

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН**

Принята решением тренерского
совета МАУ ДО СШ «Виктория»
МО Павловский район
Протокол № 1 от 27.06.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор МАУ ДО СШ «Виктория»
МО Павловский район
А.А.Анохин
Приказ № 110-170Т от "28" "06" 2023 г.

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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика", утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 996.

Авторы:

Курбала С.В. – заместитель директора
по учебно-спортивной работе

Сувора Н.В. – инструктор-методист

Гончарова Е.Н. – тренер

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается

ст. Павловская
2023 г.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке легкой атлетики с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября № 996 (далее – ФССП).

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта «легкая атлетика» — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие спортивные дисциплины:

беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Начало распространению легкой атлетики в России положено в 1888 г. Впервые первенство России по легкой атлетике проходило в 1908 г. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в ее дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «легкая атлетика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», обеспечения требований по технике безопасности, не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся (спортсменов) двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы представлен в таблице

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

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

Учебно-тренировочные занятия (тренировки) классифицируют по форме организации, по типу выполняемых задач и по уровню соотношения цели и нагрузки.

Элементарной структурной единицей учреждения является группа обучающихся. Деятельность обучающихся осуществляется в одновозрастных и разновозрастных группах по уровню физической и спортивной подготовки.

Обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется в очной форме, при непосредственном посещении спортивных объектов. Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль обучающихся;
- судейская практика;
- тестирование и контрольно-переводные мероприятия.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом.

Процесс реализации программ и обучения проходит в различных формах учебных занятий: учебные тренировки, соревнования, спортивно-массовые мероприятия, учебно-тренировочные сборы, семинары, тренинги, мастер-классы.

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	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

	обследования		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности

Спортивные соревнования в лёгкой атлетике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- 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;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмены принимают участие в течение года.

Соревнования могут быть различных видов: основные, отборочные, контрольные.

Основными соревнованиями для спортсменов Учреждения являются первенства и чемпионаты России. Для категории ведущих спортсменов такими соревнованиями являются главные международные старты текущего года: первенства Европы, Мира.

Для разного уровня подготовки спортсменов *отборочными* могут считаться различные соревнования. Так, для менее опытных атлетов такими соревнованиями являются первенства и чемпионаты Краснодарского края, по итогам которых формируются сборные команды края для участия в первенствах России.

Соответственно, для более опытных ведущих легкоатлетов отборочными соревнованиями могут быть первенства и чемпионаты России, другие

всероссийские и международные соревнования, определенные Всероссийской федерацией легкой атлетики, как этапы отбора к главным стартам международного календаря: чемпионатам Европы, Мира. Олимпийским играм.

Все другие старты, входящие в официальные календари (Краснодарский, всероссийский, внутришкольный), являются *контрольными соревнованиями*, целью которых является планомерная подготовка для участия в отборочных и основных соревнованиях, выполнение необходимых нормативов для участия в главных стартах, приобретение соревновательного опыта, совершенствование технических и тактических навыков, повышение и сохранение спортивной формы. На таких соревнованиях спортсмены, конкурируя с сильными соперниками, могут показать высокие результаты, установить личные рекорды.

Виды спортивных соревнований	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	
Контрольные	1	2	4	4	6
Отборочные	-	1	1	2	2
Основные	-	1	1	2	2

Годовой учебно-тренировочный план

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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.

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

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близко к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально допустимых результатов. В рекомендациях специалистов говорится о постепенном, последовательном подведении спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений.

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки для
спортивной дисциплины многоборье**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-75	21-72	21-31	15-22	11-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25	21-26
3.	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6
7.	Медицинские, медико- биологические, восстано- вительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	9	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10	10	8	8	2
1.	Общая физическая подготовка	128	164	150	158	170
2.	Специальная физическая подготовка	50	60	112	156	244
3.	Спортивные соревнования		6	18	36	56
4.	Техническая подготовка	34	50	112	162	262
5.	Тактическая подготовка	6	9	14	20	34
6.	Теоретическая подготовка	6	9	14	20	34
7.	Психологическая подготовка	6	9	14	20	34
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2
9.	Инструкторская практика			8	14	28
10.	Судейская практика			8	14	28
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	8	11	22
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	8	11	22
Общее количество часов в год		234	312	468	624	936

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; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
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 и безопасности	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; - беседа на тему «Правила техники безопасности на Занятиях под роспись в журнале. - беседа на тему «Последний нарушитель. Правила дорожного движения» - беседа на тему «Профилактика заболевания новой коронавирусной инфекцией, гриппом и ОРВИ - беседа на тему «Правила поведения при ЧС»	В течение года

		Учебная эвакуация при ЧС. - беседа с участием медицинских работников о воздействии на организм человека пагубных привычек. - беседа на тему «Правила техники безопасности на крытых». Участие в мероприятиях летней оздоровительной компании	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая	Участие в:	В течение

	подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- 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;	года
3.3.	воспитание любви к Родине, её истории, культуре и традициям; воспитание гражданской позиции, ответственности и достоинства; воспитание культуры отношений, навыков общественной жизни; воспитание правовой культуры.	- Анкетирование родителей «Досуг моего ребенка» - Организация работы по подбору и оформлению исторических материалов спортивной школы. - Организация и проведение мероприятий, посвященных Дню Учителя. - Посещение музея. - Беседы и презентации на тему: «Противодействие терроризму и экстремизму». - Встреча с ветеранами ВОВ, воинами-интернационалистами. - Организация и проведение мероприятий, посвященных Дню защитника Отечества. - Участие в параде, посвященному Дню Победы. - Участие в мероприятиях, посвященных Дню физкультурника.	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 спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Социально – нравственное воспитание		
	- Изучение уровня учебной мотивации воспитанников. - Участие в традиционных спортивно-массовых мероприятиях. - Показательные выступления лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях. - Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу». - Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения». - Проведение занятий по истории видов спорта. - Проведение информационных часов «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященные Всемирному Дню здоровья.		В течении года

	- Проведение беседы с учащимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних (с приглашением представителя органов правопорядка).		
6.	Общекультурное воспитание		
	- Беседа на тему «Юный спортсмен-пример для подражания». - Беседа на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях». - Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с учащимися и родителями: игровые марафоны, эстафеты, конкурсы, тематические праздники		В течение года
7.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности		
7.1.	формирование у обучающихся потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело, развивает организаторские способности и деловые качества	- Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке». - Проведение бесед с учащимися СШ: правила дорожного движения; правила поведения в общественных местах; правила поведения на воде, в лесу и т.д., беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек, о психологической подготовке, самооценке. - Встреча специалистов здравоохранения с подростками с целью профилактики курения, наркомании и алкоголизма среди несовершеннолетних. - Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале». - Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». - Беседа на тему «Меры предосторожности и правила поведения на льду в зимний период». - Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта». - Информационные часы «О противопожарной безопасности». - Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время».	

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

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, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, 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 соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, 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. Спортсмены 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 спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами 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».

В своей деятельности в этом направлении СШ руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Спортсмен обязан знать актуальную редакцию:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- главы 54.1 Трудового кодекса Российской Федерации («Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров»);
- статей 230.1, 230.2, 234 Уголовного кодекса Российской Федерации;
- статей 3.11, 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях;
- постановления Правительства Российской Федерации от 28.03.2017 № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;
- распоряжения Правительства Российской Федерации от 10.07.2017 № 1456-р «Об утверждении комплекса мер по реализации Национального плана борьбы с допингом в российском спорте»;
- приказа Министерства спорта России от 16.12.2020 № 927 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- Всемирного антидопингового кодекса;
- Всемирного антидопингового кодекса (обзор основных изменений);
- запрещенного списка;
- запрещенного списка (обзор основных изменений);
- Международного стандарта по обработке результатов;
- Международного стандарта по образованию;
- Международного стандарта по терапевтическому использованию;
- Международного стандарта по тестированию и расследованиям;
- программы мониторинга;
- справочного руководства по Всемирному антидопинговому кодексу;
- общероссийских антидопинговых правил;

- списка субстанций и методов, запрещенных все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период) в спорте;
- приказа Минспорттуризма Российской Федерации от 13.05.2009 № 293 «Об утверждении Порядка проведения допинг-контроля»;
- норм, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями и правилами по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- положений (регламентов) о спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- условий договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с нарушениями антидопинговых правил он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

План антидопинговых мероприятий.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в СШ разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов СШ.

Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки			
1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться

	культуры»		сервисом по проверке препаратов
7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства			
1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую

практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части, овладение обязанностями дежурного по группе - подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, сдача его после окончания занятия. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими учениками, находить ошибки и их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Спортсмены тренировочных групп должны привлекаться в проведении тренировок в группах начальной подготовки. Уметь составлять конспекты занятий, подбирать упражнения для разминки, основной и заключительной части. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Занимающиеся тренировочных групп 3, 4 и 5 годов обучения могут являться судьями на видах в районных соревнованиях, помощниками судей в городских соревнованиях. Количество судей с каждым годом должно увеличиваться, с повышением спортивного мастерства занимающихся. От помощника судьи до судьи на видах, самостоятельного проведения соревнований в группах начальной подготовки. Спортсмены оказывают помощь тренеру в написании заявок и карточек на соревнования между группами, должны овладеть знаниями ведения протоколов по бегу, прыжкам, метаниям. Для этого необходимо знания правил соревнований по лёгкой атлетике. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Для этого тренер должен осуществлять проверку ведения дневников. Должен осуществляться подсчёт недельной, месячной, годовой нагрузки, составления графика повышения нагрузки, анализировать успешное и неудачное выступление в соревнованиях, находить причины неудачного выступления.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Восстановительные и медико-биологические мероприятия.

Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- распорядок дня, режим;
- спортивный массаж – ручной и вибрационный;
- гидропроцедуры – контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня;
- отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- электросветотерапия – диадинамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- баротерапия;
- кислородотерапия.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах 1-2 года обучения, восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным нарастанием объема и интенсивности нагрузки, проведением занятий в игровой форме. Кроме того используются гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питание.

На тренировочном этапе свыше двух лет обучения – основными являются педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма

спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла, гигиенические средства восстановления используются те же.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередования тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

К средствам общего глобального воздействия (русская баня, сауна, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса восстановительных средств дает больший эффект. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- режим питания;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса: требования к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.
- оптимальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности.

В комплексной реализации этих средств на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники, сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, опекуны, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива).

Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты. Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения. Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет: создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности: повышать спортивную работоспособность; воспитывать организованность и сознательную дисциплину. В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;

- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной. Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует за 2-2,5 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после ее окончания.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов следует назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Из средств физиотерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну. Передозировка процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д. следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю). Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

III. Система контроля

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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- 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 знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- 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.

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

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные учебно-тренировочные занятия обеспечивают текущий контроль промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки

каждым отдельным обучающимся (спортсменам), представленных выполнением нормативных и квалификационных требований, по годам и этапам спортивной подготовки.

Текущий контроль учащихся – это систематическая проверка за уровнем физической подготовленности обучающихся, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления спортивной деятельности при освоении программы спортивной подготовки

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводное тестирование (промежуточная аттестация).

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе при условии выполнения всех требований, предусмотренных подразделом «Требования к результатам реализации ДОПСП на каждом этапе»

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег челночный 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9.3	9.5
1.2.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	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	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом спортивной школы до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности

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 многоборье				
1.1	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,5
1.2	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,30	5,00
1.3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапах спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
	свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом спортивной школы до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности

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 многоборье				
1.1	Бег 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
1.2	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,60	7,00
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами,	см	не менее	
			250	210
1.4	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
1.5	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом спортивной школы до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности

V. Рабочая программа

Программный материал для практических занятий

На этапе начальной подготовки.

Программный материал соотносится к представленным тренировочным заданиям, отображающих основные направления тренировочных средств. Особое внимание уделяется обеспечению всестороннего развития физических качеств, преимущественно координационным и скоростным способностям, воспитанию общей выносливости. Подготовка характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. На этапе подготовки значение имеет освоение техники выполнения физических упражнений посильное для этого возраста. Большое внимание должно быть уделено развитию быстроты движений. Целесообразно использовать физические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и мышечной силы подростков. Для успешного воспитания ловкости большая роль уделяется подвижным и спортивным играм. Этот возраст благоприятен воспитанию гибкости.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Программные материалы представлены в виде стандартных тренировочных заданий, сгруппированных по принципу их преимущественной направленности.

Каждое тренировочное занятие, состоящее из подготовительной, основной и заключительной частей, может быть построено на основе использования предлагаемых тренировочных заданий. Для этого следует в начале наметить задачи конкретного тренировочного цикла. Затем, исходя из поставленных задач и этапа подготовки, из блоков заданий соответствующей направленности выбираются наиболее адекватные, которые и составляют основу предстоящей тренировки. На конец, из блока заданий для проведения разминки подбирается наиболее подходящий комплекс упражнений подготовительной части. В одну тренировку включается не более 2-3 стандартных тренировочных заданий (1- разминка; 1-2 - основная часть). Заключительная часть должна состоять, как правило, из подведения итогов тренировочного занятия.

На этап совершенствования спортивного мастерства.

Используется различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов.

Программный материал зависит от вида легкой атлетики, в котором специализируется каждый конкретный спортсмен, уровня его квалификации и от поставленных задач на данный спортивный сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться как на этапе совершенствования спортивного мастерства, так и на этапе высшего спортивного мастерства. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и/или интенсивность.

План - схема годичного цикла.

План - схема годичного цикла подготовки представляет собой конкретно выраженную концепцию построения тренировок на определенном этапе подготовки.

Этап начальной подготовки. Для этапа начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды. Основное внимание обращается на содержание недельных циклов. Контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий без напряженной подготовки к ним. На первом и последующих годах спортивной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). На тренировочных этапах до двух лет спортивной подготовки главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану тренировочных занятий без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки и увеличение времени, отводимого на техническую подготовку.

На тренировочном этапе свыше двух лет спортивной подготовки характерен достаточно высоким уровнем подготовленности спортсменов. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технического и тактического мастерства. При распределении объемов тренировочных средств основное внимание сосредотачивается на технической и специальной физической подготовке.

Этапы совершенствования спортивного мастерства. Основной принцип тренировочной работы - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Периодизация тренировочного процесса по своей структуре приближается к построению тренировки высококвалифицированных взрослых спортсменов.

Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований и включает периоды, этапы, мезоциклы. Распределение материала по видам подготовки в годичном цикле предусматривает на фоне общего увеличения количества часов, значительное повышение объема специальной физической и технической подготовки, а также увеличение объема соревновательной нагрузки. Реализация на практике годичных планов подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов юных спортсменов.

Техническая подготовка

Бег на короткие дистанции.

Методика освоения техники бега на короткие дистанции.

Прежде чем создать у спортсменов правильное представление о современной технике бега на короткие дистанции, необходимо ознакомить их с особенностями этого вида легкой атлетики.

Задача 1. Ознакомить с особенностями бега и создать у спортсменов правильное представление о технике бега на короткие дистанции.

Для решения этой задачи спортсменам необходимо несколько раз с невысокой и средней скоростью пробежать отрезки 60 -100 м и зафиксировать обнаруженные ошибки.

С целью ознакомления спортсменов с рациональной техникой бега применяются общепринятые средства: объяснение, живой показ, просмотр кинокольцовок, кинограмм, фотографий, рисунков.

Задача 2. Преподавание техники бега по прямой дистанции.

Основными средствами для решения этой задачи будут являться многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60-100 м):

- специальные беговые упражнения на отрезках 30 40м.;
- бег с высоким подниманием бедра;
- семенящий бег;
- бег с забрасыванием голени;
- бег прыжковыми шагами;
- упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег.

Многократное повторение этих упражнений в каждом занятии приводит к устранению типичных ошибок в технике бега: недостаточное поднимание бедра, неполное выпрямление ноги при отталкивании, излишнее наклонение или отклонение туловища, держание локтей далеко от туловища.

Задача 3. Преподавание техники бега по повороту.

Основными упражнениями для освоения техники бега по повороту является бег на 50-80 м с ускорением на повороте беговой дорожки. Сначала тренировки проходят по крайним (6-8) дорожкам, затем по 1-2; бег с различной скоростью по кругу радиусом 20-10 м; бег с ускорением по прямой с выходом в поворот; бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую; имитация движений рук. По мере освоения спортсменами техники бега на короткие дистанции по дорожке большего радиуса следует переходить к бегу по дорожке меньшего радиуса.

Задача 4. Преподавание техники низкого старта и стартового разгона.

Основными средствами освоения являются:

- практика в установке стартовых колодок на прямой и повороте;
- выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» с различным расположением колодок по длине, ширине и наклону площадок;
- бег с низкого старта по прямой и на повороте самостоятельно, а также по команде (по выстрелу).

Бегу с низкого старта должно предшествовать большое количество пробежек с высокого старта, способствующих овладению основами стартовых движений и свободному широкому бегу на первых шагах.

Задача 5. Преподавание техники финиширования.

Освоение начинается с разъяснения значения финишного броска и ознакомления с основными способами финиширования: грудью и плечом.

Основные средства:

- бег на 30-40 м с ускорением на финише;
- наклон вперед на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе и беге с различной скоростью;

- бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с различной скоростью.

Задача 6. Преподавание техники бега в целом.

На этапе овладения техникой бега в целом необходимо систематически работать над уточнением деталей техники и закреплении правильных навыков. Важно добиться умения бежать свободно, контролируя свои движения. В процессе совершенствования техники необходимо применять большее количество специальных упражнений, постепенно повышая уровень их сложности.

Бег на длинные и средние дистанции.

Методика освоения техники бега на длинные и средние дистанции.

Под техникой бега следует понимать не только внешнюю форму, но и качественное содержание движений бегуна, такие как умение затрачивать минимум усилий на продвижение вперед, включать в работу необходимые группы мышц.

Задача 1. Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции.

