. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов или музыки. Имеет смысл вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, а также усложнение соревновательных воздействий и увеличение степени риска.

При выполнении упражнений нужно учить концентрировать внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении. Особенно полезны в этом отношении прыжки в длину и высоту с места, прыжки на возвышенность, бег с низкого старта. Эти упражнения способствуют концентрации внимания на одной задаче - мгновенно, с 65

большим усилием оттолкнуться, быстро взять старт. Следует практиковать разнообразные прыжки через канавы, изгороди. Элемент риска в таких случаях вынуждает проделывать упражнения более энергично.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой:

- а) на количественную сторону выполнения задания;
- б) на качественную сторону выполнения задания;
- в) соревнования в усложненных и непривычных условиях.

Во время соревнований тренеру-преподавателю не следует подсказывать юному спортсмену, так как подсказки нарушают сосредоточенность, отвлекают от анализа ситуации и мешают самостоятельно принимать решения. Тем более нельзя систематически применять советы-подсказки, которые тормозят личную инициативу спортсмена. Поэтому в тех случаях, когда спортсмену приходится выступать в отсутствие тренера-преподавателя, он иногда «теряется». Подсказки тренера-преподавателя могут быть полезны лишь в определенных, критических ситуациях соревнования. В таких случаях тренер должен давать команды, направленные на мгновенное исправление ошибки или быструю мобилизацию всех сил. Так, бегуну могут быть даны такие команды: «работай руками», «терпи», «быстрее» и т.п. Необходимо, чтобы юные легкоатлеты регулярно участвовали в различных соревнованиях и систематически использовали соревновательный метод при организации учебно-тренировочных занятий.

4. Последовательное усиление функции самовоспитания:

- а) неотступное соблюдение общего режима жизни;
- б) самоубеждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы;
- в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и других методов и приемов;
- г) постоянный самоконтроль.

На соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе «приказ» не отступать перед трудностями. Спортсмен должен быть терпеливым. Особенно это относится к бегунам. Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость «самоприказ» отдавался вслух: «добегу», «закончу дистанцию». Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша спортсмен должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он также должен быть спокойным, мужественным, верить в свои силы.

К числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями.

Волю надо развивать и закалять с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта,

постоянно заниматься самовоспитанием воли. Волевая подготовка тесно связана и во многом зависит от политического воспитания спортсмена.

Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки обучающихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Теоретические знания имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

ТЕМЫ

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по легкой атлетике.

История легкой атлетики в России и за рубежом.

Характеристика легкой атлетики, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие легкой атлетики как вида спорта. Сильнейшие легкоатлеты и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по легкой атлетике в соревнованиях различного ранга.

Первые соревнования по легкой атлетике за рубежом и в России. Организация федерации легкой атлетики.

Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в учебно-тренировочном процессе. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции обучающихся перед соревнованиями.

Влияние физических упражнений на организм обучающегося

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных учебно-тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж.

Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Гигиена, режим дня, закаливание обучающихся, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося.

Основы личной гигиены. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий режим дня обучающегося. Режим труда и отдыха, режим питания до учебно-тренировочного занятия, во время учебно-тренировочного занятия и соревнований. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям по легкой атлетике. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед учебно-тренировочными занятиями и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у обучающегося. Причины и профилактика. Закаливание организма обучающегося. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца,

заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий легкой атлетикой, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях легкой атлетикой.

Основы учебно-тренировочного процесса.

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Взаимосвязь соревнований, учебно-тренировочного занятия и восстановления. Формы организации учебно-тренировочного процесса. Характерные особенности периодов учебно-тренировочного занятия. Единство общей и специальной подготовки. Понятие об учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства учебно-тренировочного занятия. Методы учебно-тренировочного занятия. Специализация и индивидуализация учебно-тренировочного занятия. Использование технических средств и тренажерных устройств. Особенности учебно-тренировочного занятия обучающихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль подготовки

Роль планирования как основного элемента управления учебно-тренировочного занятия обучающегося. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование учебно-тренировочного занятия, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование учебно-тренировочного занятия обучающихся. Дневник обучающегося.

Характеристика многолетней тренировки легкоатлетов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Основные техники и техническая подготовка

Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов

техники. Анализ выполнения техники изучаемых видов. Методические приемы и средства обучения технике. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей техники легкоатлетов.

Основы тактики и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили и их особенности. Тактика видов легкой атлетики. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой. Анализ изучаемых тактических вариантов. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки обучающегося.

Физические качества и физическая подготовка

Значение общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации. Занятия физкультурой в домашних условиях. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники. Контроль и самоконтроль обучающихся на основе нормативов. Просмотр соревнований квалифицированных обучающихся, кино и видеозаписей.

