

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕКОММЕРЧЕСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
МАНУ ДО СШ
МО Кореновский район
Протокол № 4 от «01» июля 2024г.

Утверждаю
Исполняющий обязанности
директора МАНУ ДО СШ
МО Кореновский район
В.В. Чернявская
Приказ № 68-у «01» июля 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации программы:
этап начальной подготовки – 3 года:
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Автор-составитель:
Фролов А.В. тренер-преподаватель по легкой атлетике
Чернявская В.В. - заместитель директора по УСР

г. Кореновск, 2024г.
Содержание

Содержание

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2. Объем Программы	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
3. Система контроля	26
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	34
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	44
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	44
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	45
6.2. Кадровые условия реализации Программы	49
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	50
Приложение 1	53
Приложение 2	54

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции 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 ¹ (далее – ФССП).

Программа разработана МАНУ ДО СШ МО Кореновский район (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 22 ноября 2023 года № 855, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивной резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- иные нормативных правовых актов.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 16 декабря 2022г., регистрационный № 71593).

навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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

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

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "легкая атлетика";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "легкая атлетика";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "легкая атлетика";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "легкая атлетика";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

В системе физического воспитания легкая атлетика играет ведущую роль благодаря большому разнообразию, доступности и прикладному характеру ее видов.

В основе видов спорта легкой атлетики заложены естественные локомоторные движения человека, что объясняет доступность легкоатлетических упражнений и возможность варьировать тренировочную нагрузку. Занятия по легкой атлетике проводятся в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях, таким образом обеспечивается всестороннее физическое развитие, укрепляется здоровье детей.

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.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающего с этапа на этап спортивной подготовки и муниципальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (мин. кол-во лет)	Наполняемость (мин. кол-во человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличие у обучающего в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «легкая атлетика».

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1.

2.2. Объем Программы

Подлежащие безусловному выполнению минимальные этапные требования к объему тренировочного процесса установлены ФССП (таблица 2).

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающихся. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп обучающимися средствами. По мере

приближения результатов обучающегося к уровню выдающихся интенсивность учебно-тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер-преподаватель и врач по спортивной медицине должны уметь оценить функциональное состояние обучающегося, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит обучающему максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. В рекомендациях специалистов говорится о постепенном, последовательном подведении обучающегося к параметрам учебно-тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма, обучающегося к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

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

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

Предельные учебно-тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом пола, специализации, задач учебно-тренировочного процесса, индивидуальных особенностей обучающегося. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цели участия обучающихся в соревнованиях

должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей обучающегося к моменту главных спортивных соревнований макроцикла.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки легкоатлетов и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние обучающегося, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности.

При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки обучающегося необходимо учитывать:

биологические колебания функционального состояния;

направленность учебно-тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;

текущее состояние тренированности спортсмена;

меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;

индивидуальные темпы биологического развития.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Объема учебно-тренировочного процесса

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	до года	свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	9-14	9-14	12-18	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	468-728	468-728	624-936	624-936

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

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учено-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программ применяется групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятий, включающие в себя теоретическую и организационную часть, и другие мероприятий по подготовки к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам подготовки указаны в таблице 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам	-	14

	России		
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положения (регламента).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "легкая атлетика";

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

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

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

Минимальный объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	2	4	4
Отборные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	2

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами вида спорта «легкая атлетика», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной

подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спорта подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Для каждой группы спортивной подготовки в учреждении заместителем директора по УСР совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее спортсменов, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки во виды подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Приложении 1 к программе.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается директором учреждения до начала учебно-тренировочного процесса.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающиеся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- 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 (в случае ее проведения) 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.

Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
<i>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</i>				
Общая физическая подготовка %	20-75	21-72	17-32	15-20
Специальная физическая подготовка %			21-23	24-27
Участие в спортивных соревнованиях %	-	1-2	2-4	3-6
Техническая подготовка %	12-15	13-16	20-24	21-26
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	5-8	5-8	6-9	7-10
Инструкторская и судейская практика %	-	-	2-4	3-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-2	1-2	2-4	3-5
<i>Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</i>				
Общая физическая подготовка %	20-75	21-72	40-50	30-41
Специальная физическая подготовка %			10-12	12-15
Участие в спортивных соревнованиях %	-	1-2	2-4	3-6
Техническая подготовка %	12-15	13-16	14-18	15-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	5-8	5-8	6-9	7-10
Инструкторская и судейская практика %	-	-	1-3	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-2	1-2	2-4	2-4

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность,

терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в спортивную школу;
- торжественный вечер по окончании спортивной школы;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающегося должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающегося не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Тренеры-преподаватели самостоятельны в выборе способа составления планов воспитательных мероприятий и форм таких планов.