Решение этой задачи начинается с выявления индивидуальных особенностей спортсменов. С этой целью им предлагается поочередно сделать несколько пробежек со средней скоростью на отрезках 80-100 м. Затем необходимо каждому указать на его наиболее грубые ошибки. Далее объясняются особенности техники бега, правила соревнований, и, наконец, преподаватель или квалифицированный бегун демонстрирует технику бега. После этого спортсмены выполняют еще несколько пробежек на отрезках 50-100 м.

Задача 2. Преподавание техники бега по прямой.

Освоение бега по прямой начинается с показа бега, а затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.

Основным средством освоения данного вида легкой атлетики будет многократный бег с ускорением на различных отрезках.

Задача 3. Преподавание техники бега по повороту.

Для освоения техники бега по повороту применяется пробежка по повороту беговой дорожки стадиона (манежа), бег с различной скоростью по кругу радиусом 20-10 м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую. В процессе освоения бегу по виражу необходимо следить за наклоном тела в сторону поворота и за тем, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег с сохранением набранной скорости.

Задача 4. Преподавание техники высокого старта и стартового ускорения.

Освоение техники высокого старта начинают с демонстрации данного бега. Затем изучают основные положения бегуна по командам «На старт!», «Марш!» и особенности стартового разгона. Группе спортсменов следует сразу изучить стартовые положения.

При освоении выхода со старта и стартового ускорения сначала спортсмены стартуют по отдельности.

Задача 5. Преподавание техники финиширования. Финиширование - это бег на последних 10—15 м дистанции с пробегом финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений. Ознакомление с техникой финиширования проводится в форме рассказа о способах пересечения полосы финиша с демонстрацией характерных поз бегуна в данный момент. Практическое освоение техники финишного броска начинается с имитации выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед.

Задача 6. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

Метание копья.

Методика освоения техники метания копья.

Задача 1. Ознакомить с техникой метания копья.

Задача 2. Натренировать держание и выбрасывание копья.

При выборе способов «хвата» копья следует учитывать личные ощущения спортсменов. Для определения удобного хвата необходимо воткнуть копье перед собой на расстоянии вытянутой руки и охватить древко, расположив пальцы правой руки сверху и вдоль обложки, чтобы почувствовать хороший упор.

Далее выполняются следующие упражнения:

- метание копья происходит обеими руками из различных положений с направлением копья в землю. При метании копья обеими руками снаряд держится над головой, левая рука - сзади правой;

- метание копья с места в цель одной рукой. Копье удерживается над плечом, предплечье как можно ближе к древку копья, левая рука вытянута вперед.

Цель этих упражнений - научить спортсменов прикладывать усилия точно в продольную ось копья, следить, чтобы локоть метаемой руки не сгибался заранее.

Задача 3. Натренировать метание копья с места.

Основные средства тренировки:

- имитация финального усилия из исходного положения - стоя левым боком по направлению метания, левая нога - впереди, рука с копьем над плечом отводится назад - вниз, правая нога сгибается на счет «раз», туловище закручивается и наклоняется вправо. На счет «два», поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя ногу и поднимая руку с копьем локтем вперед, спортсмены принимают положение «натянутого лука»;

- метание копья в цель. Исходное положение то же, но используются облегченные снаряды;

- метание копья с места из того же исходного положения, но бросок начинается с разгибания правой ноги и с последующим выведением вверх -вперед

метающей руки. Заканчивается бросок хлестообразным движением предплечья и кисти без опускания локтя.

Для овладения заключительными движениями в метании копья следует больше имитировать финальное усилие с предметами, резиновым эспандером, с помощью партнера и на тренажере. Благодаря имитационным упражнениям спортсмен правильно ощущает ритм и формы броска. При этом важно, чтобы спортсмен, выполняя «взятие снаряда на себя», научился правильно проходить положение «лука» с выведением локтя вверх. Освоение перехода скрестного шага к финальному усилию облегчают звуковые ритмы.

Задача 4. Преподавание отведения и метания копья с бросковых шагов.

Большинство из основных элементов этой задачи осваивается упражнениями в облегченных условиях. Отведение копья тесно связано с выполнением бросковых шагов, с поворотом туловища вправо и продвижением боком. Основные упражнения тренировки:

- имитация отведения копья в различных комбинациях без броска. Из исходного положения - стоя лицом вперед, левая нога - впереди, грудь обращена по направлению метания, рука с копьем - над плечом, кисть - на уровне головы, острие копья направлено вперед - вниз. Далее делается шаг правой ногой и одновременно туловище поворачивается вправо, рука отводится прямо - назад; шаг левой ногой - полный поворот вправо и выпрямление руки с копьем сзади на высоте плеча, острие копья находится на уровне лица;

- из того же исходного положения рука с копьем таким же образом отводится на 2 шага, затем возвращается в прежнее положение над плечом;

- имитация отведения копья с последующим скрестным шагом без выделения ритма и с акцентом на нем. Выполняется без броска и в сочетании с ним. Из исходного положения, стоя лицом вперед, левая нога - впереди, рука со снарядом под плечом отводится на первых 2 шагах, после акцентируется скрестный шаг, левая нога опускается на опору и принимает предбросковое положение, но без метания;

- то же, но с последующим легким броском и постепенным увеличением усилия в зависимости от овладения отдельными элементами и их сочетанием.

В результате выполнения этих упражнений, спортсмены должны овладеть целостной структурой движений после второй контрольной отметки в облегченных условиях и с шага, затем связать это движение с финальным усилием.

Упражнения сначала выполняются в медленном темпе (в ходьбе), а затем в беге, но без остановки так, чтобы добиться слаженности исполнения.

Задача 5. Преподавание техники метания копья с разбега.

Длина разбега определяется для каждого спортсмена индивидуально и зависит от ростовых данных спортсменов и скорости, которую они развивают.

Вначале делается разметка разбега, а в процессе совершенствования она уточняется. Размечая разбег, следует отметить 3 - 4 длины Копья от дуги для метания копья по направлению, обратному разбегу. В конце этого отрезка делается

отметка, а от нее отмеряют ещё длину 6 - 7 копий и делают исходную отметку, которая являясь началом разбега.

Для овладения техникой разбега применяются следующие упражнения:

- пробегание предварительной части разбега с попаданием левой ногой на контрольную отметку. Стоя лицом вперед, правая нога - впереди, рука с копьем - над плечом. Несколько раз спортсмены пробегают расстояние до второй контрольной отметки с уточнением, куда попадет левая нога;

- пробегание предварительной части разбега в сочетании с отведением копья и выполнением бросковых шагов без броска. Таким образом, уточняется место остановки метателя, с которого он выполняет бросок;

- метание копья с укороченного разбега. Разбег еще не установлен окончательно, но позволяет набрать необходимую скорость, которую нужно удерживать во время бросковых шагов и выполнить ритм последних шагов, связанный с финальным, решающим усилием;

- подбор и опробование индивидуального разбега, его коррекция. После нахождения второй контрольной отметки каждый спортсмен многократно пробегает предварительную часть разбега с последующей коррекцией ее со стороны преподавателя. Затем замеряется стопами или рулеткой расстояние от первой контрольной отметки до второй и запоминается;

- метание копья с помощью разбега с продолжением уточнения расстояния. Главное, на что должен акцентировать внимание преподаватель, решая данную задачу, - это выполнение бросковых шагов в соответствующем ритме и в сочетании их с финальным усилием. Другие, более второстепенные элементы техники будут осваиваться спортсменами на протяжении длительного времени.

Задача 6. Совершенствование техники метания копья.

После овладения основами техники метания копья с разбега уточняются хват снаряда, вариант несения и отведения копья в разбеге, особенности бросковых шагов, движений плечевым поясом и туловища, ритмовая структура броска, длина полного разбега.

Для совершенствования техники метания копья необходимо ознакомить спортсменов с различными вариантами выполнения отведения снаряда и способами проведения финального усилия. Установление и совершенствование индивидуального варианта техники метания копья требует длительного времени. Участие в соревнованиях позволяет определить уровень специальной подготовленности и эффективность техники метания копья, а также определить пути дальнейшего совершенствования этого вида легкоатлетического спорта.

Метание молота.

1. Методика тренировки техники метания молота

Метание молота является сложным по координации двигательным действием, требующим от спортсменов большой физической силы. Поэтому освоение техники метания молота должно быть построено с учетом особенностей физического развития и двигательного опыта спортсменов.

Вес снаряда на тренировке должен соответствовать весу и силе спортсмена. При овладении техникой метания молота также используются вспомогательные снаряды.

При освоении техники метания молота необходимо соблюдать меры безопасности. Метание молота следует выполнять только на специально оборудованных площадках и секторах.

Задача 1. Ознакомить с техникой метания молота.

Данная задача решается с помощью показа и объяснения техники метания молота в целом и по частям. Рассказ об основных моментах техники метания данного снаряда сопровождается показом кинограмм, фотографий, рисунков, плакатов и видеозаписей. С целью показа техники метания молота могут быть использованы тренировки и соревнования. Спортсменов знакомят с правилами соревнований и оборудованием мест для занятий.

Задача 2. Освоение способа держания молота и технике предварительных вращений.

