

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2

Принято
на педагогическом совете
№ 8 от 23.12.2025 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«лёгкая атлетика»**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года № 996, Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (утверждена Приказом Минспорта России № 855 от 22.11.2023г.)

Срок реализации Программы:
12 лет

Ф.И.О. разработчиков Программы:
Лапина Д.И.
Докукин С.А.

г. Ижевск

2026г

1

Содержание

| | | |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. | Общие положения | 3 |
| 2. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| 2.1. | Характеристика вида спорта и его отличительные особенности | 3 |
| 2.2. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 7 |
| 2.3. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 9 |
| 2.4. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 10 |
| 2.5. | Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки | 13 |
| 2.6. | Календарный план воспитательной работы | 15 |
| 2.7. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 17 |
| 2.8. | План инструкторской и судейской практики | 19 |
| 2.9. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 20 |
| 2.10. | Требования техники безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований | 24 |
| 3. | Система контроля | 26 |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях | 26 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения Программы | 27 |
| 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки | 31 |
| 4. | Рабочая программа по виду спорта легкая атлетика (для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, прыжки) | 33 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 33 |
| 4.2. | Учебно-тематический план | 42 |
| 5. | Особенности осуществления спортивной подготовки легкоатлетов в дисциплине бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, прыжки | 46 |
| 6. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 48 |
| 6.1. | Материально-технические условия реализации Программы | 48 |
| 6.2. | Кадровые условия реализации Программы | 51 |
| 6.3. | Информационно-методические условия реализации Программы | 52 |

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее—Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, прыжки) 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 2022г. №996 (далее-ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает **решение основных задач**:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития атлета и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области лёгкой атлетики, освоение правил вида спорта, изучение истории лёгкой атлетики, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд г. Ижевска и Удмуртской Республики;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по лёгкой атлетике.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов программы,

проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов программы, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов программы, соответственно.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин - 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

Ходьба - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

У женщин проводятся заходы:

– на стадионе – 1, 2, 3, 5, 10, 20 км;

– на шоссе – 5, 10, 20, 50 км.

У мужчин проводятся заходы:

– на стадионе – 1, 2, 3, 5, 10, 20, 35 км;

– на шоссе – 5, 10, 20, 35, 50 км.

Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 50, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

– средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин;

– длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

– сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

– ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300, 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанция у женщин – 2000 м; дистанции у мужчин: 2000, 3000 (К) м. В скором времени этот вид бега и у женщин станет олимпийским.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости.

Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4x400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м – у мужчин и 400 + 300 + 200 + 100 м – у женщин.

Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин: 1, 2, 3, 4, 6 км.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) *прыжок в высоту с разбега* (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) *прыжок с шестом с разбега* (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) *прыжки в длину с разбега* (К) – смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

б) *тройной прыжок с разбега* (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы: 1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

В метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

Метание копья (К) (*гранаты, мяча*) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска (К), *метание молота* (К) – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м).

В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье, раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников 11–13 лет.

Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

Как вид спорта легкая атлетика выделяет свои спортивные дисциплины, которые входят во Всероссийский реестр видов спорта. Перечень спортивных дисциплин по легкой атлетике представлен в таблице.

Таблица №1

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

| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------|
| бег 50 м | 002 064 1 8 1 1 Я |
| бег 60 м | 002 002 1 8 1 1 Я |
| бег 100 м | 002 003 1 6 1 1 Я |
| бег 200 м | 002 004 1 6 1 1 Я |
| бег 300 м | 002 005 1 8 1 1 Я |
| бег 400 м | 002 006 1 6 1 1 Я |
| бег 400 м (круг 200м) | 002 077 1 8 1 1 Л |
| бег 600 м | 002 007 1 8 1 1 Я |
| бег 800 м | 002 008 1 6 1 1 Л |
| бег 800 м (круг 200м) | 002 078 1 8 1 1 Л |
| бег 1000 м | 002 009 1 8 1 1 Я |
| бег 1500 м | 002 010 1 6 1 1 Я |
| бег 1500 м (круг 200м) | 002 079 1 8 1 1 Л |
| бег 1 миля | 002 011 1 8 1 1 Я |
| бег 3 000 м | 002 012 1 8 1 1 Я |
| бег 3 000 м (круг 200м) | 002 080 1 8 1 1 Л |
| бег 5 000 м | 002 013 1 6 1 1 Я |
| бег 10 000 м | 002 014 1 6 1 1 Я |
| бег на шоссе 10 - 21,0975 км - командные соревнования | 002 074 1 8 1 1 Л |
| бег на шоссе 15 км | 002 015 1 8 1 1 Я |
| бег на шоссе 21,0975 км | 002 016 1 8 1 1 Л |
| бег на шоссе 42,195 км -командные соревнования | 002 072 1 8 1 1 Л |
| бег на шоссе 42,195 км | 002 017 1 6 1 1 Я |
| бег на шоссе 100 км - командные соревнования | 002 070 1 8 1 1 Л |
| бег на шоссе 100 км | 002 018 1 8 1 1 Л |
| бег на шоссе (суточный) -командные соревнования | 002 062 1 8 1 1 Л |
| бег на шоссе (суточный) | 002 019 1 8 1 1 Л |
| бег на шоссе (эстафета) | 002 076 1 8 1 1 Я |
| эстафетный бег 4 x 100 м | 002 020 1 6 1 1 Я |
| эстафетный бег 4 x 200 м | 002 021 1 8 1 1 Я |
| эстафетный бег 4 x 400 м | 002 022 1 6 1 1 Я |
| эстафетный бег 4 x 400 м (круг 200 м) | 002 081 1 8 1 1 Л |
| эстафетный бег 4 x 800 м | 002 065 1 8 1 1 Я |
| эстафетный бег 4 x1500 м | 002 066 1 8 1 1 Л |
| эстафетный бег 100м + 200м + 400м +800м | 002 067 1 8 1 1 Я |
| барьерный бег 60 м | 002 023 1 8 1 1 Я |