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	В течение года

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

	ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Допинг в спорте признается нарушением антидопингового правила, в том числе использование или попытка использовать субстанции и (или) метода,

включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

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

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

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

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

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

- Нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающихся или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения обучающихся или иным лицом любому обучающему в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающему во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица.
- Действия обучающихся или иного лица, направленные воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся 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 производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде спортивной школы. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на официальном сайте спортивной школы со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раза в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие	1 раз в год	Обучающимся даются

	«Последствия допинга в спорте для здоровья обучающегося»		начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в районе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья обучающегося»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть

			системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в районе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «легкая атлетика».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- провести разминку в группе.
- провести тренировочное задание под наблюдением тренера.

По судейские практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении соревнований.
- знать правила и уметь заполнять протокол.
- знать и уметь выполнять обязанности судей.
- участвовать в судействе школьных соревнований.
- провести судейство (самостоятельно).
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

- постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду	1. Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя,	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа

	спорта с начинающими спортсменами	инструктора; 2. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; 3. Формирование навыков наставничества; 4. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; 5. Формирование склонности к педагогической работе.	спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно массовых мероприятий	1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; 2. Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; 3. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; 4. Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

2.8. 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).

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020г. № 1144н и предусматривает:

- медицинский осмотр (1 раз в год для групп НП);

- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после учебно-тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления с ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов учебно-тренировочные занятия могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающего промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

подготовки		
	Предварительный медицинский осмотр	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапный и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительный медицинский осмотр	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углублённой программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапный и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

В организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинского осмотра лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные

(при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации), является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

III. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, которая проводится

- в течение года, по завершению учебно-тренировочного года;

- по завершении обучения на этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных нормативных упражнений (таблица 6-7);

- перчен вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты);

- результатов участия обучающегося в соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером-преподавателем и заведующим отделом).

Порядок ведения аттестации и систему оценки обучающихся учреждения закреплено в соответствующих локальных актах.

Промежуточная аттестация – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровне спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 6, 7.

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

Таблица 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			НП-1		НП-2		НП-3	
			<i>юноши</i>	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
1.	Челночный бег 3 x 10 м	с, не более	9,6	9,9	9,3	9,5	9,2	9,4
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз, не менее	10	5	13	7	13	7
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см, не менее	130	120	140	130	140	130
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз, не менее	25	30	30	35	30	35
5.	Метание мяча весом 150 г	м, не менее	24	13	22	15	22	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см, не менее	+2	+3	+4	+5	+4	+5
7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин. с, не более	Без учёта времени		16.00	17.30	16.00	17.30

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровне спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лёгкая атлетика»

Таблица 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			УТ -1		УТ -2		УТ -3		УТ-4		УТ -5	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции												
1.1.	Бег 60 м с высокого старта	с, не более	9,3	10,3	8,9	9,9	8,4	9,4	7,9	8,7	7,5	8,4
1.2.	Бег 150 м с	с, не более	25,5	27,8	25,0	27,0	24,0	26,5	23,0	25,5	22,0	23,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	190	180	195	185	200	190	210	195	225	210

2. Уровень спортивной квалификации

2.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
2.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Методика приема нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке

1. **Челночный бег 3х10.** Челночный бег заключается в скоростном беге на отрезке 10 метров с поворотами. С помощью этого теста мы оцениваем скорость бега, но усложняем задание способностью быстро совершить разворот в обратную сторону. В данном тесте отрезок 10 метров необходимо пробежать 3 раза с максимальной скоростью, делая быстрый поворот в обратную сторону. В челночном беге можно значительно улучшить результат за счет техники выполнения. Старт проводится по сигналу «На старт», необходимо встать перед линией старта, не заступая на линию. По команде «Внимание» наклоните туловище вперед почти параллельно полу. Ноги в полусогнутом состоянии, вес тела перенесен на опорную ногу, руки согнуты в локтях. Если умеете стартовать с низкой стойки, можно опереться рукой в стартовую линию.

По команде «Марш» стартуйте мощными отталкиваниями и по ходу движения распрямитесь. По правилам, добежав до конца отрезка, линию можно задеть любой частью тела. Чтобы выиграть время, лучше делайте это ногой.

Для экономии времени разворачивайте опорную ступню и тело резким движением на 180 градусов. Вторую ногу не ставьте слишком далеко от опорной, чтобы быстрее оттолкнуться и снова начать ускорение. Финиш. Последний отрезок дистанции проходите на максимальной скорости и начинайте замедляться только после пересечения финишной линии – ее нужно пройти на максимальной скорости. Самая распространенная ошибка – замедление еще до пересечения линии.

Есть приемы, позволяющие выиграть время на финише: выбросить вперед грудную клетку или сделать выпад плечом. Не спешите резко останавливаться после финиша. Пробежите около 10 метров, постепенно уменьшая скорость движения.