После ознакомления спортсменов с техникой метания молота в целом необходимо изучить способ держания снаряда. Для этого нужно взяться за ручку молота сначала левой рукой, затем положить на нее правую руку, чтобы ощутить удобство хвата. Затем молот поднимают перед грудью и встряхивают им несколько раз.

Предварительные вращения следует выполнять в полуприседе, перенося вес тела с одной ноги на другую, в направлении, противоположном положению молота.

Для освоения техники предварительных вращений следует применять вращение молота с приседанием и вставанием, держа его одной или двумя руками. Для этой цели также используются вспомогательные снаряды (набивные мячи на лямках, гири, мешки с песком, палки).

Для изучения предварительных вращений применяется целый ряд специальных упражнений:

- вращение молота левой рукой создает правильное представление о работе мышц туловища во время предварительного вращения, приучает к правильному противодействию силе его тяги;
- вращение молота правой рукой улучшит равновесие и владение снарядом;
- вращение молота двумя руками, приседая и вставая;
- вращение молота двумя руками в ходьбе. Делать шаг левой ногой, когда молот проходит сверху, и шаг правой ногой, когда молот внизу;
- вращение разнообразных снарядов на месте и в ходьбе.

Усвоив технику предварительных вращений молота, можно переходить к увеличению скорости раскручивания снаряда.

Задача 3. Преподавание техники поворота с молотом.

Освоение техники поворотов в метании молота следует начинать с изучения движения ног, выполняя имитационные упражнения без снаряда на два счета.

На счет «раз» выполняется первая половина поворота (двухопорное положение), на счет «два» - вторая половина поворота (одноопорное положение).

Затем это упражнение следует выполнять без счета, слитно, с равномерной скоростью. Руки, при выполнении поворотов, следует держать соединенными вместе, поднятыми вперед - вниз - вправо. Голову нужно держать прямо лицом к снаряду, на ноги не смотреть.

Для развития «чувства равновесия» выполняются упражнения поворотов с закрытыми глазами.

При освоении техники поворотов необходимо применять разнообразные специальные упражнения с открытыми и закрытыми глазами.

Только после освоения этих упражнений можно изучать повороты с молотом.

Задача 4. Освоение техники финального усилия.

Основным упражнением для освоения техники финального усилия является метание молота с одним поворотом.

Для овладения техникой финального усилия, а также развития силы и быстроты применяются следующие специальные упражнения:

- метание ядра или гири двумя руками через голову назад;
- метание ядра или гири двумя руками влево - назад -вверх;
- метание ядра двумя руками с одним поворотом;
- метание гири двумя руками с одним поворотом;
- метание веса с одним поворотом;
- метание набивного мяча на лямке с одним поворотом;
- вырывание гири левой рукой с поворотом;
- метание молота с одного, двух, трех поворотов.

Задача 5. Преподавание техники метания с поворотами.

При освоении данной техники следует соблюдать постепенность и последовательность. Для овладения техникой метания с поворота предлагаются основные упражнения:

- метание молота с одного поворота;
- метание разных снарядов (набивного мяча с лямками, гири, веса и других) с тремя и более поворотами;
- метание облегченного молота с тремя-четырьмя поворотами;
- метание молота на технику;
- метание молота на дальность с закрытыми глазами.

Вначале эти упражнения выполняются без финального усилия, и молот выпускается по инерции. Затем все метания выполняются в полной координации.

При овладении техникой метаний с поворотами решаются следующие задачи:

Овладеть движением левой ноги для создания целостного вращательно-поступательного движения.

Сохранить устойчивое динамическое равновесие за счет переноса веса тела на левую ногу и перехода на нее.

Выполнять движения без пауз в работе левой ногой и своевременно ставить на опору правую ногу, не теряя на ней равновесия.

Овладеть обгоном ногами и тазом снаряд за счет ускоренной постановки правой ноги на опору.

Создать основу правильного ритма за счет более быстрого выполнения второго и третьего основных поворотов.

Стабилизация техники метания молота в целом требует длительного времени.

В дальнейшем следует чередовать метания на результат и на технику.

Задача 6. Совершенствование техники метания молота.

Для совершенствования техники метания молота можно использовать все описанные ранее упражнения, а также:

- метание молота из круга, при этом соблюдаются правила соревнований;
- метание молота разного веса и с разной интенсивностью;
- метание молота на прикидках и соревнованиях.

Метание диска.

Методика освоения метания диска.

Осваивать метание диска следует на твердом грунте, пригодном для выполнения поворотов, или в круге для метаний, подготовленном в соответствии с правилами соревнований.

Во время освоения метания диска необходимо соблюдать особые меры предосторожности. Так, на занятиях диски метают только в одном направлении. Места для метаний диска, в том числе и круги, располагаются по возможности дальше один от другого.

При групповой тренировке целесообразно круги для метания ограждать веревочными или металлическими сетками, устанавливаемыми от круга на расстоянии, определенном правилами соревнований.

Если же огражденных кругов для метаний нет, то надо установить очередность в выполнении бросков, а передвижения по площадке допускать только с прекращением метания.

Задача 1. Ознакомить спортсменов с техникой метания диска с поворота.

Средства:

1. Показать технику метания диска с поворота из круга и кратко объяснить основы техники, демонстрируя наглядные пособия. Наблюдать за техникой лучших метателей диска.

2. Ознакомить со снарядом, местом для метания и правилами выполнения метания на соревнованиях.

Задача 2. Научить правильно держать и выпускать диск.

Средства:

1. Показать и проверить, правильно ли спортсмен держит диск.

2. Выполнять размахивание рукой с диском и имитировать бросок.

3. Метать диск с правильным его вращением.

Методические указания. Следить за тем, чтобы спортсмены держали диск в свободно опущенной руке, не захватывая его глубоко пальцами.

Метать диск сначала из положения, стоя вполоборота направо к направлению метания, ноги расставить немного шире плеч и почти выпрямить, стопы слегка развернуть.

Сначала свободной рукой с диском выполняют раскачивания небольшой амплитуды в переднезаднем направлении. Движение руки сопровождается небольшим поворотом плечевого пояса. Бросать диск надо после замаха руки с диском назад, не фиксируя ее в плечевом суставе. Сначала изучается выбрасывание диска с указательного пальца и выпуск его с вращением по направлению движения часовой стрелки. Затем осваивается выпуск диска в определенном направлении и приобретает умение придавать ему выгодное положение при вылете.

Задача 3. Научить фазе финального усилия, т. е. заключительному движению после поворота.

Средства:

1. Метание диска с места из положения, стоя боком к направлению метания.
2. То же из положения стоя спиной к направлению метания.
3. То же из положения стоя на одной ноге, одноименной метаемой руке.
4. Имитация фазы финального усилия без предметов и с предметами.

Методические указания. По мере овладения навыками правильного выпуска диска следует приближать исходное положение к такому, из которого выполняется финальное усилие после поворота. Для этого спортсмены сначала становятся боком к направлению метания и широко расставляют ноги. Замах диска, постепенно увеличиваясь с каждой попыткой, выполняется с поворотом плечевого пояса и сопровождается сгибанием правой ноги в колене и перенесением на нее веса тела. При замахе не подчеркивать наклон туловища вперед или в сторону и следить за возможно более полным поворотом плечевого пояса направо (скручивание).

При метании с места из положения «стоя на правой ноге» во время замаха диска выносить вправо - назад левую ногу; оторвав от опоры, отставить назад, разводя бедра, и сохранять вес тела на правой ноге. Выполнять метания с места, как обычно в финальном усилии после поворота, в момент опускания левой ноги на грунт. Метание из положения стоя спиной к направлению броска наиболее трудное, поэтому в начале освоения этому упражнению можно отвести время на одном из занятий, а затем возвратиться к нему в процессе дальнейшего прохождения спортивной подготовки. Это позволит создать представление о лучшем варианте выполнения финального усилия, к которому спортсмены должны стремиться.

Фаза финального усилия изучается с помощью имитационных упражнений, выполняемых с различными предметами: резиновой палкой, фанерной ракеткой, веткой дерева. Движения выполняются с активным поворотом плечевого пояса в виде удара по цели, находящейся справа - впереди на уровне плечевого сустава. Эти же движения можно заканчивать броском (камни весом 200 – 400 г. и более, деревянные или резиновые палки весом до 1–2 кг) по способу метания диска.

Задача 4. Научить повороту.

Средства.

1. Повороты без диска и с диском с различной скоростью.

2. Повороты с различными предметами: резиновыми и деревянными палками, ветками деревьев, мячами с петлей.

3. Выполнение частей поворота.

Методические указания. Освоение поворота для метания диска проводится с первых занятий параллельно с выполнением упражнений для решения предыдущих задач.

Сначала поворот изучается без диска, а затем с диском или с предметами, которые удобно держать. Особенно полезно использовать диски с петлей, сделанной из плотной широкой тесьмы, обхватывающей плоскость диска с одной стороны и прикрепленной концами с противоположной стороны в обхват. Кисть просовывается между петлей и плоскостью диска. Выполняя имитационные упражнения с таким диском, можно быстрее овладеть движениями в повороте с раскрепощенными мышцами, чему уделяется особое внимание. С помощью имитационных упражнений изучаются отдельные фазы поворота: исходное положение для поворота, предварительное размахивание, вход в поворот, переход-скачок с левой ноги на правую во время поворота, ритм в повороте. Точность выполнения техники всего поворота проверяется в последующем метании диска.

