

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КАИССА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принято решением
педагогического совета
МБУ ДО СШ «Каисса»
«31» августа 2023 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО
СШ «Каисса»

О.А.Комерзан

Приказ № 64/ОД

«01» сентября 2023 г.



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

(КОД ВИДА СПОРТА В ВРВС – 1430001411Я)

*(Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Минспорта России от
16 ноября 2022 года № 996)*

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки: 3 года

Тренировочный этап (спортивная специализация): 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства: не ограничивается

г. Новороссийск 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

№		Страница
1.	Общие положения	4
2.	Характеристика вида спорта	5
2.1.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.2.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия	8
2.4.	Объем соревновательной деятельности	10
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.6.	Календарный план воспитательной работы	12
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.8.	План антидопинговых мероприятий в спортивной школе по легкой атлетике	15
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств ..	17
3.	Система Контроля	18
3.1.	Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»	21
3.2.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»	23
3.3.	Нормативы общей физической и специальной	

	физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»	26
3.4.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»	29
4.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине). Учебно-тематический план	30
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	34
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	55
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55
6.1.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	57
6.2.	Обеспечение спортивной экипировкой	59
	Список литературы	62

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкой атлетике» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г № 996 (далее – ФССП).

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

Достижение поставленной цели предусматривает выполнение оздоровительной, образовательной, воспитательной и спортивной функций.

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- содействие гармоничному физическому развитию спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;

- подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резерва для сборных команд Краснодарского края и Российской Федерации;

- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем ответственности спортсменов;

- приобретение спортсменами теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физкультуре, психологии спорта;

- подготовка инструкторов и судей по легкой атлетике.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта входит в программу летних Олимпийских игр. Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности (44 разновидности, 24 для мужчин и 20 для женщин).

Спортивная ходьба - это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали. Спортивная ходьба - на 20 км (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины). Бег - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции

(марафонский бег -42 км195 м),эстафетный бег (4 х 100 и 4 х 400 м), бег с барьерами (100 м - женщины, 110 м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м).

Соревнования по бегу - один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление. Беговые виды входят как в состав дисциплин лёгкой атлетики, так и во многие популярные виды спорта отдельными этапами (в эстафетах, многоборьях).

Прыжок в высоту с разбега - дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка - разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требует от спортсменов прыгучести и координации движений.

Прыжок с шестом - дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств, координации движений. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Прыжок в длину - дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств

Метания - различают длинные и короткие метания, к длинным метаниям относят: метание копья, метание диска и метание молота, к коротким - толкание ядра.

При проведении отдельных видов существуют поправки характерные для многоборья: в беговых видах разрешено сделать два фальстарта (вместо одного как в обычных беговых 9 видах); в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки. Кроме перечисленных олимпийских видов соревнования по бегу и ходьбе проводятся на других дистанциях, по пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже; в метаниях для юношей используются облегченные снаряды; многоборье проводят по пяти и семи видам (мужчины) и пяти (женщины).

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

1. Этап начальной подготовки (ЭНП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

4. Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «легкая атлетика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1248

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

При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, обще дидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

Эффективность тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей спортсменов. Рекомендуется различать

следующие формы организации занятий: **фронтальную, групповую, индивидуальную и свободную.**

При фронтальной форме организации занятий группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счет). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности. При фронтальной форме организации занимающихся, тренер-преподаватель имеет хорошие возможности для руководства группой, однако ограничивается индивидуальный подход к занимающимся.

При групповой форме организации занятий спортсмены выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений. Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к занимающимся.

При индивидуальной форме организации занятий каждый спортсмен, занимающийся в группе получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах. К недостаткам индивидуальной формы организации занятий относится отсутствие соревновательных условий, помощи и стимулирующего влияния со стороны других занимающихся.

Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющих большой тренировочный стаж, необходимые специальные знания и опыт.

Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и стационарная формы проведения тренировочных занятий.

2.3. Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	---	---	-------------

2.4. Объем соревновательной деятельности

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

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Выделяют контрольные и главные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Главные (основные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающимся 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.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	9	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	3
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		10	8	8	2	1	
		1.	Общая физическая подготовка	20-75	21-72	17-32	15-20
2.	Специальная физическая подготовка			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Общее количество часов в год.							

2.6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая 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;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ... 	
--	--	--	--

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

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

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях

допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (WADA), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 года на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено: первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации; второе нарушение: 2 года дисквалификации; третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

2.8. План антидопинговых мероприятий в спортивной школе по легкой атлетике

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Процедура допинг-контроля Список запрещённых веществ и методов. Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов (ТИ). Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье Лекция.	Январь	Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции. Лекция.	Январь	Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Принципы олимпийского движения. Морально-этические аспекты применения допинга. Лекция.	Январь, Сентябрь	Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды в движении.
- составить конспект и провести разминку в группе.
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя и т.д.

Для получения звания судьи по спорту занимающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по легкой атлетике.
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- провести судейство на беговой дорожке (самостоятельно).
- участвовать в судействе официальных соревнований.
- судить мероприятия в качестве судьи.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся групп тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства квалификационных категорий спортивных судей. Квалификационные категории спортивных судей присваивается в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в целях проведения допинг-контроля;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования. Медицинская деятельность в

организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в сфере здравоохранения.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров (отделений) в соответствии с «Порядком оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий)», утвержденным приказом Минздрава России от 23.10.2020г. № 1144н и последующих нормативных актов, принимаемым федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения.

В оказание медицинской помощи входит:

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

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом по лечебной физкультуре и врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении учебно-тренировочных мероприятий.

3. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика»

и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

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

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

Перечень тестов для зачисления перевода на этап начальной подготовки свыше года по виду спорта «Легкая атлетика»

1. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится

- 1) бег на 5000 м
- 2) кросс
- 3) бег на 100 м
- 4) марафонский бег

2. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок

- 1) с разбега
- 2) перешагиванием
- 3) перекатом
- 4) ножницами

3. «Королевой спорта» называют

- 1) спортивную гимнастику
- 2) легкую атлетику
- 3) шахматы
- 4) лыжный спорт

- 4.** Кросс — это
- 1) бег с ускорением
 - 2) бег по искусственной дорожке стадиона
 - 3) бег по пересеченной местности
 - 4) разбег перед прыжком
- 5.** Какая дистанция в легкой атлетике **не** является классической?
- 1) 100 м
 - 2) 200 м
 - 3) 400 м
 - 4) 500 м
- 6.** В легкой атлетике ядро
- 1) метают
 - 2) бросают
 - 3) толкают
 - 4) запускают
- 7.** Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель — чемпионы Олимпийских игр
- 1) в легкой атлетике
 - 2) в плавании
 - 3) в борьбе и боксе
 - 4) в хоккее
- 8.** К видам легкой атлетики **не** относятся
- 1) прыжки в длину
 - 2) спортивная ходьба
 - 3) прыжки с шестом
 - 4) прыжки через коня
- 9.** Что из перечисленного **не** относится к упражнениям по легкой атлетике?
- 1) бег
 - 2) лазанье
 - 3) прыжки
 - 4) метания
- 10.** Наиболее выгодным в легкой атлетике считается начало бега
- 1) с низкого старта
 - 2) с полу-низкого старта
 - 3) с высокого старта
 - 4) из положения «упор лёжа»
- 11.** В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является
- 1) быстрота
 - 2) сила
 - 3) выносливость
 - 4) ловкость
- 12.** Старт в беге в легкой атлетике начинают с команды

- 1) марш
- 2) начать
- 3) вперед
- 4) хоп

13. К Олимпийскому виду эстафетного бега в легкой атлетике **не** относится

- 1) бег 4 по 100 м
- 2) бег 4 по 400 м
- 3) бег 4 по 1000 м

14. На дальность полета спортивных снарядов при метании в легкой атлетике **не** влияет

- 1) начальная скорость вылета снаряда
- 2) угол вылета снаряда
- 3) высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя
- 4) температура воздуха при метании

15. Назовите снаряд, который **не** метают в легкой атлетике.

- 1) стрела
- 2) копье
- 3) молот
- 4) мяч

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

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

3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Перечень тестов для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»

Где случился расцвет лёгкой атлетики в древности?

- А) в Др. Греции
- Б) в Спарте
- В) в Др. Египте

2 Дата создания ИААФ (международной любительской лёгкоатлетической федерации)?

- А) 1896
- Б) 1912
- В) 1967

3. Легкая атлетика – как вид спорта?

- А) контактный
- Б) бесконтактный
- В) рекордный

4. На сколько разделов принято подразделять виды лёгкой атлетики?
А) 5
Б) 3
В) 9
5. Назовите виды лёгкой атлетики?
А) ходьба и бег
Б) прыжки, метание, многоборье
В) все
6. Когда лёгкая атлетика появилась в программе Олимпийских игр?
А) 1896
Б) 1912
В) 1956
7. С какого года прыжок с шестом среди женщин является олимпийским видом спорта?
А) 1896
Б) 1986
В) 2000
8. В программе каких Олимпийских игр заявлена лёгкая атлетика?
А) Зимних
Б) Летних
В) во всех
9. Как часто проводятся чемпионаты по лёгкой атлетике?
А) раз в два года
Б) раз в три года
В) раз в четыре года
10. Начало развития лёгкой атлетике в России?
А) 1896
Б) 1888
В) 1908
11. Первый чемпионат России по лёгкой атлетике?
А) 1895
Б) 1888
В) 1908
12. Всероссийский союз любителей лёгкой атлетики- дата создания?
А) 1908
Б) 1888
В) 1911
13. Первое участие российских лёгкоатлетов в Олимпийских играх?
А) 1908
Б) 1912
В) 1924
14. Где они проводились?
А) Швейцария (Стокгольм)
Б) Англия (Лондон)

В) Франция (Шамони)

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220

5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Перечень тестов для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»

1. Когда в России ввели Всесоюзный комплекс ГТО?
 - А) 1928
 - Б) 1931
 - В) 1941
2. Первое участие спортсменов из СССР на Олимпийских играх?
 - А) 1952
 - Б) 1956
 - В) 1960
3. В каком городе (государстве) это произошло?
 - А) Рим (Италия)
 - Б) Мельбурн (Австралия)
 - В) Брюссель (Бельгия)
4. Наша знаменитая российская прыгунья в высоту с шестом?
 - А) Анфиса Чехова
 - Б) Елена Исинбаева
 - В) Ольга Бузова
5. На каком месте из 20–ти по популярности находится лёгкая атлетика(по версии Ассоциации содействия международному движению «Спорт для всех»)?
 - А) 20
 - Б) 10
 - В) 1
6. Сколько видов лёгко-атлетических соревнований было включено в программу первых Олимпийских игр 1986 г. в Афинах?
 - А) 11
 - Б) 12

В) 13

7.Какую обувь используют спортсмены –бегуны?

А) кроссовки

Б) шиповки

В) кеды

8. Знаменитый лёгкоатлет Владимирской области?

А) Николай Цискаридзе

Б) Николай Андрианов

В) Николай Басков

9.Какие из дисциплин входят в состав легкой атлетики ?

А) бег

Б) прыжки

В) все перечисленные

10.Как называют лёгкую атлетику из-за её популярности?

А) королева бензоколонки

Б) принцесса цирка

В) королева спорта

11.Какая из Олимпиад была рекордной по количеству золотых медалей для лёгкоатлетов из СССР?

А) 1952

Б) 1960

В) 1980

12. В какой стране современная лёгкая атлетика получила распространение раньше, чем в других?

А) В России

Б) в США

В) в Англии

13. В каком году первый атлетический клуб появился в США?

А) 1866

Б) 1868

В) 1870

14.Когда соревнования по лёгкой атлетике появились в программе Олимпийских игр?

А) 1896

Б) 1928

В) 1996

15.Чему способствует занятия лёгкой атлетикой?

А) развитию кругозора

Б) всестороннему физическому развитию

В) повышению уровня жизни населения

16.В чём суть дисциплины «Толкание ядра»?

А) толкнуть ядро сопернику за деньги, кто больше заработает

Б) отправить ядро как можно дальше, не покидая зоны броска

В) толкнуть ядро так. Чтобы сбить все кегли.