Спортивные соревнования

Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства легкоатлетов. Задачи и значение соревнований. Изучение условий соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся. Сведения, необходимые для составления тактического плана: место проведения соревнований, время, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований. Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов.

Установка и разбор результатов соревнований

Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности легкоатлета к старту. Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящего старта. Предполагаемые противники: разряд, возраст, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план. Возможные варианты изменения

тактического плана с учетом создавшейся обстановки. Отношение к указаниям тренера-преподавателя и умение выполнять тактические задания.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Антидопинговые мероприятия

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Предоставление обучающемуся информации обо всех аспектах допинг – контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающегося;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

4.1. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки обучающихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Теоретические знания имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, педагог-психолог).

Учебно-тематический план представлен в Таблице № 19.

Таблица № 19

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения	≈ 13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся

	вида спорта и его развитие			спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	май	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август, ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	сентябрь-октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление

ции)	культуры в формировании личностных качеств			культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	спорта			
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Как вид спорта легкая атлетика выделяет свои спортивные дисциплины. В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта легкая атлетика включает перечень спортивных дисциплин вида спорта – легкая атлетика, развиваемые в Учреждении который представлен в Таблице № 20

Таблица № 20

Спортивные дисциплины вида спорта – легкая атлетика
(номер-код – 002 000 1 6 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код
бег 60 м	002 002 1 8 1 1 Я
бег 100 м	002 003 1 6 1 1 Я
бег 200 м	002 004 1 6 1 1 Я
бег 300 м	002 005 1 8 1 1 Я
бег 400 м	002 006 1 6 1 1 Я
бег 600 м	002 007 1 8 1 1 Я
бег 800 м	002 008 1 6 1 1 Я
бег 1000 м	002 009 1 8 1 1 Я
бег 1500 м	002 010 1 6 1 1 Я
бег 3000 м	002 012 1 8 1 1 Я
бег с барьерами 100 м	002 024 1 6 1 1 Б
бег с барьерами 110 м	002 025 1 6 1 1 А
прыжок в высоту	002 046 1 6 1 1 Я
прыжок в длину	002 048 1 6 1 1 Я
прыжок тройной	002 049 1 6 1 1 Я

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика" основаны на особенностях вида спорта "легкая атлетика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "легкая атлетика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "легкая атлетика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "легкая атлетика" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика".

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"

(ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в Таблице № 21.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой представлены в Таблице № 22.

Таблица № 21

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

22.	Планка для прыжков высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8 х 2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10м)	штук	3
25.	Рулетка (100м)	штук	2
26.	Рулетка (20м)	штук	1
27.	Рулетка (50м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	пар	2
33.	Стойки для приседания со штангой	штук	1
34.	Электромегафон	штук	1
<i>Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье</i>			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
<i>Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье</i>			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойка для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
<i>Для спортивных дисциплин метания, многоборье</i>			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1, 5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для метания диска	штук	1
54.	Круг для метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 7,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания молота	штук	1
61.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
62.	Ядро массой 3,0 кг	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20

64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количе ство	срок эксплуат ации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	41	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				колич ество	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеза»	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 года №225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»:

- к должности руководителей образовательной организации - относится директор;

- к должности заместителей руководителей образовательных организаций – относится заместитель руководителя образовательной организаций (осуществляющий методическое обеспечение образовательного процесса в учреждении);

- к должности иных педагогических работников образовательных организаций – относится инструктор-методист, тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель.

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н

(зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

В соответствии с пунктом 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Дополнительное профессиональное образование осуществляется посредством реализации дополнительных профессиональных программ: программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки.

В соответствии с частью 4 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Согласно частью 5 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа профессиональной переподготовки направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

6.3.1. Перечень информационно-методического обеспечения

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.

2. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

4. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.

5. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.

6. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

7. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.

8. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.

9. Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.

10. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.

6.3.2. Информационные образовательные ресурсы, в том числе цифровые образовательные ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).

2. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru>).

3. Официальный сайт Федерации легкой атлетики России (<http://www.rusathletics.info>).

4. Официальный сайт Российского антидопингового агентства (<http://www.rusada.ru>)

5. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – (http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)

6. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 996. (<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405865809/pdf>)

7. Правила вида спорта «легкая атлетика». (<http://rusathletics.info/docs?category=6686>)

8. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с. (<http://rusathletics.info/docs?category=6707>)

11. Детская легкая атлетика. (<http://rusathletics.info/docs?category=6707>)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 405570335253311671389639050589803915760913312783

Владелец Балашова Тамара Вадимовна

Действителен с 20.06.2023 по 19.06.2024