Задача 5. Научить метанию диска с поворотом.

Средства:

1. Метание диска с поворотом.

2. Метание диска с малой скоростью из круга.

3. То же с ускорением и на результат.

4. Упражнения из задачи 4.

Методические указания. Метание диска с поворотом следует начинать из промежуточного исходного положения, при котором метатель заканчивает вход в поворот, но находится еще на опоре обеими ногами. Стопы ног в этом положении развернуты. Рука с диском отводится за туловище, в то время как плечевой пояс повернут направо.

При выполнении поворота не следует быстро поворачивать голову и плечевой пояс налево. По мере того как спортсмены будут приобретать устойчивость в повороте и научатся выполнять его слитно с финальным усилием, можно переходить к метанию с поворотом из положения стоя спиной к направлению броска, делая широкий замах рукой вправо и скручивание. Если спортсменам трудно изучать метание диска с поворотом из такого исходного положения, следует возвращаться к имитации поворота, к выполнению его из промежуточного исходного положения, а затем снова изменять исходное положение туловища за счет поворота направо, соответственно изменяя также и положение стопы.

Задача 6. Совершенствование в технике метания диска в различных условиях; индивидуализация техники в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Средства:

1. Метание диска с поворотом из различных исходных положений.
2. Метание диска из круга в различных направлениях по отношению к ветру.
3. Упражнения, перечисленные ранее.
4. Метание диска на результат и участие в соревнованиях.

Методические указания. После освоения основной схемы метания с поворотом переходят к исправлению недостатков в технике, а также к изучению деталей, которые не имеют существенного значения для овладения схемой метания с поворотом, но позволяют метать эффективнее. Следует обязательно обратить внимание на овладение активными движениями ног при входе в поворот и в финальном усилии: метание свободной рукой в сочетании с движениями левой руки и активным поворотом плечевого пояса в финальном усилии. Каждому метателю необходимо найти лучший вариант исходного положения перед поворотом и стремиться к активной и своевременной смене ног. Наряду с этим можно изыскивать методы и приемы, позволяющие ускорить движения в финальном усилии.

Техника толкания ядра.

Методика освоения толкания ядра.

Задача 1. Ознакомить с техникой толкания ядра.

Правильное двигательное и зрительное представление о технике толкания ядра создается методами объяснения и показа. При этом кратко объясняется последовательность движений, включая данные о форме, весе снаряда и правилах соревнований. Обычно объяснениям предшествует демонстрация.

Задача 2. Преподавать держание и выталкивание ядра.

Освоение непосредственно толканию ядра следует начинать с его держания и заключительного усилия - выталкивания. После показа и объяснения держания ядра проверяется правильность его выполнения спортсменами. Ядро кладется на основании пальцев при вертикальном положении предплечья.

Для решения этой задачи представим следующие упражнения:

- перебрасывание ядра из рук в руки;
- толкание ядра вверх на небольшую высоту, с последующей ловлей;
- толкание ядра вперед - вверх и вперед - вниз;
- толкание ядра через различные предметы.

Задача 3. Преподавать технику толкания ядра с места (или финальному усилию).

Освоение толкания ядра с места можно начинать из положения стоя лицом, а затем боком к направлению метания, но с предварительным поворотом плечевого пояса направо. Эти упражнения являются переходными к толканию из исходного

положения, стоя спиной к направлению метания. Ноги при этом слегка согнуты, левая нога впереди, вес тела преимущественно на правой ноге, согнутой в колене.

Задача 4. Преподавать технику скачкообразного разбега.

Задача 5. Преподавать технику толкания ядра со скачка.

На каждом занятии со спортсменами следует повторять толкание ядра с места и имитации скачка. Кроме этого средствами для решения поставленной задачи будут следующие упражнения:

- имитация толкания ядра со скачка и без снаряда;
- толкание ядра облегченного веса со скачка;
- толкание ядра со скачка из круга, соблюдая правила соревнований, и на результат.

Задача 6. Совершенствование техники толкания ядра.

При совершенствовании техники толкания ядра в целом главными средствами для решения этой задачи будут:

- специальные упражнения для совершенствования отдельных фаз без снаряда, со снарядом и на тренажерах;
- толкание ядер различного веса из круга;
- толкание ядра на результат.

Техника прыжков.

1. Тренировки по технике видов легкоатлетических прыжков.

Прыжки в длину с места и с разбега. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Овладение подготовительными движениями при подготовке к толчку. Прыжки с места в длину на технику и на результат.

Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов и показ. Преподавание техники отталкивания. Прыжки в «шаге» с места, с 1, 3, 5 шагов. Преподавание отталкивания в сочетании с разбегом. Прыжки в «шаге» с 5,7,9 шагов. Преподавание техники прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете. Прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги. То же со сменой ног в полете. То же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление. преподавание техники приземления. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя. Преподавание техники прыжка в целом. Прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед - «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков. То же с небольшим отягощением (гантели 400-800 г, набивные мячи 1-2 кг). Имитация группировки в полете в упоре на брусьях и в вися: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Бег с ускорением на 20, 30, 40 и 50 м с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др.

Тройной прыжок с места. Ознакомление с техникой тройного прыжка с места. Преподавание схемы прыжка по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании с прыжком в «шаге»; двойной прыжок в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги. Овладение тройным прыжком с места в целом. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжкам в длину с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6-12 прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 раза с переходом на другую ногу. Сочетания «скачка» и «шага» сериями по 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями и др.

Прыжок с шестом. Ознакомление с техникой прыжка с шестом. Рассказ, анализ кинограмм, показ. Преподавание держания шеста и бегу с ним.

Держание шеста сбоку. Хождение и спокойный бег с шестом на отрезках 20-30 м. Преподавание входу в вис на шесте. Вход в вис на шесте с 1,2,4 шагов, шест над плечом и в упоре о бортик. То же, держа шест сбоку, выводя его вперед в упор на предпоследнем шаге, подходя шагом (2,4,6 шагов). То же, подбегая с небольшим ускорением на последних шагах. Преподавание подъема ног и туловища. Прыжки с шестом в длину с разбега в 6-8 шагов, поднимая ноги до прямого угла. То же, поднимая туловище до горизонтального положения и поворачиваясь налево на 180°, не отпуская шеста от правого плеча. Преподавание прыжку с шестом через планку. Прыжки через планку на небольшой высоте (150-170 см) с закрепленным шестом, выполняя подъем туловища, поворот с переходом в упор на шесте и отталкивание от шеста. Преподавание прыжка в целом. Прыжки с шестом с разбега в 6-8 шагов, выполняя все элементы слитно, постепенно поднимая планку.

Специальные упражнения. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, боком; кувырок назад с выходом в стойку на кистях; перевороты боком; стойка на голове и на кистях и др. Держание и бег с гимнастической палкой или копьем, как с шестом. Лазанье по канату с помощью ног и на одних руках. Раскачивание на канате или на кольцах толчками ног. Соскок с возвышения в висе на шесте (конь, козел и пр.). Прыжок на канат с двух шагов в положение «виса на шесте». То же с разбега в 2, 4, 6 шагов. Подъем ног и туловища махом в висе на канате или на кольцах. Переход в висе на канате с малого возвышения на более высокое. Подъем ног и туловища на гимнастический стол из виса на канате с поворотом налево и переходом в упор согнувшись. Переход через планку высотой 80-100 см через стойку на кистях с поворотом и отталкиванием от плинта или какого-либо другого возвышения и др.

Спортивная ходьба.

Методика освоения спортивной ходьбе.

Процесс освоения в спортивной ходьбе начинается с освоения техники. Несмотря на кажущуюся простоту движений в спортивной ходьбе, процесс освоения техники - это всегда длительный процесс становления нового и сложного навыка. Научить держать прямую ногу в момент вертикали не требует большого времени.

Сложность заключается в умении правильно чередовать сокращение мышц с расслаблением при сравнительно небольших амплитудах движений, выполняемых с большой частотой.

За кажущейся простотой движения в спортивной ходьбе скрывается весьма сложная, точно координированная деятельность нервно-мышечного аппарата, обусловленная процессами возбуждения и торможения, позволяющими сочетать работу и отдых. Исключить из работы многие мышцы, не производящие полезного эффекта, сделать ходьбу естественной и свободной, научиться при высокой скорости сохранять двойную опору - задачи далеко не простые, требующие для своего решения много времени.

Освоение техники можно начинать с самого раннего возраста (10-12 лет), но этот процесс будет продолжаться многие годы вместе с ростом спортивного мастерства.

Основная задача освоения - научить правильной технике спортивной ходьбы, выполнять ее свободно, без излишнего напряжения, с разной скоростью передвижения, а также определить оптимальную скорость (темп и длину шага) для каждого спортсмена. Для решения указанной задачи ниже предлагается методическая последовательность освоения, приводятся частные задачи, средства и методические указания.