| | |
|-------------------------------------|-------------------|
| барьерный бег 100 м | 002 024 1 6 1 1 Б |
| барьерный бег 110 м | 002 025 1 6 1 1 А |
| барьерный бег 400 м | 002 027 1 6 1 1 Я |
| барьерный бег (эстафета 4 х 100м) | 002 068 1 8 1 1 Б |
| барьерный бег (эстафета 4 х 110м) | 002 069 1 8 1 1 А |
| бег с препятствиями 1 500 м | 002 071 1 8 1 1 Н |
| бег с препятствиями 2 000 м | 002 028 1 8 1 1 Я |
| бег с препятствиями 3 000 м | 002 030 1 6 1 1 Я |
| горный бег - длинная дистанция | 002 084 1 8 1 1 Л |
| горный бег - командные соревнования | 002 085 1 8 1 1 Я |
| горный бег вверх - вниз | 002 083 1 8 1 1 Я |
| горный бег вверх | 002 082 1 8 1 1 Я |
| кросс - командные соревнования | 002 058 1 8 1 1 Я |
| кросс 1 км | 002 031 1 8 1 1 С |
| кросс 2 км | 002 032 1 8 1 1 С |
| кросс 3 км | 002 033 1 8 1 1 Я |
| кросс 4 км | 002 034 1 8 1 1 Б |
| кросс 5 км | 002 035 1 8 1 1 Я |
| кросс 6 км | 002 036 1 8 1 1 Б |
| кросс 8 км | 002 037 1 8 1 1 А |
| кросс 10 км | 002 038 1 8 1 1 М |
| кросс 12 км | 002 039 1 8 1 1 М |
| ходьба - командные соревнования | 002 029 1 8 1 1 Л |
| ходьба 3 000 м | 002 040 1 8 1 1 Н |
| ходьба 5 000 м | 002 041 1 8 1 1 Э |
| ходьба 10 000 м | 002 042 1 8 1 1 Я |
| ходьба 20 км | 002 043 1 6 1 1 Я |
| ходьба 35 км | 002 044 1 8 1 1 М |
| ходьба 50 км | 002 045 1 6 1 1 М |
| прыжок в высоту | 002 046 1 6 1 1 Я |
| прыжок с шестом | 002 047 1 6 1 1 Я |
| прыжок в длину | 002 048 1 6 1 1 Я |
| прыжок тройной | 002 049 1 6 1 1 Я |
| метание диска | 002 050 1 6 1 1 Я |
| метание молота | 002 051 1 6 1 1 Я |
| метание копья | 002 052 1 6 1 1 Я |
| метание гранаты | 002 053 1 8 1 1 Я |
| метание мяча | 002 054 1 8 1 1 Н |
| толкание ядра | 002 055 1 6 1 1 Я |
| 3-борье | 002 056 1 8 1 1 Н |
| 4-борье | 002 057 1 8 1 1 Н |
| 5-борье (круг 200 м) | 002 073 1 8 1 1 Я |
| 6-борье | 002 059 1 8 1 1 А |
| 7-борье - командные соревнования | 002 001 1 8 1 1 Ж |
| 7-борье (круг 200 м) | 002 060 1 8 1 1 А |
| 7-борье | 002 061 1 6 1 1 Б |
| 8-борье | 002 075 1 8 1 1 Ю |
| 10-борье - командные соревнования | 002 026 1 8 1 1 М |
| 10-борье | 002 063 1 6 1 1 А |

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку

в группах на этапах спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (Таблица №2).

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного **возраста в календарный год зачисления** на соответствующий этап спортивной подготовки. Также лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено на тот этап и год спортивной подготовки, которому соответствует по возрасту и уровню спортивной квалификации, а также критериям зачисления на данный этап и год спортивной подготовки. Для групп этапа совершенствования спортивного мастерства – вхождение 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 соревнований, а также выполнение объема соревновательной деятельности.

Срок реализации этапа начальной подготовки рассчитан **на 3 года**. На этап начальной подготовки зачисляются лица **не моложе 9 лет**, желающие заниматься легкой атлетикой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. Наполняемость групп на этапе начальной подготовке составляет – **10-20 человек**.

Срок реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) рассчитан **на 2-5 лет**. На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки **не моложе 12 лет**. Спортсмены должны иметь **разряды для зачисления**:

-на этапах спортивной подготовки до трех лет – третий, второй, первый юношеские спортивные разряды;

-на этапах спортивной подготовки свыше трех лет – третий, второй, первый спортивный разряд.

Наполняемость групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) составляет – **8-16 человек**.

Спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы (пройти обследование во врачебно-физкультурном диспансере), успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства **не ограничивается сроком реализации**. На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены **не моложе 14 лет**. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже **кандидата в мастера спорта**, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства и не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы (пройти обследование во врачебно-физкультурном диспансере).