3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более	
			17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250

5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	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	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			
	Закаливание организма	≈13/20	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	≈13/20	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	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	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	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет

	движения			(МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/10 7	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/10 7	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/10 6	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная,

				оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

Теоретическая подготовка

Программа теоретической подготовки спортсмена должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен знать задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки; знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; вести учет тренировки и ее контроль; анализировать спортивные и функциональные показатели, вести дневник самоконтроля.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) так же вошли в программу теоретической подготовки.

Кроме того спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а так же травматизма и его профилактикой в избранном виде спорта.

Основные формы и методы работы

Для достижения поставленных задач предусматриваются формы и методы совместной деятельности с учетом ступенчатости обучения.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются:

- беседы;
- демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов);
- просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) используются:

- изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся видами легкой атлетики;
- разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки.
- лекции по вопросам тренировки и обучения.
- тестовые задания;
- дискуссии;
- практикумы;
- беседы;
- демонстрация наглядных пособий;
- просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в дополнение к указанным методам применяются:

- разбор и анализ отдельных методических статей;
- участие спортсменов в планировании и анализе тренировки;
- коллективные разборы киноколеек, видеозаписей;
- обсуждение книг и статей по вопросам тренировок легкоатлетов;
- просмотр, разборы техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

**Программный материал по теоретической подготовке
для лиц проходящих спортивную подготовку на этапе начальной
подготовки**

№	Темы	ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3
	Физическая культура и спорт			
1	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство всестороннего развития личности	+	+	
2	История возникновения и последующего развития легкой атлетики. Начало занятий в легкой атлетике в России		+	+
3	Спортивная школа – задачи, содержание. Права и обязанности учащихся в спортивной школе.	+	+	
4	Традиции спортивной школы. Лучшие достижения учащихся школы.	+	+	
5	Возникновение и развитие Олимпийского движения: - Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийский игр - История возрождения Олимпийский игр - Основные положения олимпийской хартии - Первые российские олимпийцы, их спортивные достижения	+	+	+
	Формирование здорового образа жизни			
1	Основы здорового образа жизни: - Правила личной гигиены - оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры - рациональное питание - рациональная организация труда и отдыха	+	+	+
2	Инфекционные болезни. Основные принципы профилактики инфекционных заболеваний	+	+	+
3	Вредные привычки, их профилактика	+	+	+
	Понятие «Спортивная тренировка»			
1	Общая характеристика спортивной тренировки		+	+
2	Понятие об общей, специальной физической подготовке		+	+
3	Структура учебно-тренировочного занятия	+	+	
4	Значение спортивного отдыха	+	+	
5	Физическая подготовка спортсмена. Основные упражнения для развития физических качеств	+	+	+
	Врачебный контроль и самоконтроль			
1	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом		+	+
2	Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья	+	+	
3	Назначение и содержание разминки	+	+	
4	Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний	+	+	+
5	Физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки		+	+
6	Страховка и самостраховка при занятиях	+	+	+
7	Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой	+	+	+

8	Разделы дневника самоконтроля		+	+
9	Правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений	+		+
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека			
1	Опорно-двигательный аппарат кости туловища, черепа, верхних и нижних конечностей. Соединение костей скелета. Мышечная система.	+	+	+
2	Внутренние органы человека	+	+	+
	Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований			
1	Юношеский разряды, выполнение		+	+
2	Этические принципы и правила спортивных состязаний		+	+
3	Обязанности и правила участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.		+	+
	Правовое положение ребенка в РФ			
1	Особенности правового статуса несовершеннолетних (Конвенция о правах ребенка)	+	+	+

Программный материал по теоретической подготовке для лиц проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№	Темы	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	ЭССМ	ЭВСМ
	Физическая культура и спорт – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья							
1	Общее положение российского законодательства по физической культуре и спорта						+	+
2	Понятие физическая культура, ее связь с культурой общества. Разновидности форм физической культуры.	+	+	+				
3	Значение физической культуры для укрепления здоровья	+	+	+				
4	Историческое развитие физической культуры	+	+	+	+			
5	Спорт и его роль в физическом воспитании. Тенденции развития современного спорта.		+	+	+	+	+	+
6	Органы управления физкультурным движением				+	+	+	
7	Современные Олимпийские игры. Символика и ритуалы. Значение олимпийского движения, его приверженность идеям справедливости и гуманизма. Достижение Российских олимпийцев. Олимпийцы Краснодарского края.	+	+	+	+	+	+	+
	Единая всероссийская спортивная классификация							
1	Основные сведения о ЕВСК – условия выполнения требований и норм ЕВСК	+	+	+	+	+	+	+

2	Понятие «Спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения	+	+	+	+	+	+	+
3	Классификация соревнований и их значение	+	+	+	+	+	+	+
	Краткие сведения о строении и функциях организма							
1	Основные сведения о ЕВСК – условия выполнения требований и норм ЕВСК	+	+	+	+	+	+	+
2	Понятие «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения		+	+	+	+	+	+
3	Классификация соревнований и их значение	+	+	+	+	+	+	+
	Краткие сведения о строении и функциях организма							
1	Основные системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая (кровь, состав ее функции; большой и малый круги кровообращения; сердце; изменение кровообращения при мышечной работе). Дыхание (виды дыхания; понятие ЖЕЛ, измерение; экскурсия грудной клетки), нервная система (строение, функции; высшая нервная деятельность), пищеварительная система (строение и функции), выделительная система (строение и функции)	+	+	+	+	+	+	+
2	Общая характеристика органов чувств	+	+	+	+	+	+	+
	Физиологические основы спортивной тренировки							
1	Физиологическая сущность спортивной тренировки	+	+	+	+	+	+	+
2	Характеристика двигательных умений и навыков, этапы их формирования	+	+	+	+	+	+	+
3	Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности.				+	+	+	+
4	«Кислородный запас», «кислородный долг». «максимальное потребление кислорода». Аэробный и анаэробный процессы энергообеспечения			+	+	+	+	+
5	Характеристика нагрузки, ее параметры (нагрузка и отдых, как компоненты тренировочного процесса; понятие «объем» и «интенсивность» тренировочных нагрузок)	+	+	+	+	+	+	+
	Сбалансированное питание спортсмена							
1	Гигиенические требования к пище и питанию. Профилактика пищевых отравлений.	+	+	+	+	+	+	+
2	Значение для организма белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, их отношении в нормальной рациионе.	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальное питание спортсменов в зависимости от периода подготовки				+	+	+	+
4	Основы регулирования массы тела			+	+	+	+	+

	Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.							
1	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом	+	+	+	+	+	+	+
2	Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности	+	+	+	+	+	+	+
3	Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи при занятиях физической культурой и спортом	+	+	+	+	+	+	+
4	Значение и формы восстановительных мероприятий в процессе спортивной тренировки	+	+	+	+	+	+	+
5	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Методика аутогенной тренировки.	+	+	+	+	+	+	+
6	Спортивный массаж и самомассаж			+	+	+	+	+
7	Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Страховка и самостраховка.	+	+	+	+	+	+	+
	Спортивная тренировка, как основная форма подготовки спортсменов							
1	Специальные принципы спортивной тренировки	+	+	+	+	+	+	
2	Психологические основы воспитания физических качеств	+	+	+	+	+	+	+
3	Возрастные особенности развития основных физических качеств	+	+	+	+	+	+	+
4	Тренировочные занятия, его структура и содержание	+	+	+	+	+	+	+
5	Средства спортивной тренировки. Классификация физических упражнений	+	+	+	+	+	+	
6	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка: средства и методы развития физических качеств; способы совершенствования физических качеств в ходе многолетней подготовки; формы контроля за физической подготовкой.	+	+	+	+	+	+	+
7	Методы спортивной подготовки	+	+	+	+	+	+	
8	Технико-тактическая подготовка		+	+	+	+	+	+
	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки							
1	Спортивная тренировка как многолетний процесс	+	+	+	+	+	+	+
2	Характеристика периодов годового цикла. Основы периодизации круглогодичной тренировки			+	+	+	+	+
3	Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов.	+	+	+	+	+	+	+
	Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их организация и проведение.							
1	Система и календарь спортивных соревнований				+	+	+	+
2	Соревнования, как средство и метод подготовки спортсменов. Значение спортивных соревнований.		+	+	+	+	+	+

3	Формы проведения спортивных соревнований			+	+	+	+	+
4	Правила соревнований и их организация (права и обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд)	+	+	+	+	+	+	+
5	Составление документации			+	+	+	+	+
	Допинг контроль							
1	Всемирный антидопинговый кодекс		+	+	+	+	+	+
2	Запрещенный список препаратов для использования в спорте	+	+	+	+	+	+	+
3	Разрешенный список препаратов для использования в спорте	+	+	+	+	+	+	+
4	Процедура «Допинг контроля»					+	+	+
	Правовое положение ребенка в Российской Федерации							
1	Охрана прав несовершеннолетних гражданским и семейным кодексом	+	+	+	+	+	+	+
2	Гражданское правонарушение и ответственность подростков	+	+	+	+	+	+	+
3	Преступление несовершеннолетних и уголовная ответственность	+	+	+	+	+	+	+

Программный материал для практических занятий (Этап начальной подготовки)

Планирование, направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней спортивной подготовки спортсменов.

На этапах начальной подготовки и тренировочных группах 1-го, 2-го, годов обучения для всех дисциплин легкой атлетики необходимо большое внимание уделять всестороннему физическому развитию.

На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще неопределена, поэтому процесс подготовки имеет многоборную направленность. На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общефизической подготовке. Тренировка строится в зависимости от поставленных задач.

На этапе начальной подготовки решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение умению выполнять различные физические упражнения;
- выявление задатков и способностей;
- привитие интереса к занятиям по легкой атлетике;
- воспитание черт характера.

Решению поставленных задач способствуют использование разнообразного арсенала средств и методов, методических приемов, форм организации занятий. Следует широко применять игровой метод, подвижные и спортивные игры,

круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Не должны проводиться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного практического и теоретического материала.

Физическое воспитание на этапе начальной подготовки требует особого внимания, так как на этом этапе закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, т. е. того, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства. В начале обучения целесообразно сочетать показ с объяснением. В дальнейшем объяснения занимают все большее место по мере овладения движением и приобретают характер указаний.

Большое внимание уделяется воспитанию физических качеств, особенно *скоростно-силовых, гибкости и ловкости*. На этом этапе важное значение имеет обучение занимающихся технике выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями. Обучение *технике* выполнения физических упражнений должно быть посильным, способствовать их физическому и психическому развитию, иметь воспитывающий характер.

Большое внимание должно быть уделено воспитанию физических качеств занимающихся, прежде всего *быстроты* движений. Эффективными средствами ее воспитания являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, формирующие способность к выполнению быстрых движений, бег на коротких отрезках и дистанциях, эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения.

Основным методом воспитания быстроты у занимающихся является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. В процессе развития быстроты упражнения выполняются, как правило, повторно.

Развитию мышечной силы занимающихся осуществляется кратковременными силовыми напряжениями динамического и статического характера (например: лазание, перелазывание, простые висы). Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. С этой целью в программу занятий включаются акробатические упражнения (кувырки, стойки, повороты и др.), гимнастические упражнения на снарядах (подтягивания, подъемы, махи, качки), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности.

Для этого возраста характерен высокий темп развития *ловкости* движений. Ловкость успешно воспитывается в процессе новых упражнений при

выполнении действий в новой обстановке, на основе неожиданновозникающих новых двигательных ситуаций. Широко используются подвижные и спортивные игры, требующие внезапного изменения действий в различных игровых ситуациях, усложняющиеся задания, требующие проявления координационных способностей, а так же упражнения с различными предметами.

У спортсменов этой возрастной группы имеются особенно благоприятные возможности для воспитания *гибкости* (подвижности в суставах). Следует не только повышать уровень развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укреплять их. Целесообразно увеличивать максимальную амплитуду в тех движениях, которые способствуют эффективному овладению спортивной техникой. Типичными для развития гибкости являются упражнения «на растягивание», которые характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной и вспомогательной гимнастики, которые избирательно воздействуют на определенные группы мышц и связок (ног, рук, туловища, шеи). С успехом используются разнообразные подвижные игры, упражнения с движениями большой амплитуды, упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

Для примера приведен недельный микроцикл, имеющий основную направленность на приобретение всесторонней физической подготовки.