Задача 1. Ознакомить с техникой спортивной ходьбы.

Средства. 1. Объяснение особенностей техники спортивной ходьбы. 2. Демонстрация спортивной ходьбы (показ преподавателем, просмотр кинопрограмм, кинокольцовок). 3. Попытки выполнения техники спортивной ходьбы.

Методические указания. Преподаватель или скороход несколько раз демонстрирует спортивную ходьбу после объяснения ее техники. Ходьба проводится с обычной соревновательной скоростью, а также медленно. Пытаясь воспроизвести технику ходьбы, спортсмены проходят 2-3 раза по 50-60 м, а преподаватель обращает их внимание на основные ошибки: согнутые ноги в фазе передней опоры и в момент вертикали, наклон туловища вперед и назад, общую скованность движения и т.д.

Задача 2. Научить правильным движениям ног при спортивной ходьбе.

Средства.

1. Ходьба, при которой нога ставится на землю выпрямленной и остается в таком положении до момента вертикали.

2. То же упражнение с постоянным увеличением скорости.

Методические указания. При выполнении ходьбы ногу следует ставить на грунт с пятки с последующим перекатом на всю стопу. Полезно напомнить спортсменам об активном выпрямлении ноги к моменту постановки ее на грунт, а не раньше. Иначе будет получаться ходьба с «замахом», что способствует переходу на бег. Активно выводить голень вперед нужно рекомендовать только тем, кто испытывает затруднения в выполнении разгибания ноги к началу ее приземления.

Задача 3. Научить движению таза при спортивной ходьбе.

Средства:

1. Ходьба энергичным, широким шагом с акцентированием на движениях таза вокруг вертикальной оси.
2. Ходьба по прямой линии, выставляя ногу после некоторого поворота вокруг вертикальной оси.
3. В обычной стойке переменное перенесение тяжести тела с ноги на ногу (без движения рук).
4. То же с продвижением вперед, делая небольшие шаги, ставя ногу с пятки.

Методические указания. Каждое упражнение повторяется несколько раз (в зависимости от освоения отдельных элементов техники). Дистанция в этих упражнениях - 50-100 м. Если спортсмен хорошо переносит тело с ноги на ногу, не закрепощаясь при этом, то 3-е и 4-е упражнения можно пропустить. 2-е упражнение можно выполнять по беговой линии беговой дорожки стадиона. Во 2-м и 3-м упражнениях стопы надо ставить прямо, не разворачивая носки наружу.

Задача 4. Преподать правильные движения рук и плеч при спортивной ходьбе.

Средства:

1. Имитация движений рук на месте.
2. Ходьба с руками за спиной.
3. Ходьба почти с прямыми руками.
4. Спортивная ходьба с активной работой плеч и рук.

Методические указания. В 1-м упражнении не допускать движений в поперечном направлении. Движения должны быть свободными, без излишних напряжений. При выполнении 2-го упражнения надо указывать спортсменам на необходимость активных движений плечами. При этом руки могут быть сзади сцеплены. В 3-м упражнении движения руками выполнять широко и свободно. Дистанция ходьбы в указанных упражнениях 100 м.

Задача 5. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Средства:

1. Спортивная ходьба с различной скоростью: медленной, средней, быстрой.
2. Спортивная ходьба на вираже по наклонной дорожке (вниз, вверх), по шоссе.

Методические указания. При совершенствовании техники необходимо обращать внимание на:

- а) положение туловища и головы;
- б) мягкость, раскрепощенность движений туловища, ног и рук;
- в) достаточную длину шага, свободный перенос ноги, следить за тем, чтобы стопа при этом проносилась возможно ниже;
- г) своевременный (не ранний) отрыв пятки от грунта;
- д) согласованность всех движений.

При ходьбе нужно избегать излишних вертикальных и боковых колебаний тела. Дистанция ходьбы постепенно увеличивается до 400-800 м и более.

При совершенствовании техники спортивной ходьбы каждый спортсмен должен с помощью преподавателя определить удобный для себя темп ходьбы, оптимальное соотношение числа вдохов, выдохов и шагов и т.д. При ходьбе по наклонной дорожке спортсменам необходимо следить за правильным положением туловища, при ходьбе в гору наклонять туловище вперед в зависимости от крутизны склона, а при спуске - умело наклоняться назад.

Некоторые спортсмены не могут полностью разогнуть ногу (или даже ноги) в опорном периоде. В этом случае рекомендуются такие упражнения:

1. Ходьба в гору с акцентом на выпрямлении ноги в коленном суставе.
2. Ходьба с наклоном туловища вперед (выпрямлять ноги обязательно, руки помогают выпрямлению).
3. Ходьба с наклоном туловища вперед на каждый шаг, причем если впереди левая нога, то ее стопы касается левая рука.

Для устранения «шлепающей» ходьбы и укрепления мышц голени применяются следующие упражнения:

1. Ноги в широком шаге, сзади стоящая нога на всей ступне, впереди стоящая нога на пятке. Перейти на носок сзади стоящей ноги, на всю ступню впереди стоящей ноги, затем занять исходное положение.

2. Прикрепить петли к гимнастической скамейке или полу на расстоянии 60-70 см от стены. Стоя спиной к стене, встать в петли носками ног и без помощи рук (или с небольшой помощью) наклониться всем телом назад до опоры на стену. Затем вернуться в исходное положение.

3. Ходьба, в которой акцентируется постановка ноги с пятки резким перекатом на носок.

4. Ходьба по мягкому грунту.

Для совершенствования поворотов таза вокруг вертикальной оси рекомендуются упражнения:

5. Ноги на ширине ступни, руки перед грудью. Взаимно противоположные повороты плечевого пояса и таза.

6. То же, руки движутся как при спортивной ходьбе.

7. Ходьба с «закручиванием», шагать левой ногой не столько вперед, сколько далеко вправо, а правой - далеко влево.

8. То же, но ставить ногу на прямую линию (ходьба по прямой). Движение ногой выполнять вперед, а не в сторону.

9. Стоя на левой ноге, правая согнута впереди, руки перед грудью. Резко отводить согнутую ногу вправо и влево, акцентируя движение влево с движениями руками в противоположные стороны.

10. То же, но с опорой руками. Прыжки, резко поворачивая таз вокруг вертикальной оси вправо-влево.

11. Ходьба левым боком вперед, правая нога один раз движется перед левой, другой раз - за ней, с резким поворотом таза.

12. То же, но правым боком.

13. Ходьба носками внутрь с предварительным поворотом таза вокруг вертикальной оси. Длина шага 40-50 см.

14. Спортивная ходьба «змейкой» на 2-4 м вправо и влево. Для совершенствования движений рук и плечевого пояса применяются такие упражнения:

15. Спортивная ходьба - руки сцепить перед грудью.

16. Спортивная ходьба - руки за головой.

17. Спортивная ходьба - с палкой на плечах и с палкой сзади в локтевых суставах.

Техника многоборья.

Основы техники многоборья.

Определяется целесообразностью движений и их эффективностью (право на существование получает только то, что способствует достижению более высокого результата). Чаще всего ошибки в технике связаны с неверным представлением о форме движений, развиваемых усилиях и правильном ритме. Поэтому для успешного овладения техникой большое значение имеет теоретическая подготовка тренера и спортсмена, понимание ими биомеханических основ каждого упражнения. Необходимо различать два вида спортивной техники.

Первый - идеальная модель, выработанная на основе практического опыта выдающихся спортсменов.

Второй - реально сформированная техника, которая зависит от индивидуальных особенностей, физической и психической подготовленности спортсмена.

При этом необходимо точно определить, что индивидуальные отличия в технике целесообразны и эффективны или ошибочны из-за недостаточного овладения техникой или неправильного преподавания.

Параметры техники бега, отвечающие критериям эффективности, могут быть найдены при многократном пробегании коротких отрезков с максимальной скоростью и фиксацией времени с точностью до 0,01 с.

Учитывая, что старт в беге на 100 м имеет большое значение, критерием для его оценки может служить разность результатов в беге на 30 м со старта и с ходу (1 с).

В технике бега на 400 и 1500 м у десятиборцев часто отмечается повышенная асимметрия движения. Она выражается различиями в длине шага, в вертикальных колебаниях при отталкивании с разных ног и т.д. Асимметрия в движении приводит к снижению эффективности и экономичности бега. Для нахождения оптимальных параметров бега можно предложить пробегание заданных отрезков за определенное время. Если при изменении каких-либо параметров шага снижается ЧСС, значит снижается энергетическая стоимость бега. При нахождении оптимальных вариантов бегового шага можно улучшить результат в беге на 1500 м на 8-12 с.

Барьерный бег - ключевой вид десятиборья, требующий хорошей спринтерской подготовки, отличной гибкости и координации движений, хорошей подвижности в тазобедренных суставах.