Наполняемость групп на этапе совершенствования спортивного мастерства составляет – **2-4 человек**.

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

Таблица № 2

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

(приложение № 1 к ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика»)

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

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Учебно-тренировочный процесс по лёгкой атлетике ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на **52 недели**.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по лёгкой атлетике утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в **астрономических часах**.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- соблюдаются требования техники безопасности.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 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 – **четырёх часов**.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более **8 часов**. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Планирование учебно-тренировочного процесса по лёгкой атлетике осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

После каждого года спортивной подготовки, для оценки результатов освоения программы, обучающиеся сдают контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки, а также тесты (вопросы) по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками. Также оцениваются результаты участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (спортивные разряды).

По итогам оценки результатов освоения программы осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки программы.

Таблица № 3

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
(приложение № 2 к ФССП по виду спорта «легкая атлетика»)**

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| | 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 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 3-5 | 4-6 | 6 |
| Общее количество часов в год | 234 – 312 | 312 – 416 | 468 – 728 | 624 – 936 | 936 – 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 156-260 | 156-260 | 208-312 | 312 |

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

1. учебно-тренировочные занятия – это занятия, направленность которых связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Основными формами **учебно-тренировочных занятий** являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия – это занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов;

- работа по индивидуальным планам (самостоятельная подготовка) – это работа, которая осуществляется на этапах спортивной подготовки: в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Также при включении самостоятельной подготовки в

учебно-тренировочный процесс, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом;

- учебно-тренировочные сборы – проводятся с целью качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях – осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий;

- инструкторская и судейская практика- проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе;

- медико-восстановительные мероприятия – проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

- тестирование и контроль – включает в себя результаты сдачи нормативов по ОФП и СФП, а также результаты спортивных соревнований.

2. учебно-тренировочные мероприятия

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

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия
(приложение № 3 к ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика»)

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |

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

3. Спортивные соревнования

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в легкой атлетике многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (Таблица № 5).

На первых ее этапах планируются только *контрольные соревнования*. Основной целью соревнований является выявление возможностей спортсмена, уровень его подготовленности, контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования. По итогам данных соревнований комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В отборочных соревнованиях ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования. Целью данных соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта «легкая атлетика»;

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

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

Спортсмены и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным Программой

планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях (Приложение №1).

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности
(приложение № 4 к ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика»)

| 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 |

2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется **52 неделями**.

Для групп начальной подготовки - из расчета **42 недель** учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и **10 недель** - период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам.

Для групп учебно-тренировочного этапа – из расчёта **44 недель** учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и **8 недель** - период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам.

Для групп совершенствования спортивного мастерства – из расчёта **42 недель** учебно-тренировочных занятий в условиях организации и **10 недель** - период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/ п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|----------------|------------|-----------------------------------------------------------|------------|----------------|------------|-----------------------------------------------|------------|
| | | Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | До года | | Свыше года | | До трех лет | | Свыше трех лет | | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | |
| | | 4,5-6 | | 6-8 | | 9-14 | | 12-18 | | 18-24 | |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | |
| | | 2 | | 2 | | 3 | | 3 | | 4 | |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | |
| | | 10-20 | | 10-20 | | 8-16 | | 8-16 | | 2-4 | |
| | | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % |
| 1 | Общая физическая подготовка | 88-119 | 38 | 113-150 | 36 | 150-233 | 32 | 125-187 | 20 | 159-212 | 17 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 87-115 | 37 | 112-150 | 36 | 107-167 | 23 | 169-253 | 27 | 253-337 | 27 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 6-8 | 2 | 19-29 | 4 | 38-56 | 6 | 65-87 | 7 |
| 4 | Техническая подготовка | 35-47 | 15 | 50-67 | 16 | 112-175 | 24 | 162-243 | 26 | 253-337 | 27 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 19-25 | 8 | 25-33 | 8 | 42-66 | 9 | 62-94 | 10 | 103-137 | 11 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 19-29 | 4 | 37-56 | 6 | 56-75 | 6 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5-6 | 2 | 6-8 | 2 | 19-29 | 4 | 31-47 | 5 | 47-63 | 5 |
| 8. | Общее количество часов в год, из расчета 52 недели | 234-312 | 100 | 312-416 | 100 | 468-728 | 100 | 624-936 | 100 | 936-1248 | 100 |

2.6. Календарный план воспитательной работы

Реализация плана воспитательной работы осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность спортсмена. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время занимающихся.

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

Таблица №7

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 | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (составление положений, требований, | В течение года |

| | | | |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| | | регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | |
| 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 (греб, 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 подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; | В течение года |

| | | | |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов | |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------|--|

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

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 обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и родительских собраний;
- ежегодная оценка уровня знаний спортсменов.

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, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку, на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В Таблице № 8 указан план антидопинговых мероприятий, организуемых в спортивной организации.

Таблица № 8

План антидопинговых мероприятий

| Спортсмены | Вид программы Тема | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки | Веселые старты «Честная игра» | 1–2 раза в год | Пример программы мероприятия (приложение №1*) |
| | Теоретическое занятие «Ценности спорта, Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 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-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2*). |
| | Антидопинговая викторина «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования в виде домашнего задания. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| | 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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2*); Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3* и №4*). |
| Учебно-тренировочный этап | Веселые старты «Честная игра» | 1–2 раза в год | Пример программы мероприятия (приложение №1*) |
| | Онлайн обучение на сайте | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это |

| | | | |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (этап спортивной специализации) | РУСАДА | | неотъемлемая часть системы антидопингового образования в виде домашнего задания. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| | Антидопинговая викторина «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе |
| | Семинар для спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | 1–2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2*). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5* и №6*). |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования в виде домашнего задания. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| | 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 регионе |

*Приложение №1,2,3,4,5,6 находятся в методических рекомендациях и разработках для тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ №2.