2. **Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу** - выполняется из исходного положения упора лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, смотреть перед собой, в пояснице не прогибаться. Учитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, сделать при этом вдох, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение, выдох. Выполнить максимальное количество раз.

3. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Школьник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, во время прыжка выполняется

взмах руками вверх, которые в фазе приземления постепенно опускаются. Приземляться необходимо также на две ноги (мягко с носка на пятку). Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до пяток. Дается три попытки для выполнения упражнения, фиксируется лучший результат. Носки не должны заходить за линию старта, так как такая попытка не засчитывается. Перед прыжком можно сделать несколько маятникообразных, пружинных покачиваний, не отрывая ног от опоры.

4. Прыжки через скакалку в течение 30 с. Прыжки со скакалкой выполняются на двух ногах с одновременным вращением скакалки вперед в течение 30 секунд. Оценку результата проводить по количеству прыжков. Запрещается выполнять более одного оборота скакалки во время прыжка.

В случае остановки разрешается продолжить выполнение упражнения, при этом время выполнения упражнения не останавливается, а счет продолжается. Упражнение выполняется по команде «ВПЕРЕД».

5. Метание мяча весом 150 г. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

После выполнения попытки, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!», при нарушении правил, – сигнал «Нет!».

Обучающий выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастические скамейки выполняется из исходного положения (ИП): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

7. Бег на 60 м., 150 м. Упражнения выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым пригодным покрытием. По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде

«ВНИМАНИЕ» принять неподвижное положение старта. По команде «МАРШ!» начать бег.

Запрещается пересекать соседнюю дорожку, создавать помехи другому обучающимся, начинать бег раньше команды «МАРШ!» (фальстарт).

При нарушении условий выполнения упражнений, предоставляется вторая попытка, при повторном нарушении, упражнение считается невыполненным.

Тесты (вопросы) по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Одной из оценки результатов освоения Программы является аттестация обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

Тесты (вопросы) принимаются тренером-преподавателем по окончании этапа обучения в устной форме.

Тесты (вопросы) для этапов начальной подготовки:

1. Сколько существует судейских категорий?

- а) 2
- б) 3
- в) 4
- г) 5 +

2. ЧСС зависит от многих факторов?

- а) включая функциональное состояние
- б) включая положение тела
- в) включая возраст, пол
- г) включая возраст, пол, условия окружающей среды, функциональное состояние, положение тела +

3. Энергия содержится в пище в виде питательных веществ?

- а) белков, жиров
- б) Жиров, углеводов
- в) белков, углеводов
- г) белков, жиров, углеводов +

4. Спорт - является частью.

- а) духовной подготовки
- б) физической подготовки
- в) физической культуры +

5. Что является основным средством физического воспитания?

- а) плавание
- б) легкоатлетический бег
- в) физическое упражнение +
- г) игра в футбол

Тесты (вопросы) для учебно-тренировочного этапа:

1. Сколько существует судейских категорий?

- а) 2
- б) 3
- в) 4
- г) 5 +

2. ЧСС зависит от многих факторов?

- а) включая функциональное состояние
- б) включая положение тела
- в) включая возраст, пол

г) включая возраст, пол, условия окружающей среды, функциональное состояние, положение тела +

3. Энергия содержится в пище в виде питательных веществ?

- | | |
|---------------------|-------------------------------|
| а) белков, жиров | в) белков, углеводов |
| б) Жиров, углеводов | г) белков, жиров, углеводов + |

4. Спорт - является частью.

- а) духовной подготовки в) физической культуры +
б) физической подготовки

5. Что является основным средством физического воспитания?

- а) плавание
б) легкоатлетический бег
в) физическое упражнение +
г) игра в футбол

6. Что такое допинг?

- а) Любое нарушение антидопинговых правил +
в) положительная проба
б) запрещенная субстанция

7. На какой срок присваиваются спортивные разряды? (I, II, III)

- а) пожизненно в) на 1
б) на 2 + г) на 4

8. На какой срок присваиваются спортивные звания?

- а) на 2 в) на 4
б) на 1 г) пожизненно +

9. Отбор в спортивную школу проводят?

- а) приемная комиссия
б) руководство спортивной школы
в) тренерский совет
г) приемная комиссия, тренеры-преподаватели и врач +

10. Что такое ЕВСК?

- а) единая всесоюзная спортивная классификация +
б) единые высшие спортивные курсы
в) единый всемирный спортивный клуб

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «легкая атлетика».

Общая физическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки).

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; перелезать 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 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 (скалками), 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 вверх – 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 различных 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 на 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 на 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 виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса 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 прочувствовать 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.

Тяжелая атлетика. Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

Специальная физическая подготовка

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 конкретном 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.

Технико-тактическая подготовка

Бег на короткие дистанции

Этап начальной подготовки

Задачи:

- привить основам техники легкоатлетических упражнений;
- освоить технику высоко и низкого старта;
- освоить основы техники бега на короткие дистанции и финишированию.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- эстафетный бег;
- стартовые упражнения.