Техника бега на 110 м состоит из старта и стартового разбега, преодоления барьеров, бега между барьерами, финиширования. Фактором, определяющим результат, является скорость, развиваемая спортсменом на дистанции. Поэтому все движения должны выполняться не только быстро, но и эффективно. Большинство десятиборцев выполняют восьмишаговый разбег на старте, следовательно, впереди располагается колодка для толчковой ноги. Преодоление девяти расстояний между барьером в три беговых шага требует определенного темпа и ритма. Ключевым моментом преодоления барьера является «атака» и сход. При «атаке» должны осуществляться три одновременных действия: быстрая постановка толчковой ноги, активные движения коленом маховой ноги и локтем руки, противоположной маховой ноге. При сходе маховая нога активно и упруго приземляется на переднюю часть стопы, полностью выпрямленной. Задача после схода - активно бежать за барьером.

Критерием технического мастерства в барьерном беге может служить разность результатов в беге на 110 м с барьерами и на 100 м (3,4-3,5 с).

Прыжки. Скорость, уверенность в разбеге - основа результата в прыжках в длину. У многих десятиборцев разбег неуверенный, медленный и короткий (30-41 м). Большое значение имеет ритм разбега, поэтому десятиборцы на начальном этапе должны освоить самый простой ритм - равноускоренный, при котором каждый следующий шаг выполняется быстрее предыдущего, и скорость к моменту отталкивания будет наивысшей. Основной фазой в прыжках в длину является отталкивание. Эффективность отталкивания могут обеспечить следующие действия:

- максимальная скорость разгибания толчковой ноги;
- туловище во время отталкивания не отклоняется назад;
- положение плеч должно сохраниться таким же, как и в разбеге;
- подбородок должен быть слегка приподнят и взгляд устремлен вперед-вверх;
- быстрое и упругое отталкивание стопой маховой ноги;
- очень энергичная работа рук с резкой остановкой кисти руки, выходящей вперед.

Движения прыгуна в воздухе подчиняются единственной цели - сохранению равновесия и созданию удобного положения для приземления. Траектория полета заложена в отталкивании, и ее нельзя изменить. Приземление нужно начинать с подтягивания согнутых ног к груди (при этом голова и туловище не опускается к коленям), а затем ноги выпрямляются параллельно яме приземления с взятыми на себя носками ног. Необходимо помнить, что без понижения общего центра тяжести массы тела (ОЦМТ) далеко не прыгнешь.

Критерием оценки технического мастерства в прыжках в длину может быть разность в результатах прыжка с полного разбега и с 10 беговых шагов (35-50 см).

Прыжки в высоту. Способ «фосбери-флоп» эффективен для многоборцев, так как они часто превосходят специалистов по прыжкам в высоту в скоростно-силовом потенциале. Каждый прыгун должен иметь свой разбег, соответствующий его физическим и скоростно-силовым данным. Физически более слабые прыгуны должны использовать разбег с большим радиусом. Они не в состоянии противостоять центробежной силе, которая возрастает по мере приближения к планке. Сильные десятиборцы последние 4-5 шагов выполняют по дуге с постепенно уменьшающимся радиусом и возрастающим центробежным ускорением. Для противодействия центробежной силе необходимо постепенно увеличивать наклон к центру дуги. На последних двух шагах спортсмен не противодействует центробежной силе. Плечи начинают двигаться прямолинейно по касательной к дуге разбега, и в момент отталкивания спортсмен занимает вертикальное положение.

Отталкивание должно совершаться по траектории прыжка вверх - за планку по касательной к дуге разбега. Мах, направленный от планки, создает вращательное движение вокруг ОЦМТ. Эффективный переход через планку достигается прогибом со сближением головы и ног, согнутых в коленных суставах.

Критерием оценки технического мастерства в прыжках в высоту может быть превышение результата в прыжке над ростом десятиборца (15 см).

Прыжок с шестом - очень сложный по технике вид. Для достижения высокого результата необходимо объединить быстроту, ловкость, прыгучесть. Хотя десятиборцы уже освоили результат 4,80-5,00 м, он достигается за счет их физических данных, а не отработанной техники. Задача прыгуна с шестом - перевести горизонтальную скорость движения, полученную при разбеге, в вертикальную при помощи шеста. Техника прыжка с шестом состоит из разбега, постановки шеста в упор и отталкивания, вися, подъема прыгуна на шесте, огибания планки и приземления. У квалифицированных десятиборцев разбег равен 35-45 м и состоит из 20-22 беговых шагов. У многих десятиборцев разбег слишком короткий, медленный и неуверенный.

Эффективность техники прыжка с шестом определяется:

- увеличением темпа последних шагов разбега;
- своевременностью и плавностью постановки шеста в упор в два последних шага;
- сохранением скорости, приобретенной в разбеге и изменением направления этой скорости вперед-вверх;
- точным попаданием на место отталкивания; полным выпрямлением верхней руки при отталкивании;
- удержанием верхнего конца шеста выпрямленной правой рукой, при этом используя левую руку как упор для изгиба шеста;
- продвижением в вися грудью вперед до предела;
- мощным взмахом всем телом вверх;
- «отвалом» плеч назад и сгибанием ног в тазобедренных и коленных суставах;

- разгибанием;
- подтягиванием тела с поворотом; отжиманием на шесте.

Критерием оценки технического мастерства в прыжках с шестом может быть превышение результата над высотой хвата на шесте (30-50 см).

Метания - технически сложные упражнения, требующие высокой скоростно-силовой подготовки. Главным фактором, влияющим на дальность полета снарядов, является начальная скорость вылета. Рациональной техникой метаний является такая система движений, которая способствует увеличению пути приложения максимальной силы к снаряду, созданию более эффективного ритма движения, лучшему использованию эластических свойств мышц.

В толкании ядра разгон скачком должен быть похож на низкое скольжение, а не на высокий прыжок. С этой целью следует выполнять замах левой рукой в сторону правой, а голову направлять назад-направо, что предупредит раскручивание туловища. После скачка следует быстрая постановка обеих ног, тем самым метатель сможет активно воздействовать на ядро, которое должно находиться на наибольшем расстоянии от точки вылета. Толчок должен начинаться с работы ног и таза, что довольно часто игнорируют многоборцы. Они недооценивают силу ног и пытаются толкать ядро в основном только рукой. В финальном усилии все движения направлены вверх. При этом усилие правой ноги направлено вверх - вперед, а левой вверх - назад. Многие многоборцы начинают скачок слишком быстро, откуда скорость разгона ядра падает в начале двигательного усилия.

Критерием оценки технического мастерства в толкании ядра может быть разница в результатах толкания со скачка и с места (1,2-1,4 м).

В метании диска - технически сложном для десятиборцев, однако не требующем особых физических данных, требуется строго придерживаться формы и динамики движений. Технику метания диска можно разделить на три фазы: замах, поворот и бросок. Замах выполняется плавно по максимально широкой дуге. В конце замаха рука с диском покоится на уровне правого плеча или несколько ниже. В ходе поворота нижние части тела обязательно должны обгонять верхние и снаряд.

Многие ошибки в повороте заложены в замахе и начальной стадии поворота:

- короткая продолжительность замаха;
- резкое начало поворота;
- опережающее движение руки в повороте;
- очень быстрый поворот плечевого пояса;
- неустойчивое положение на левой ноге;
- натыкающаяся, жесткая постановка правой ноги после входа в поворот.

У всех многоборцев большая продолжительность одноопорных и без опорных фаз. Причиной этих ошибок может быть:

- на входе в поворот движение правого бедра вверх;
- отталкивание левой ногой вверх;
- ранний отрыв левой ноги от грунта после входа в поворот;

- потеря равновесия и завал верхней части туловища в последних фазах метания.

Бросок диска осуществляется разгибанием ног и мощным вращательным движением таза с проходом на активную левую ногу. Грубыми ошибками в финале могут быть:

- опущенная метаящая рука как результат ее недостаточного обгона корпусом;
- запоздалая постановка левой ноги на грунт перед броском;
- в момент двух опорного положения перед броском, диск не удален от точки вылета максимально.

Критерием оценки технического мастерства в метании диска может быть разница в результатах метания с поворота и с места (8-10 м).

Метание копья. Скоростно-силовое упражнение, требующее выполнять все движения с высокой скоростью и широкой амплитудой, где в работу включаются основные группы мышц ног, туловища, плечевого пояса, метаящей руки. Ведущие десятиборцы не уступают по своим весоростовым показателям, общей и специальной физической подготовке спортсменам, специализирующимся в метании копья. Однако им не хватает подвижности в плечевом и локтевом суставах, имеются проблемы в технической подготовке. Основные технические ошибки десятиборцев:

- неумение набирать оптимальную скорость во время разбега;
- ритм бросковых шагов не способствует увеличению скорости системы метатель-копье;
- короткий путь сопровождения снаряда, тем самым непродолжительное воздействие на него.

В связи с этим, копье не получает достаточной скорости вылета, что снижает результат.

Критерием оценки технического мастерства в метании копья может служить разница в результатах метания с разбега и с места (15-17-м).

Тактическая подготовка.

Под тактической подготовкой понимается умелое использование приемов спортивной борьбы во время соревнования.