2.8. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Представленная программа имеет цель подготовить не только атлетов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила лёгкой атлетики,

правила поведения на стадионе и вне его, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров физкультурно-спортивных организаций, спортивные организации должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на **учебно-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 учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Таблица №9

Примерный план инструкторской практики

| Этапы подготовки | Задачи | Виды практических занятий |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УТЭ | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим и тактическим приемам. |
| ЭССМ | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. | 1. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 2. Обучение основным техническим и тактическим приемам. 3. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 4. Подбор упражнений для совершенствования техники. |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления

восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».

П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, за одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств;
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Методы медицинского контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации медико-биологического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные медицинского контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Медицинский контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь 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 тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами, либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о

функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Планы применения восстановительных средств

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают «пред рабочего» уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «пере восстановления», которая рассматривается как фаза «суперкомпенсации».

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкурсом, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

2.10. Требования техники безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «лёгкая атлетика» осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на учебно-тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы в лёгкой атлетике могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении учебно-тренировочного занятия;

- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении учебно-тренировочных занятий.

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относится:

- проведение учебно-тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение учебно-тренировочных занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения учебно-тренировочных упражнений.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Учебно-тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к учебно-тренировочному процессу по лёгкой атлетике;
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к учебно-тренировочному процессу;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Учебно-тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму;
- начинать учебно-тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии;
- тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки.

Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;
- по сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;
- формировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»;
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннего гармоничного развития физических качеств;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;
- укрепить здоровье;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- 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 и формировать навыки соревновательной деятельности;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- укрепить здоровье.

3.1.3. 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;
- сохранить здоровье.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) проводятся два раза в год. Тестирование, не связанное с физическими нагрузками, проводится один раз в год в устной форме.

Тест для этапа начальной подготовки

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- А. на формирование правильной осанки;
- Б. на гармоничное развитие человека;
- В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие

2. Основными признаками физического развития являются?

- А. антропометрические показатели;
- Б. социальные особенности человека;
- В. особенности интенсивности работы

3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

- А. сила;
- Б. быстрота;
- В. стройность;
- Г. выносливость;
- Д. ловкость;
- Е. гибкость

4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:

- А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
- Б. быстрота, ловкость, гибкость;
- В. сила, быстрота, стройность

5. Выносливость – это

- А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

6. Быстрота – это

- А. Способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- Б. Способность преодолевать внешнее сопротивление;
- В. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

7. Гибкость – это

- А. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
- В. Способность выполнять движение с большой амплитудой

8. Сила – это

- А. Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- В. способность поднимать тяжелые предметы

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают

- А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
- В. Освоить действие и сохранить равновесие

10. Средства развития быстроты

- А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;
- Б. бег на короткие дистанции;
- В. подвижные игры

11. Бег на длинные дистанции развивает

- А. Ловкость;
- Б. Быстроту;
- В. Выносливость

12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- А. прыжки со скакалкой;
- Б. подтягивание в висе;
- В. длительный бег до 25-30 мин.

13. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу-

А. Допинг – это использование оборудования, которое не прошло утверждение;
Б. Допинг – это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил;

В. Допинг – это использование запрещенных субстанций и методов в спорте;

14. Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена?

А. тренер;

Б. Врач;

В. Спортсмен;

15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

А. Бокс;

Б. керлинг;

В. тяжелая атлетика

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

А. Бокс;

Б. гимнастика;

В. армрестлинг

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

А. Спринтерский бег;

Б. стайерский бег;

В. тяжелая атлетика

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются

А. Общеразвивающими;

Б. Собственно-силовыми;

В. Скоростно-силовыми

19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

А. фехтование;

Б. баскетбол;

В. художественная гимнастика

20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

А. укрепляют здоровье;

Б. повышают работоспособность;

В. формируют мускулатуру.

Ответы: 1-В, 2-А, 3-В, 4-А, 5-В, 6-А, 7-В, 8-Б, 9-Б, 10-Б, 11-В, 12-Б, 13-Б, 14-В, 15-В, 16-Б, 17-А, 18-В, 19-В, 20-В.

Критерии оценки:

Отлично – 90 – 100 % правильных ответов

Хорошо – 80 – 89 % правильных ответов

Удовлетворительно – 60-79 % правильных ответов

Тест для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

А. на формирование правильной осанки;

Б. на гармоничное развитие человека;

- В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие
- 2. Основными признаками физического развития являются?**
- А. антропометрические показатели;
Б. социальные особенности человека;
В. особенности интенсивности работы
- 3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?**
- А. сила;
Б. быстрота;
В. стройность;
Г. выносливость;
Д. ловкость;
Е. гибкость
- 4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:**
- А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
Б. быстрота, ловкость, гибкость;
В. сила, быстрота, стройность
- 5. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу-**
- А. Допинг – это использование оборудования, которое не прошло утверждение;
Б. Допинг – это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил;
В. Допинг – это использование запрещенных субстанций и методов в спорте;
- 6. Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена?**
- А. тренер;
Б. Врач;
В. Спортсмен;
- 7. Гибкость – это**
- А. способность преодолевать внешнее сопротивление;
Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
В. Способность выполнять движение с большой амплитудой
- 8. Сила – это**
- А. Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
В. способность поднимать тяжелые предметы
- 9. Под физическим качеством «ловкость» понимают**
- А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;
Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
В. Освоить действие и сохранить равновесие
- 10. Средства развития быстроты**
- А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;
Б. бег на короткие дистанции;
В. подвижные игры
- 11. Как называется линия, которую бегун пересекает при окончании дистанции?**
- А. финиш;
Б. разметка;

В. лицевая.