1-й день

1. Разминка (10 мин.)
2. Упражнения типа «зарядки» (10 мин.)
3. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (15 мин.)
4. Изучение техники прыжка в высоту с разбега способом «ножницы» (25 мин.)
5. Эстафета встречная 20 - 30 метров (10 мин.)
6. Упражнения комплекса ГТО (отжимания, подтягивания, подтягивания на низкой перекладине, упражнения на пресс и др.) (10 мин.)
7. Заминка (10 мин.)

2-й день

1. Активный отдых, самостоятельная работа

3-й день

1. Разминка (15 мин)
2. Общеразвивающие упражнения без снарядов (15 мин)
3. Изучение техники бега с низкого старта (20 мин)
4. Метание набивного мяча (10 мин)
5. Упражнения на гимнастической стенке (10 мин)
6. Бег в равномерном спокойном темпе (10 мин)
7. Заминка (10 мин)

4-й день

1. Отдых, восстановительные мероприятия

5-й день

1. Разминка (15 мин)

2. Специальные беговые упражнения легкоатлета (10 мин)

3. Изучение техники прыжка в длину (20 мин)

4. Эстафета - "Старт с выбыванием" (15 мин)

5. Упражнения комплекса ГТО (отжимания, подтягивания, подтягивания на низкой перекладине, упражнения на пресс и др.) (10 мин)

6. Упражнения с набивным мячом (10 мин)

7. Заминка (10 мин)

6-й день

1. Игра - баскетбол (30 мин)

2. Упражнения на гибкость и растягивание (10 мин)

3. Акробатика (25 мин)

4. Игра - "Воробьи - Вороны" (15 мин)

5. Заминка (10 мин)

7-й день

1. Отдых

В тренировке юных спортсменов следует широко применять всевозможные разновидности подвижных игр, игр с элементами спортивных, различные варианты эстафет для воспитания физических качеств. «Смена мест», «Передача мяча над головой (под ногами)», «Эстафета в передаче футбольного мяча», «Встречная эстафета», «Передача мяча в встречных командах», «Встречная эстафета баскетболиста», «Челнок», «Старт с выбыванием», «Мини гандбол», «Старты с мячами», «Охотники заутками», «Два огня», «Удочка», «Эстафеты с мячом».

Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)

В системе многолетней спортивной тренировки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно выделить два периода: начальной спортивной специализации (тренировочные группы первого и второго годов обучения) и углубленной тренировки (тренировочные группы третьего, четвертого и пятого годов обучения), что требует распределения спортсменов по специализациям, в зависимости от их способностей:

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние и длинные дистанции,
- прыжки;
- метания;
- барьерный бег;
- многоборье;
- спортивная ходьба.

Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации во многом определяет успех многолетней тренировки на последующих этапах. С одной стороны, важно не упустить время, необходимое для достижения высот спортивного мастерства, и использовать сенситивные

периоды возрастного развития организма. С другой стороны, следует избегать чрезмерно узкой форсированной специализации, хотя она и дает в ближайшие годы быстрый прирост результатов, но в итоге оказывается малоперспективной, приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов. Цель тренировки на этом этапе - на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности приступить к созданию базы специальной подготовленности, являющейся залогом успехов в избранном виде спорта в последующие годы.

Основными задачами периода начальной специализации являются:

- обеспечение дальнейшей всесторонней физической подготовленности занимающихся;
- устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности;
- овладение рациональной техникой группы сходных по структуре видов спорта с предполагаемой специализацией;
- укрепление здоровья юных спортсменов, создание функциональной базы для углубленной спортивной специализации.

В периоде начальной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной базовой подготовкой. При этом общей подготовке отводится 80-90% от общего объема упражнений, специальной - 15-20%. Поэтому наряду со средствами ОФП уже в первые годы занятий спортом в программу тренировки целесообразно включать комплексы специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, имеющих важное значение в избранном виде спорта. Специализация имеет «многоборный» характер.

Подвижные и спортивные игры должны занимать примерно 50% от общего времени занятий с детьми. На этом этапе создаются необходимые морфологические, функциональные, психолого-педагогические предпосылки для периода углубленной спортивной специализации.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой движений и методикой физической подготовки занимающихся, так как успех спортивной подготовки в значительной мере зависит от оптимального соотношения уровня развития физических качеств и степени формирования двигательных навыков у занимающихся. Комплекс тренировочных средств, используемых для формирования двигательных навыков и умений, должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, оптимальную взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков и умений, что способствует приобретению умения управлять своими движениями.

В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются в облегченных условиях. Широко используются комплексы специальных

подготовительных и подводящих упражнений. В беге на короткие дистанции, прыжках и метаниях развитию физических качеств необходимо отдавать предпочтение перед спортивной техникой.

Эффективным средством овладения тактикой является участие всоревнованиях, различных по условиям и составу. Особое внимание уделяется воспитанию *скоростных способностей* юного спортсмена. С этой целью широко используется бег как одно из самых естественных движений человека. Применение специальных упражнений в слишком большом объеме приводит к нарушению основ техники бега. В занятиях используют самые различные варианты бега. Воспитание скоростных способностей юных спортсменов осуществляется путем использования комплексного метода тренировки, который предполагает применение подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, специальных подготовительных упражнений направленных на развитие двигательных качеств. С возрастом и ростом подготовленности занимающихся ведущая роль отводится методу повторного выполнения упражнений в различных его вариантах: метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий) без отягощения и с наибольшим отягощением; метод повторного выполнения скоростного упражнения с предельной и околопредельной скоростью; метод повторного выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях.

В таблице приведена примерная дозировка нагрузки при выполнении ряда упражнений, направленных на развитие быстроты занимающихся.