Бегуны на средние и длинные дистанции, прежде чем составить план тактической борьбы, учитывают возможности свои и соперников. В графике бега предусматривают: скорость, с какой следует пробегать каждый круг, в каких случаях вести бег (лидировать), за кем нужно следить, кого и когда обгонять, в какой момент начинать финишный бросок и т. д. Все это делается с расчетом на выигрыш первенства или для достижения лучшего спортивного результата. Желая выиграть бег, уже со старта бегун стремится занять выгодное положение на дорожке и перейти к бегу с заранее намеченной скоростью. С этой целью он пробегает первые 40-50 метров с большей скоростью, чем было намечено по графику. В таких случаях можно поступиться частью графика, сохранив его основу. На дистанции

всегда выгодно бежать за лидером, так как такой бег менее утомителен. На дистанции, как правило, намеченный темп бега должен сохраняться. Поэтому обгонять соперников можно лишь в исключительных случаях, так как это всегда связано с излишними напряжениями. Не всегда правильно делать рывки вслед за противниками. Но если бегун, идущий впереди, неожиданно снизил скорость, то, чтобы сохранить свой темп бега, лучше обойти его. Если это произойдет вначале прямой, то бегуна можно обойти, не слишком увеличивая скорость и особо не нарушая ритм бега. При обходе вблизи поворота, нужно ускорить темп, чтобы вплотную подойти к противнику, а затем, сделав резкий бросок, обойти его и снова сохранить прежний темп. На повороте следует избегать обгона. Его можно делать лишь тогда, когда противник сильно устал и сдерживает темп бега. Придерживаясь своего графика и желая выиграть соревнование, очень важно следить за лидером, чтобы не выпустить его из «зоны досягаемости». В беге на 800 м эта зона находится в пределах 15 м, на 1500 м — 25 м, а на 5000 м — 40 м.

Нежелательно в беге попасть «в коробочку», особенно во время финишного броска. Из нее трудно выбраться, кроме того, бегун невольно попадает в зависимость к окружающим соперникам и вынужден перейти на их скорость бега. Можно избежать «коробочки», если бежать у плеча противника. Важно также тактически правильно финишировать. Выгодно начинать финишный рывок несколько раньше, чем это сделает спортсмен, бегущий сзади, который может уменьшить разрыв. Финиширование обычно начинается на прямой или несколько раньше решительным и неожиданным рывком. При сильном встречном ветре начинать финишный рывок рано не рекомендуется.

Тактические приемы борьбы применяются также в прыжках и метаниях. В прыжках в высоту, например, чтобы выиграть первенство, выгодно начинать прыжки с большей высоты, меньше делать неудачных попыток, пропускать некоторые высоты.

В метаниях спортсмены строят свои расчеты на удачном выполнении первой попытки, другие стремятся выполнить все три попытки удачно и результативно.

К различным тактическим замыслам спортсмены подготавливаются в процессе тренировки. Лучшее средство тактической подготовки легкоатлета - многократное участие в соревнованиях.

К средствам тактической подготовки относятся также беседы, рассказы, скажем, о выступлениях на соревнованиях опытных легкоатлетов, об их удачных действиях, обеспечивших им успех. Иногда, для примера, важно привести и неудачные случаи тактической борьбы, чтобы спортсмены учли их и не повторяли.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка проводится с целью всестороннего физического развития спортсменов, укрепления костно-связочного аппарата,

развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности спортсменов, периода тренировочного процесса и конкретных задач тренировочного занятия.

Обще развивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером, на гимнастических снарядах.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки;

- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях

- упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, наклоны, повороты туловища, поднимание и опускание ног и туловища, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища в положении лежа;

- упражнения для мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания, выпады.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, броски и ловля мяча;

- упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища;

- упражнения со скакалкой: прыжки на обеих ногах, прыжки с поворотами, в приседе;

- упражнения со штангой: простейшие упражнения с грифом, дисками от штанги и со штангой (приседание, наклоны и повороты);

- упражнения на развитие координации, гибкости.

- стойки, кувырки вперед и назад, «колесо».

- упражнения на гимнастических снарядах: различные упражнения на гимнастической стенке, скамейке, брусьях, перекладине, лазание по канату.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол и различные эстафеты.

Кроссовый бег: равномерный, с ускорениями, темповой.

В процессе применения упражнений направленных на общую и всестороннюю подготовку спортсменов должны соблюдаться педагогические правила: от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие необходимых легкоатлету физических качеств, соответствующих характеру данного вида легкой атлетики: силы, скорости, общей и скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости.

Упражнения для развития силы:

- акробатические упражнения;
- упражнения со штангой и с отягощениями;
- упражнения с использованием блоковых приспособлений;
- упражнения с набивными мячами, ядрами различного веса.

Упражнения для развития скорости:

- бег на месте и с продвижением;
- быстрое приседание;
- бег со старта;
- бег с максимальной скоростью до 100 м.;
- бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 60 м.;
- бег с хода, бег в сочетании с прыжками, бег с горы.

Упражнения для развития общей и скоростной выносливости:

- многократное повторение упражнений с изменением скорости, темпа;
- упражнения с заданным темпом;
- игровые упражнения, кроссовый бег.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств с преодолением веса собственного тела:

- скачки;
- прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега, в глубину, высоту, в длину в различных сочетаниях;
- силовые упражнения и на гимнастических снарядах; с различными дополнительными отягощениями в беге, в прыжковых упражнениях, метаниях (пояс, жилет, манжеты);
- с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (песок, снег, тропинки в лесу, против ветра и по ветру);
- с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, в упражнениях на тренажерах, в метаниях различных снарядов.

Упражнения для развития гибкости, на растягивания и расслабления мышц:

- маховые движения руками и ногами в различной плоскости;
- пружинистые наклоны туловища;
- парные упражнения с сопротивлением на растяжение;

- круговые движения туловищем;
- упражнения с предметами;
- размахивание руками и ногами, встряхивание рук, ног на месте и в движении, расслабляя мышцы.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка легкоатлета заключается в постепенном расширении и углублении знаний, связанных с тренировкой в беге, прыжках, метаниях. Квалифицированным спортсменам важно хорошо разбираться в основных вопросах спортивной тренировки. С ростом мастерства спортсмена теоретическая подготовка приобретает все большее значение.

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

Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовки	Сроки проведения	Краткое содержание
этап начальной подготовки		
История возникновения вида спорта и его развитие	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Октябрь	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	Ноябрь	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	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Январь	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	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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 питания обучающихся	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
История возникновения олимпийского движения	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	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	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и

и экипировка по виду спорта		хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	Декабрь-май	Деление участников соревнований по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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.
Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	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	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	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.
Этап высшего спортивного мастерства		
Физическое,	Сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического,

патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности		нравственного правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	Октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Реализация программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "легкая атлетика", определяются спортивной школой

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 этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки.

При объявлении карантинного режима, других мероприятиях, влекущих за собой приостановление тренировочных занятий, спортсмены переходят на дистанционное обучение.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

1. объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
2. проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	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	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 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 метания (140 г)	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 в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	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	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
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
Для спортивных дисциплин: прыжки, многоборье			
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.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин: метания, многоборье			
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 места метания диска	штук	1

54.	Круг для места 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 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	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

-обеспечение спортивной экипировкой;

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями (стипль-чеза)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1

- 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.

Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы в спортивной школе участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора по учебно-спортивной работе;
- педагогические работники: тренер-преподаватель по легкой атлетике
- иные работники: инструктор-методист

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования 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 лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г., регистрационный № 62203).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МАУ ДО СШ «Виктория» не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

Непрерывное образование тренера-преподавателя обеспечивает его профессиональное развитие, интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий необходимо:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки);
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы в Организации созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки).

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утвержден приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996)
2. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. М.: Спортакадемпредс, 2001, 103 с. (pdf).
3. «Бег на средние и длинные дистанции» Травин Ю.Г. и др. М.: Советский спорт. 2004 г.-108с(pdf).
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М, 1985г. (pdf).
3. Легкая атлетика в школе. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. М., 1993г. (pdf).
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. М., 1997г. (pdf).
5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов Киев, 1999г. (pdf).
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.. 2002г.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте, Киев, 1997г. (pdf).
8. Селуянов В.Н., Сарсания С. К. Пути повышения спортивной работоспособности: Методические рекомендации. М., 1987г. (pdf).

Перечень Интернет-ресурсов, в т.ч. электронных образовательных ресурсов:

1. официальный сайт легкой атлетики Краснодарского края <https://athleticskrasnodar.ru/>
2. официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики <https://rusathletics.info/>
3. официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru;>
4. официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [http://www.kubansport.ru/;](http://www.kubansport.ru/)
5. официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru;>
6. официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org;>
7. официальный сайт олимпийского комитета России [http://www.roc.ru/;](http://www.roc.ru/)
8. официальный сайт международного олимпийского комитета <https://www.olympic.org;>
9. методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/cat/1/1/37;>
10. сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/;](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/)

11. электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://infosport.ru/> ;
12. сайт для учителей физической культуры Физкультура «<https://fizcultura.ucoz.ru/>;
13. научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>;
14. электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» <https://libsport.ru/>;
15. сайт «Я иду на урок физкультуры» (создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября»)
<http://spo.1september.ru/urok/>