12. Длина стандартной беговой дорожки?

А. 400 м;

Б. 100 м;

В. 330 м.

13. Отрезок дистанции длиной 20 м, размеченный метками в эстафетном беге называют:

А. разбег;

Б. линия финиша;

В. зона передачи.

14. Спринтерский бег с преодолением препятствий называют

А. кросс;

Б. барьерный;

В. стиль-чез.

15. Классические виды эстафет это

А. 4*100, 4*400;

Б. 4*200, 4*400;

В. 4*1500, 4*800.

16. Какой старт применяется в спринте?

А. низкий;

Б. не имеет значения;

В. высокий.

17. Из скольких частей состоит бег на 100 м?

А. 3;

Б. 4;

В. 2.

18. Бегун на короткие дистанции называется

А. Стайер;

Б. Спринтер;

В. Марафонец.

19. «Плечом (боком)», «рывок грудью вперед» - это

А. способы финиширования в спринте;

Б. способы финиширования в беге на длинные дистанции;

В. способы финиширования в беге на средние дистанции.

20. Какова длина спринтерской дистанции?

А. 100;

Б. 800;

В. 500.

Ответы:

1-В, 2-А, 3-В, 4-А, 5-Б, 6-В, 7-В, 8-Б, 9-Б, 10-Б, 11-А, 12-А, 13-В, 14-Б, 15-А, 16-А, 17-Б, 18-Б, 19-А, 20-А.

Критерии оценки:

Отлично – 90 – 100 % правильных ответов

Хорошо – 80 – 89 % правильных ответов

Удовлетворительно – 60-79 % правильных ответов

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по видам спортивной подготовки

Таблица № 10

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода

на этап начальной подготовки
(приложение № 6 к ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика»)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| 1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | Не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 2. | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | Не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | Не менее | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 4. | Прыжки через скакалку в течение 30 с | количество раз | не менее | | Не менее | |
| | | | 25 | 30 | 30 | 35 |
| 5. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | Не менее | |
| | | | 24 | 13 | 22 | 15 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | | Не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 7. | Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) | Мин, с | без учета времени | | Не более | |
| | | | | | 16.00 | 17.30 |

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивно специализации)
(приложение № 7 к ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика»)

| п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 10,3 |
| 1.2. | Бег на 150 м | с | не более | |
| | | | 25,5 | 27,8 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 180 |
| 2. Для спортивных дисциплин бег на средние дистанции | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,5 | 10,6 |
| 2.2. | Бег на 500 м | мин, с | не более | |
| | | | 1,44 | 2,01 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 170 | 160 |
| 3. Для спортивной дисциплины прыжки | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 10,5 |
| 3.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| | | | 5,40 | 5,10 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя | см | не менее | |

| | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| | ногами | | 190 | 180 |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 4.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 4.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд» | |

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (приложение № 8 к ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика»)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------|----------|---------|
| | | | Мужчины | Женщины |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,3 | 8,2 |
| 1.2. | Бег на 300 м | с | не более | |
| | | | 38,5 | 43,5 |
| 1.3. | Десятерной прыжок в длину с места | м | не менее | |
| | | | 25 | 23 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 260 | 230 |
| 2. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8 | 9 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 6,00 | 7,10 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | 200 |
| 3. Для спортивной дисциплины прыжки | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,4 | 8,4 |
| 3.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 250 | 220 |
| 3.3. | Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 3.4. | Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 4.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

4. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика» (для спортивной)

дисциплины бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, прыжки)

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

Общая физическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки) — подготовка, направленная на гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности или функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений и видов спорта, таких, как гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры и др.

Задачи:

- развитие систем и функций организма занимающихся;
- овладение разнообразными умениями и навыками;
- воспитание быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости;
- создание условий для успешной специализации.

Средства общей физической подготовки:

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор сидя; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педальное) и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) упражнения с гантелями - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом па скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться па скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

Эстафеты и подвижные игры (для этапа начальной подготовки), направленные на развитие быстроты, меткости, ловкости, выносливости.

Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках; мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо).

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета почувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения спортсменами техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает спортсменам определенную установку на игру.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.

Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм,

особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в данном виде легкой атлетики.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения для каждого вида легкой атлетики, направленные на укрепление специфических мышечных групп.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

- соответствие временного интервала работы.

Упражнения на развитие силы: парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.); различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге); с отягощением начиная с тренировочного этапа: приседания (девушки 40-50 % от веса тела; юноши – 80-120 %), рывки (юноши – 50-60 % от веса тела), толчки (10-20 % от веса тела); ходьба со штангой на плечах с перекатом с пятки на носок с весом до 50 % от веса тела; метание гранаты, ядра; различные прыжковые упражнения с отягощением.