Упражнение	Продолжительность выполнения	Число повторений	Интервал отдыха
Упражнения на быстроту двигательной реакции	Мгновенное действие	8 - 10	10 - 30 с
Упражнения на быстроту выполнения отдельных движений (бросание, ловля мелких предметов)	От мгновенного	до 1 - 2 с	8 - 10 10 - 30 с
Упражнения на быстроту выполнения ряда последовательных движений (руками, ногами, туловищем):	8 - 5 с	4 - 6	10 - 30 с
- без отягощения массой	3 - 5 с	4 - 6	10 - 30 с
тела	5 - 10 с	2 - 4	1 - 4 мин
- с частичным отягощением массой тела			
- с отягощением массой тела			
Игры, эстафеты,	От мгновенного до	1 - 10 и	Произвольный

преодоление полосы препятствий	10 с	более	
-----------------------------------	------	-------	--

Большое внимание целесообразно уделять воспитанию *скоростно-силовых качеств* юных спортсменов. Основными средствами воспитания скоростно-силовых качеств являются прыжки, бег на короткие дистанции, метания, упражнения с небольшими отягощениями, акробатические упражнения. Основными методами воспитания скоростно-силовых качеств являются: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения; метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения с отягощением малого и среднего веса; метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц. *Воспитание выносливости* у занимающихся - важная составная часть всесторонней физической подготовки. Спортсмены этих возрастных групп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородно-транспортной системы, поэтому на данном этапе целесообразно выполнять большие объемы работы с невысокой интенсивностью. Юному спортсмену не зависимо от его будущей специализации необходимо создать базу общей выносливости. Эффективным средством воспитания общей выносливости подростков являются длительный бег и кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание, подвижные и спортивные игры. Используется бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает от 5-8 до 30-60 минут. Более подготовленные спортсмены повышают общую выносливость, применяя бег в равномерном и переменном темпе еще большей продолжительности.

Объемы беговых нагрузок в одном занятии допустимы для детей 11-12 лет до 12 км, для подростков 13-14 лет до 18 км. Для воспитания выносливости широко используются тренировочные средства дающие возможность существенно повысить функциональные возможности организма спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности. Так, до 15-17 лет развивать выносливость в разных видах целесообразно разнообразными средствами, не акцентируя внимания специально на каком-либо одном виде.

Основными методами воспитания *общей выносливости* являются равномерный, различные варианты переменного, игрового и кругового методов. Методы должны оптимально сочетаться в различных периодах годичного цикла тренировки. Круговой метод тренировки целесообразно сочетать с бегом в различных вариантах, особенно в игровой и соревновательной формах. Это дает возможность выполнить значительную по объему тренировочную нагрузку. Общий объем бега к концу периода начальной специализации должен составлять примерно 60% от объема бега высококвалифицированных спортсменов, а в период углубленной специализации - 65-80%.

Значительное место в занятиях должно быть отведено *развитию и совершенствованию ловкости*. С целью воспитания ловкости целесообразно использовать всевозможные метания, прыжки, упражнения в равновесии с дополнительными заданиями, подвижные и спортивные игры, упражнения, требующие высокой координации движений.

Важное значение имеет *рациональное нормирование тренировочных нагрузок* юных спортсменов. Существенная особенность динамики тренировочных нагрузок - неуклонное возрастание их объема и интенсивности в каждом годичном цикле тренировки. Динамика результатов высока, что не соответствует величине тренировочных нагрузок (сравнительно невысокие нагрузки сопровождаются более значительным приростом результатов, чем на последующих этапах). Это обусловлено повышенной реактивностью организма в начальные периоды его естественного развития и особенно широким диапазоном переноса тренировочного эффекта в первой стадии адаптации к тренирующим факторам. Эффект тренировочных нагрузок суммируется с естественными прогрессивными изменениями морфофункционального характера, что стимулирует существенный рост спортивных результатов.

Анализ результатов научных исследований и данных передового спортивного опыта показал, что нормативные показатели объема тренировочных нагрузок юных спортсменов должны находиться на следующем относительном уровне.

Динамика показателей общего объема тренировочных нагрузок.

Этап многолетней подготовки	Удельный вес общего объема тренировочной нагрузки, (%)
Этап начальной спортивной специализации	45 - 50
Этап углубленной тренировки в избранном виде	70 - 80
Первая фаза этапа спортивного совершенствования	100

На тренировочном этапе 1-го, 2-го годов обучения заметно возрастает роль соревновательной подготовки юных спортсменов. Именно в процессе соревнований наиболее полно реализуются потенциальные возможности юного спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях стимулирует функциональные и морфологические перестройки в организме спортсмена, обуславливает значительное повышение его общей подготовленности.

Однако при чрезмерно частом участии в соревнованиях такого рода нагрузки могут стать привычными и не вызывать должного роста специальной тренированности юного спортсмена. Построение *годичного цикла* тренировки на этом этапе имеет свои особенности. Одна из них - очень важная

роль подготовительного периода, который занимает главное место в годичном цикле тренировки юных спортсменов. Длительность соревновательного периода сокращена, ему отводится подчиненная роль.

Контрольные соревнования проводятся по общему плану тренировочных занятий, без особо тщательной подготовки к ним. Тем не менее, учитывая необходимость этих соревнований для обеспечения неуклонного роста подготовленности юных спортсменов, в годичном плане следует предусмотреть задачи по соревновательной подготовке юного спортсмена.

Программный материал для тренировочных групп 3, 4, 5 годов обучения (углубленная тренировка) представлен по избранным дисциплинам легкой атлетики

Спринтерский бег.

При планировании подготовки юных бегунов на короткие дистанции в тренировочных группах 3, 4, 5 годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на *общеподготовительном этапе* должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП (кроссовый бег, подвижные спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие дисциплины легкой атлетики - прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

В специально-подготовительном этапе определяются следующие задачи:

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности;
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом *соревновательном периоде* ставятся такие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега;
- улучшение спортивного результата прошлого сезона на 1-2%;

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

Во втором *подготовительном периоде* на *общеподготовительном этапе* основными задачами будут:

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП.
- развитие общей выносливости.

Увеличивается и возрастает применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап решает следующие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта,
- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем *соревновательном этапе* ставятся задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;
- улучшение спортивного результата прошлого года на своих дистанциях на 2-3%.

Спортсмен-спринтер должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

В середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона. На заключительном этапе основных соревнований решаются следующие задачи:

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;
- улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлым годом;
- выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Барьерный бег.

Задачи и преимущественная направленность тренировки барьеристов на этапе углубленной специализации 3,4,5 годов обучения:

- совершенствование техники барьерного бега,
- воспитание специальных физических качеств,
- повышение функциональной подготовленности,
- увеличение объема и интенсивности выполняемых упражнений,
- накопление соревновательного опыта.