Тренировочный этап

Задачи:

- освоить технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую на стадионе и в легкоатлетическом манеже;
- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;
- совершенствовать технику низкого старта;
- воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости спринтера.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- спринтерский бег на 30м, 50 м, 60м, 100м, 150 м, 200 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;
- бег с переключением темпа движений;
- эстафетный бег 4x100 м;
- стартовые упражнения.

Бег на средние и длинные дистанции

Этап начальной подготовки

Задачи:

- освоить основы техники легкоатлетических упражнений;
- освоить технику высоко старта и ознакомить с техникой низкого старта;
- освоить основы техники бега по прямой, входа в вираж, бегу по виражу и выходу из него;
- ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции;
- освоить основные тактические варианты бега по дистанции;
- развить общую выносливость.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;
- эстафетный бег.

Тренировочный этап

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую в условиях легкоатлетического манежа;
- совершенствовать технику высокого и низкого старта;
- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;
- дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение.
- эстафетный бег;
- повторный бег на средних и длинных отрезках;
- равномерный кросс до 1 часа;
- темповый бег;
- фартлек;
- переменный бег, бег в гору, контрольный бег;
- повторный бег на отрезках до 1500 м в условиях легкоатлетического манежа;
- повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега;
- переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;
- стартовые упражнения.

4.2. Учебно-тематический план (Приложение 2 к программе).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика", содержащим в своем наименовании слово "бег" с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции), слово "бег" с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции), слово "ходьба" (далее - спортивная ходьба), слово "прыжок" (далее - прыжки); слова "метание" и "толкание" (далее - метания), слово "многоборье" (далее - многоборье), основаны на особенностях вида спорта "легкая атлетика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "легкая атлетика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением

непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие беговой дорожки;

- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ясы) для приземления;

- наличие места для метания (толкания), состоящего из площади (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 10);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 11);

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

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

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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения
спортивной подготовки

Таблица 10

№ п/п	Наименование 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 кг 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.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
18.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
19.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
20.	Палочка эстафетная	штук	20
21.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
22.	Пистолет стартовый	штук	2
23.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
24.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1

25.	Рулетка 10 м	штук	3
26.	Рулетка 100 м	штук	2
27.	Рулетка 20 м	штук	1
28.	Рулетка 50 м	штук	3
29.	Секундомер	штук	10
30.	Скамейка гимнастическая	штук	20
31.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
32.	Стартовые колодки	пар	10
33.	Стенка гимнастическая	пар	2
34.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
35.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
36.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
37.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
38.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 11

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1

4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1
6.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1
7.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Для реализации Программы, должны соблюдаться требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу Организаций, реализующих Программу:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

Педагогические работники повышают свою квалификацию **не реже 1 раза в 3 года** (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»)

Кадровые условия реализации Программы

Таблица 12

№ п/п	Кадровая укомплектованность	Количество ставок
1	Общее количество работников, из них:	12
	руководящие работники	5
	тренеры-преподаватели	2
	старший тренер-преподаватель	1
	инструктор-методист	2
	медицинские работники	2
2	Уровень квалификации педагогических работников:	
	с высшим образованием (профильным)	2
	Со средним профессиональным образованием (профильным)	-

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки обучающихся в легкой атлетике, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком

организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

При разработке данной программы использовались следующие источники:

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

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

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

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

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

6. Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация/В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.

7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты/Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

8. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте/О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.

9. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320с.

10. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса/И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.

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

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

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

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

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

Интернет ресурсы

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

<http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций

<http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация

<http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	6	9	9	9	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20			8-16				
1	Общая физическая подготовка	47-175	66-225	66-225	80-150	80-150	80-150	94-125	94-125
2	Специальная физическая подготовка				98-108	98-108	98-108	150-169	150-169
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	3-6	3-6	9-19	9-19	9-19	19-38	19-38
4	Техническая подготовка	28-35	41-50	41-50	94-112	94-112	94-112	131-162	131-162
5	Тактическая подготовка	12-19	17-25	17-25	28-42	28-42	28-42	44-62	44-62
6	Теоретическая подготовка								
7	Психологическая подготовка								
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-5	3-6	3-6	4-6	4-6	4-6	6-8	6-8
9	Инструкторская практика	0	0	0	9-19	9-19	9-19	19-37	19-37
10	Судейская практика	0	0	0					
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-5	3-6	3-6	9-19	9-19	9-19	19-31	19-31
12	Восстановительные мероприятия	0	0	0					
Общее количество часов в год		234	312	312	468	468	468	624	624
13	в том числе самостоятельной подготовка	23-47	31-62	31-62	47-94	47-94	47-94	62-125	62-125

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 вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической 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 вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и

	инвентарь по виду спорта		спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного 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 типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.