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Необходимо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств: бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время; бег с хода тоже на коротких отрезках; бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см); барьерный бег, бег по разметке, через препятствия и предметы; различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; максимальная работа рук; выполнение специальных беговых упражнений на частоту; различные прыжковые упражнения: без отягощения и с отягощением, на месте, с продвижением вперед, в гору, спрыгивание и запрыгивание на возвышение т.п.; бег в гору, с горы, по песку, против ветра, с отягощением (на поясе, на голени); выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости: кроссовый бег; повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м с различной скоростью; повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости: различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах; упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах; акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестом голени назад; бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг; бег с выпрыгиванием

вверх на третий шаг; бег с прямыми ногами; бег боком со скрещиванием ног на каждые два шага; бег толчками.

Этап начальной подготовки

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годового цикла. Главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепление здоровья спортсменов. Значительный отсев из групп НП часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40 % общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП.

Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание на этапе начальной подготовки должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов.

Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжков и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

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

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

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках:

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

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

Техническая подготовка - ознакомление и освоение различных видов легкой атлетики:

1) бег на короткие дистанции – обучение, закрепление техники высокого старта и стартового ускорения, низкий старт и стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, финишный бросок на ленточку, комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера, совершенствование техники бега в целом.

2) барьерный бег – обучение, закрепление бега со старта и стартовый разбег, преодоление барьера, бег между барьерами, финиширование, специальные подготовительные упражнения.

3) бег на средние дистанции – обучение, закрепление основным элементам техники бега, бега по прямой с постоянной скоростью, техники бега на повороте, специальные подготовительные упражнения.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Это этап многообразной подготовки, цель которой заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетики и их дальнейший отбор для специализации в отдельных видах.

Разнообразие тренировки с применением широкого круга средств, не только легкой

атлетики, но и других видов спорта: спортивных игр, акробатики, гимнастики, плавания, и использование на протяжении всех этапов подготовки соревновательно-игрового метода, способствует созданию хорошей двигательной школы. На этом этапе продолжается работа по воспитанию.

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

Увеличивается объем специальных упражнений, обращая внимание на отработку отдельных элементов упражнений. Продолжается дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств: ловкости, гибкости и координации движений. В беговой подготовке – старты из различных и.п., на выбывание, эстафеты, отрезки от 30 до 150 метров.

Во всех видах подготовки – повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести средств веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с амортизатором. Использование тренажеров, преимущественно общего типа для развития мышечной системы. Применяется игровой метод.

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

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

1. Легкоатлетическое многоборье «Шиповка юных».
2. Специализированные двоеборья.
3. Выступления в отдельных видах легкой атлетики.

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

Рекомендуемы схемы построения недельного цикла.

Общеподготовительный период. Понедельник – скоростно-силовая подготовка. Вторник – развитие специальной выносливости. Среда – развитие общей выносливости. Четверг – отдых. Пятница – техническая подготовка, общефизическая подготовка. Суббота – техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка. Воскресенье – отдых.

Специально-подготовительный период. Понедельник – скоростная, скоростно-силовая подготовка. Вторник – техническая подготовка. Среда – скоростная, скоростно-силовая подготовка. Четверг – отдых. Пятница – техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка. Суббота – техническая подготовка, развитие специальной выносливости. Воскресенье – отдых.

Соревновательный период. Понедельник – техническая подготовка, силовая подготовка. Вторник – техническая подготовка. Среда – скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости. Четверг – отдых. Пятница – скоростно-силовая подготовка. Суббота – техническая подготовка. Воскресенье – отдых.

Бег на короткие дистанции

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития подвижности в суставах;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития координационных способностей;
- упражнения для развития выносливости;

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Техническая подготовка

- совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения;
- совершенствование техники низкого старта и стартового разбега;
- переход от стартового разбега к бегу по дистанции;
- финишный бросок на ленточку;
- комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера;
- совершенствование техники бега в целом.

Бег на средние дистанции

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития подвижности в суставах;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития координационных способностей;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Техническая подготовка

- совершенствование основных элементов техники бега;
- совершенствование бега по прямой с постоянной скоростью;
- совершенствование техники бега на повороте;
- специальные подготовительные упражнения.

Прыжки

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития подвижности в суставах;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития координационных способностей;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Техническая подготовка

- изучение и совершенствование техники прыжков в высоту с разбега;
- изучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега;
- изучение и совершенствование техники тройных прыжков с разбега

Этап совершенствования спортивного мастерства

Бег на короткие дистанции

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития подвижности в суставах;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития координационных способностей;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Техническая подготовка

- совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения;
- совершенствование техники низкого старта и стартового разбега;
- переход от стартового разбега к бегу по дистанции;

- финишный бросок на ленточку;
- комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера;
- совершенствование техники бега в целом.

Бег на средние дистанции

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития подвижности в суставах;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития координационных способностей;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Техническая подготовка

- совершенствование основных элементов техники бега;
- совершенствование бега по прямой с постоянной скоростью;
- совершенствование техники бега на повороте;
- специальные подготовительные упражнения.