Тренировочный год делится на 2 основных цикла. Это *осенне-зимний* и *весенне-летний*. *Осенне-зимний цикл*, хотя и является самостоятельной частью круглогодичного тренировочного процесса, подчинен *весенне-летнему*. Продолжительность всех периодов, этапов и циклов зависит от времени проведения основного старта как в зимнем, так и в летнем цикле.

Совершенствование физических качеств и технических возможностей барьеристов может развиваться в нескольких направлениях. Однако содержание тренировочных занятий должно основываться на большом арсенале общих и специальных упражнений. Только постепенно переходя от простого к сложному, увеличивая объем и интенсивность тренировочной нагрузки, можно достичь более высокого уровня подготовки. Большой объем беговой работы, а также совершенствование спринтерской подготовки должны проходить красной нитью в планировании круглогодичных тренировочных занятий. При этом одним из основных средств в подготовке барьериста будут барьерные упражнения и барьерный бег.

Планируя тренировочную нагрузку в *подготовительном периоде* (16-18 недель), надо исходить из уровня общей и специальной подготовленности барьериста, достигнутого в прошлом сезоне. Рациональное распределение нагрузки в подготовительном периоде может стать фундаментом успешных выступлений барьериста в спортивном сезоне. На *общеподготовительном этапе* (10 недель) осенне-зимнего подготовительного периода решаются задачи:

- повышение функциональных возможностей;
- развитие силы, выносливости, быстроты;

- совершенствование техники преодоления барьера и отдельных ее элементов;

Необходимо постепенно увеличивать как число занятий, так и длительность, объем упражнений. Интенсивность нагрузки небольшая. Применяемые средства должны быть достаточно многообразны. На базовом этапе, с учетом подготовленности, должен быть заложен фундамент общей физической подготовки, поднять на новую ступень общую выносливость и силу, создать предпосылки для дальнейшего совершенствования основных качеств барьерного бега.

Задачами *специально-подготовительного этапа* (6-7 недель) являются:

- совершенствование скорости бега, барьерной скорости и техники преодоления барьера;
- дальнейшее совершенствование специальной физической подготовки на базе развития основных качеств барьериста.

При незначительном сокращении объема интенсивность увеличивается. Прыжковая и силовая работа проводится с учетом фиксации времени отрезков, замеров прыжков. Продолжительность *зимнего соревновательного периода* (5-6 недель)

зависит от календаря соревнований (6 недель). В этом периоде ставятся задачи дальнейшего повышения функциональных возможностей барьериста, продолжается совершенствование качеств быстроты, силы, гибкости, скоростной и специальной выносливости, овладение ритмом барьерного бега.

Основной задачей является достижение максимального результата на барьерной и гладкой дистанции. Не следует специально форсировать подготовку к соревнованиям. Интенсивность тренировочных занятий постепенно возрастает. Кроме большого количества барьерных упражнений включается барьерный бег. Пробегаются 2,4,6,8 барьеров с обычной расстановкой, с высокого и низкого старта. Совершенствование техники идет параллельно с повышением скоростных возможностей.

Переходный период состоит из одной разгрузочной профилактической недели. Прохождение углубленного медицинского осмотра, лечение травм. Прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах. *Весенний подготовительный период* (до 25 недель) является мостиком между осенне-зимним и весенне-летним циклами. Задачами этого периода являются:

- дальнейшее совершенствование функциональных возможностей;
- развитие качеств быстроты;
- специальной выносливости, силы.

В начале весеннего подготовительного периода *общеподготовительного этапа* (4 недели) увеличивается объем тренировочной нагрузки и снижается интенсивность, а затем увеличивается «острота» тренировки. Далее вводится контроль за временем пробегания отрезков как на гладкой дистанции, так и с барьерами. Совершенствуется ритм барьерного бега. Применяется большой объем барьерных упражнений. Для развития барьерной скорости применяются отрезки 120м с 10-12 барьерами. А на более коротких отрезках сокращается время отдыха между пробежками.

Задачей *специально-подготовительного этапа* (6 недель) дальнейшее совершенствование техники преодоления препятствий и ритма барьерного бега. Продолжается совершенствование всех ведущих качеств. Объем поддерживается на том же уровне. Интенсивность работы увеличивается. Пробегание отрезков, близких к основной дистанции, с почти соревновательной скоростью. Проработав все 10-12 недель весеннего подготовительного периода, принять участие в 2-4 соревнованиях.

Летний соревновательный период решает следующие задачи:

- дальнейшее совершенствование функциональной подготовки;
- развитие основных физических качеств;
- совершенствование техники барьерного бега на всей дистанции.

В этот период рекомендуется недельный цикл, состоящий из 5 тренировочных дней с двумя днями отдыха. В соревновательную неделю объем тренировочной нагрузки сокращается и изменяется структура недельного цикла: 4 дня тренировок, 1 день отдыха, 1 день разминки и 1 день соревнований.

Прыжки.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники легкоатлетических прыжков;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающий высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В прыжках доминирующее место занимают взрывные упражнения, которые в небольшой степени способствуют развитию скоростно-силовых качеств и координации.

На этом этапе спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований.

Структура годового плана сохраняется на всех этапах многолетней подготовки и связана с системой календаря спортивных соревнований, разных уровней, с учетом конкретных условий, мест и определенными заранее сроками их проведения. Она может состоять в связи с утвержденным календарем из нескольких циклов (как правило, до трех), включая в каждом цикле полный набор периодов: подготовительного, соревновательного и переходного с их микроэтапами.

Метания.

Подготовку метателей целесообразно строить исходя из сдвоенногогодового цикла, включающего два подготовительных, два соревновательных и один переходный периоды. Это позволяет более динамично распределять возрастающие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, создает условия для увеличения соревновательной подготовки в зимний период. В начале втягивающего микроцикла (4 недели) решается задача постепенного подведения организма занимающихся к выполнению специальной тренировочной работы, увеличению объемов нагрузок, особенно силовой направленности.