Прыжки

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития подвижности в суставах;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития координационных способностей;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Техническая подготовка

- изучение и совершенствование техники прыжков в высоту с разбега;
- изучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега;
- изучение и совершенствование техники тройных прыжков с разбега

4.2 Учебно-тематический план

Годовой учебно-тематический план по виду спорта «легкая атлетика» предоставлен в Таблице №13

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки | История возникновения вида спорта и его развитие | сентябрь | Зарождение и развитие легкой атлетики. 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 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 культуры 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 легкой атлетики. 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 питание обучающихся | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по легкой атлетике | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап) | 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. |

| | | | |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| спортивной специализации) | История возникновения олимпийского движения | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного 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 уровень 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 и экипировка по виду спорта «легкая атлетика» | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта «легкая атлетика» | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 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 «легкая атлетика» |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность | 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 учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Основные направления учебно-тренировочного процесса. |
| | Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные мероприятия | в течение переходного периода спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

5. Особенности осуществления спортивной подготовки легкоатлетов в дисциплине бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, прыжки

Бег на короткие дистанции

Спринт – это бег или гонка на коротких дистанциях на предельных скоростях.

Стандартными дистанциями спринтов, которые признаются Международной ассоциацией легкоатлетических федераций (IAAF) являются:

60 метров. Официальные забеги проходят на крытых стадионах на прямом участке дорожек, не входят в программу Олимпийских игр. Для этой дистанции важнее всего стартовый разгон в первые секунды.

100 метров. Проводится на летних открытых стадионах на прямом участке дорожки. Самая древняя легкоатлетическая дистанция короткого забега и самая престижная. Входит в программу Олимпиад.

200 метров. Проводится на обоих типах стадионов. Эта дистанция не может быть покрыта прямым участком дорожки, поэтому спортсмены всегда заворачивают. Это требует больших усилий и большей координации. Спортсмены нередко делают «дубли» – то есть ставят рекорды в 200-метровом забеге, а заодно и в стометровке.

400 метров. Проводится на обоих типах стадионов. Так называемый длинный спринт. Очень трудная дистанция и довольно узкая специализация, потому что она требует невероятной выносливости при предельных мощностях работы. Перед спортсменом стоит задача грамотно распределить свои силы на всей дистанции.

Эстафеты. Командный спринтерский забег. В программы чемпионатов мира, Европы и Олимпийских игр включены спринтерские эстафеты: 4×100 метров летом и 4×400 метров и летом, и в зимний сезон. IAAF регистрирует мировые рекорды в эстафетах 4×100 м, 4×200 м, 4×400 м.

Хорошая техника спринтерского бега – настоящее искусство и залог победы. За те несколько секунд (или десятков секунд), которые длится гонка, механика движений меняется несколько раз. Технику бега на отрезке спринта делят на четыре фазы:

- старт
- стартовый разгон
- бег на дистанции
- финиширование.

Каждый из этих элементов на тренировках отрабатывается отдельно и тщательно и занимает едва ли не больше времени, чем беговые тренировки.

Самый распространённый вариант старта на спринте – низкий старт. Бегун находится в упоре на руки, ноги сзади, одна нога прямая, вторая согнута в колене и вынесена вперёд – это толчковая, более сильная нога. По команде «Внимание!» вес переносится на руки, таз поднимается вверх. Из этой позиции по команде «Марш!» бегун со всей силы отталкивается от земли.

Сгруппировавшись на старте, проще всего войти в стартовый разгон, где уже требуется развивать предельную скорость за счёт максимальной частоты и длины шага. Скорость развивается первые 25-30 метров – и её спринтер должен сохранить до финиша.

Бег на дистанции проходит всегда только на мысках – это существенное отличие техники спринтерского бега от других видов. Одновременно сохраняется интенсивное движение рук.

Финиш – это тоже особый этап в беге спринтов. Самый эффективный метод финиширования спринтера, которому нужно продолжать борьбу за каждую секунду, – «бросок» на финишную линию грудью или плечом, которое было впереди в тот самый последний шаг.

Спринтерский бег по определению – это высокая скорость. Быстрый бег требует длинного шага, высокого подъёма колена, интенсивного движения руками. Чтобы сделать длинный шаг с мощным выносом колена вперёд и вверх, нужны развитые и сильные

мышцы бёдер и сила мышц нижней части корпуса, а крепкие руки нужны для могучего толчка на старте и импульсивного движения на всей дистанции.

Обучение легкоатлетическому бегу советуют начинать со средних дистанций и потом переходить к коротким. В сезоне подготовки сначала выполняется развитие общей выносливости, затем – силовой, следом – силовой-скоростной, а потом начинается подводящий период скоростной работы и совершенствование техники.

При подготовке никто сразу не переходит к скоростной работе. Начинают практиковать занятия бегом в интенсивности в 50% от максимума, затем в 3/4 интенсивности. Это помогает контролировать технику.

Последовательность обучения технике спринтерского бега складывается из следующих этапов по главным элементам самой спринтерской гонки: бег по прямой, бег по повороту, низкий старт и стартовый разгон, финиширование, обучение бегу в целом.

Технике учат в беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; затем в беге с ускорениями, где скорость приближается к максимальной; отдельно отрабатывают выходы со старта.

Огромное значение уделяется специальным подготовительным и общеразвивающим упражнениям:

- семенящий бег мелкими шагами;

- бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ног. Туловище слегка наклонено вперёд, стопы ставятся на переднюю часть, идёт активная работа согнутыми руками;

- бег с захлестом голени;

- прыжки с ноги на ногу с полным отталкиванием ступней;

- прыжки вбок.

Имитационные упражнения:

- работа руками с разной частотой – тут важно, чтобы локти не разводились в стороны;

- бег на месте с высоким подниманием бедра;

- «велосипед» лёжа на спине.

И упражнения с барьером:

- преодоление боком;

- преодоление через середину;

- ходьба через барьер вперёд и назад;

- преодоление барьера с разбега.

Подготовка к спринтерским гонкам, как и любой вид бега, укрепляет сердце и лёгкие, развивает выносливость.

Бег на средние дистанции

Существуют два вида бега на средние дистанции. Первый вид бега - это бег на 800 м, второй вид бега – бег на 1500 м. Эти беговые виды принято проводить на стадионах и кроссовых дистанциях. Структура процесса бега включает в себя старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Современная техника бега включает стремление достигать высокую скорость передвижения, а также сохранять эту скорость на всей дистанции бега при этом затрачивая минимум энергии. Кроме того, в современную технику бега входит стремление добиваться свободы и естественности в каждом движении. Бег на средние дистанции, также как и бег на длинные дистанции принято начинать со старта. По правилам соревнований в беге на средние дистанции подаются две команды «На старт!» и «Марш!» старт высокий. По команде «На старт!» спортсмен должен занять исходное положение у стартовой линии, толчковая нога бегуна должна находиться у стартовой линии, не заступая за нее, а маховая нога располагается на 2,5-3 стопы сзади. Туловище бегуна в это время наклонено вперёд, примерно на 45-50°, ноги согнуты в коленных тазобедренных суставах, расположение центра тяжести должно быть перенесено на впереди стоящую ногу. Бегун должен занять наиболее удобное и

устойчивое ему положение тела. В этот момент руки спортсмена должны быть согнуты в локтях, так чтобы они заняли противоположное положение ногам, взгляд бегуна направлен вперед на свою дорожку, примерно на 5-6 м. Когда все бегуны выстроятся возле стартовой линии и примут исходное положение, подается команда «Марш!». Основная задача как можно скорее среагировать на команду и активно начать бег. В момент разгона, корпус бегуна должен быть наклонен вперед, после чего постепенно выпрямляясь необходимо занять удобное беговое положение, угол наклона туловища приблизительно 6-8°. Динамика стартового разгона напрямую зависит от длины дистанции.

Прыжки

Прыжок – естественный способ преодоления препятствий, характеризующийся кратковременными, но максимальными нервно-мышечными усилиями. Занимаясь легкоатлетическими прыжками, спортсмены совершенствуют умение владеть своим телом, концентрировать усилия, развивают силу, быстроту, ловкость, смелость. При выполнении каждого из прыжков действия спортсмена представляют единую организованную цепочку движений – систему движений. Она наиболее проста в прыжке с места и сложнее – при выполнении прыжка с разбега. Во всех видах легкоатлетических прыжков эти цепочки представляет взаимосвязанные движения, а их реализация возможна при наличии четкой организации процесса обучения.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» 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 тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №14);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №15);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 14

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки
(приложение № 10 к ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика»)

| № 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 гр) | 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 (2,8x2,8 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 | штук | 2 |
| 33 | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 34 | Электромегафон | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин: бега 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 |

Таблица № 15

Обеспечение спортивной экипировкой
(приложение № 11 к ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика»)

| 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 | пар | на | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------------------------|-----|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| | средние и длинные дистанции | | обучающегося | | | | | | |
| 11 | Шиповки для бега с препятствиями (стиль-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 с шестом | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15 | Шиповки для тройного прыжка | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям:

Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный Приказом № 952н от 24.12.2020 г. (зарегистрирован в Минюсте РФ от 25.01.2021 г. № 62203)

Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся / уровень квалификации б

Требования к образованию (обучению)

-Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"

-Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"

-Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя

Особые условия допуска к работе

-Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации

-Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) Прохождение инструктажа по охране труда

Другие характеристики

-С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 № 68615)

Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей

работников в области физической культуры и спорта» утвержден приказом Минздравцозразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 № 22054).

Учебно-тренировочные занятия и участия в официальных спортивных соревнованиях проводятся тренером-преподавателем по виду спорта «легкая атлетика», привлечение дополнительного тренера-преподавателя по виду спорта «легкая атлетика» не осуществляется.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство по физической культуре, спорту и молодежной политике Удмуртской Республики (<http://sportturizm.udmurt.ru>)
3. Управление по физической культуре и спорту Администрации города Ижевска(<http://www.izh.ru>)
4. Федерация лёгкой атлетики РФ (<https://rusathletics.info/>)
5. Федерация легкой атлетики УР (<https://udmathletics.ru/>)
6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
7. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
8. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
9. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

Аудиовизуальные средства:

Уроки лёгкой атлетики:

Введение в вид www.youtube.com

Техника безопасности www.youtube.com

Мастер класс Татьяной Фировой www.youtube.com

Литература:

1. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
2. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
3. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
4. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
5. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
6. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
8. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулума» Мурманск, 2007
9. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
10. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

11. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

12. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004

13. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.

Примерный календарный план спортивных мероприятий по виду спорта «легкая атлетика»

| № п/п | Наименование мероприятий | Сроки проведения | Место проведения |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1. | Городские соревнования по легкой атлетике среди сборных команд образовательных организаций г. Ижевска | май | г. Ижевск |
| 2. | Городские соревнования по легкой атлетике среди юношей и девушек 2012-2013 и 2014-2015 г.р. | июнь | г. Ижевск |
| 3. | Первенство г. Ижевска по легкой атлетике в дисциплине «кросс» | сентябрь | г. Ижевск |