На этапе базовой подготовки (12 недель) обеспечивается повышение функциональных возможностей основных систем организма, способствующих дальнейшему росту общей и специальной физической подготовленности с акцентом на развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Важными задачами являются обучение элементам техники метаний и закрепление относительно устойчивого двигательного навыка, обучение технике других видов легкой атлетики. Увеличение объема силовой нагрузки решает задачи: укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата спортсмена, воспитание умений проявлять мышечные усилия динамического и статического характера, формирования способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях. Всё более значительное место отводится специальным силовым упражнениям, избирательно воздействующим на группы мышц, проявлениям наиболее эффективных усилий в избранном виде метаний.

В ходе зимнего соревновательного периода (6 недель) ставятся задачи:

- перед юными спортсменами - реализация достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности и приобретения соревновательного опыта.
- тренером - выявление реакции спортсменов на «сбивающие» факторы, определение погрешности техники в условиях соревнований. Выявление этих недостатков позволит провести коррекцию технической подготовки.

Задачами втягивающего этапа второго подготовительного периода являются: восстановление организма спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок; достижение более высокого уровня общей работоспособности.

В ходе второго базового этапа (10 недель) необходимо обеспечить:

- увеличение объема средств специальной физической и технической подготовки, направленной преимущественно на развитие взрывной силы и скоростно-силовых качеств;
- совершенствование техники метаний;
- приобретение спортсменами умения распределять усилия при выполнении соревновательного упражнения в условиях возрастающего уровня специальной подготовленности.

На этапе подводящих соревнований (4 недели) задача состоит в устранении мелких недостатков в технике и формировании стратегии целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона.

Задачами периода основных соревнований (9 недель) являются:

- избирательное совершенствование ведущих в каждом виде метаний физических качеств, приведение в соответствие временных параметров и ритма соревновательного упражнения достигнутому уровню физической подготовленности;
- сохранение спортивной формы и полная реализация уровня специальной физической и технической подготовленности.

Бег на средние и длинные дистанции.

Планирование тренировки бегунов на средние и длинные дистанции осуществляется с учетом следующих методических положений:

- традиционной периодизации подготовки легкоатлетов;
- правильного распределения задач в годичном цикле и многолетнем плане;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамика физической и функциональной подготовленности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Планирование годичного цикла подготовки бегунов на этапах углубленной специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае – общеподготовительный (базовый) и специально подготовительный, во втором – ранний соревновательный и основных соревнований. Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом. При планировании тренировки юных

бегунов на средние и длинные дистанции на тренировочном этапе 3-го, 4-го, 5-го годов обучения (углубленная специализация) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата. На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной

выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок. Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности. На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости. В летнем соревновательном периоде, на первом этапе ставится задача улучшения спортивного результата

прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях. На заключительном этапе - достижение наивысшего уровня специальной

работоспособности и спортивного результата на основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных нормативов.

Многоборье.

Планирование годичного цикла подготовки многоборцев на этапах углубленной специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае – общеподготовительный и специально-подготовительный, во втором – основных соревнований. Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом. При планировании тренировки юных многоборцев на тренировочном этапе 3-го, 4-го, 5-го годов обучения (углубленная специализация) в подготовительном периоде на *общеподготовительном* этапе подготовленности выполняется основная по объему подготовительная работа, создающая устойчивый фундамент спортивной формы. Особое внимание уделяется развитию общей выносливости и силы. Интенсивность нагрузки небольшая, ускоренное наращивание ее означало бы форсирование тренировки, что не может гарантировать устойчивость спортивной формы в соревновательном периоде. Многоборец в этом периоде должен работать и над техникой, но лишь в той мере, в какой позволяет уровень развития двигательных качеств. Необходимо постоянно обращать внимание на развитие тех групп мышц и суставов, от которых зависит правильное выполнение техники видов. Нельзя, например, правильно метать копье без достаточной подвижности в плечевом суставе, технично преодолевать барьеры без необходимой гибкости и подвижности в тазобедренном суставе и т.д.

На *специально-подготовительном* этапе совершенствуется техника, воспитываются волевые качества, продолжаются занятия по общей физической подготовке. Работа над техникой сложных и отстающих видов.

Участие в соревнованиях по отдельным видам не требующих специальной подготовки, чтобы оценивать и контролировать свои возможности, накапливать опыт и поддерживать психологическую готовность.

На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок. Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности. Работа над техникой отдельных видов многоборья.

На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости. В летнем соревновательном периоде на первом этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона. Участие в соревнованиях по отдельным видам многоборья. В соревновательном периоде необходимо поддерживать общую и специальную физическую

подготовленность. Занятия для развития силы должны входить в тренировку 1-2 раза в неделю, а бег на местности не меньше чем 1 раз в неделю. Специальные упражнения надо включать в разминку на всех тренировочных занятиях.

Переходный период направлен на активный отдых и поддержание достаточного уровня физической подготовленности. В этот период нужно нервам дать отдых, а мышцам - работу. Рекомендуются длительные пробежки, прогулки и походы, плавание и спортивные игры.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» в спортивной дисциплине «бег на короткие» относится.

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.

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов

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

- наличие беговой дорожки;

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой

- и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

- и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных

- и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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

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

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

6.1 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные			

дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упорашеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

6.2 Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки и легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

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

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

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).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Список литературы

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.
2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография/ В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008.
3. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика от 24.08.2019 №673
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 года.
6. Алабин В. Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. Челябинск, 1977.
7. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
9. Губа В.П., Вольф М., Никитушкин В.Г. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.
10. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М. Terra-спорт, 2000.
11. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989.
12. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
13. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
14. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
15. Озолин Э. С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. Набатниковой М.Я. М.: Физкультура и спорт, 1982.
17. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
18. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. Никитушкина В.Г. М. ВНИИФК, 1994.
19. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М. Физкультура и спорт, 1974.
20. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для

- институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
21. Авторский коллектив под общ. ред. Травина Ю.Г. Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С, 1985г
 22. Комарова А.Д. Легкая атлетика (многоборья) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. (нормативная часть) 1989 г
 23. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. Тер-Ованесян И.А.-М.: Terra-Спорт, 2000г
 24. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. Попов В.Б. -М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001г
 25. Тренировка спринтера. Гагуа Е.Д. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001г
 26. Подготовка спортсменов в горных условиях. Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2000 г.