

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД  
КРАСНОДАР

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
муниципального образования город Краснодар «Спортивная школа олимпийского  
резерва №3» имени заслуженного тренера СССР, Почетного гражданина город  
Краснодар Дубко Виталия Федоровича  
(МБУ ДО МОГК СШОР №3)  
г. Краснодар, ул. проспект Чекистов 31/1

Принято  
на педагогическом совете  
МБУ ДО МОГК «СШОР № 3»  
Протокол № 1  
От «01» июня 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБУ ДО МОГК «СШОР №3»

И.А. Корсикова-Слонова

«01» июня 2023 г.



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

Ф.И.О. разработчиков Программы:

И.А. Корсикова-Слонова, директор;

А.В. Шухалова, старший инструктор-методист;

О.Г. Старшова, инструктор-методист;

Н.В. Кондратенко, тренер-преподаватель;

Е.В. Михайличенко, тренер-преподаватель.

г. Краснодар, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения.....	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4-5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5-6
2.3.1.	Учебно-тренировочные мероприятия.....	7-8
2.3.2.	Спортивные соревнования.....	8-9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика».....	9-12
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	13-15
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15-18
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.....	19-21
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	21-25
III.	Система контроля.....	26
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.....	26
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.....	27
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	27-35
IV.	Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика».....	36
4.1.	Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	36-57
4.2.	Примерный учебно-тематический план.....	57-62
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».....	62-63

VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	64
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	64-66
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	67
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	68

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России «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. В эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся легкой атлетикой на основе создания устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, расширения знаний о физической культуре, улучшения показателей физической подготовленности, обогащения двигательного опыта разнообразными беговыми, прыжковыми упражнениями, формирования социально значимых положительных личностных качеств и развития творческих начал в двигательном самообразовании. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

Предметом деятельности является:

- осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки на основании утвержденного департаментом физической культуры и спорта города Краснодара муниципального задания;
- подготовка спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд города Краснодара, спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивных сборных команд Российской Федерации;

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)

	(лет)	зачисления (лет)		
Этап начальной подготовки	3	9	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	2

**Примечание:** В связи с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в разных учебно-тренировочных группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки при соблюдении следующих условий:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- соблюдены требования техники безопасности.

Таблица № 2

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

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	6	6	9	12	18	24
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1248

## 2.3. Виды (формы) обучения

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия (группы ЭССМ, ЭВСМ);
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);

- контрольные испытания;
- контрольные соревнования;
- самостоятельная подготовка;
- медико-восстановительные мероприятия;

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, и др.);

формы промежуточной аттестации обучающихся:

-прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;

-участие в соревнованиях различного уровня.

- система спортивного отбора и спортивной ориентации, который заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;

- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях;

- работа по индивидуальным планам, которая проводится согласно годовому учебно-тренировочному плану и в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

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.

Формы самостоятельной работы:

- утренняя зарядка;
- тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов, тематических видеофильмов и кинограмм;
- анкетирование, тестирование;

- изучение теоретического материала (правила вида спорта, инструкции по заполнению протоколов, дневников самоконтроля и т.д.).

### 2.3.1. Виды учебно-тренировочных мероприятий:

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

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;

#### 2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- восстановительные мероприятия;
- мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

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

Таблица № 3

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
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	–	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
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		

### 2.3.2. Спортивные соревнования

Соревнования в легкой атлетике – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Спортивная школа реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

В зависимости от места и задачи проведения спортивных мероприятий, соревновательные старты могут быть:

**Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающихся и проверки эффективности прошедшего этапа подготовки. Оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.



Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

**Отборочные соревнования** - по результатам соревнований формируют команды, в целях отбора обучающихся для участия в основных соревнованиях.

В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача занять определенное место, выполнить контрольный норматив для присвоения спортивного разряда или спортивного звания, позволяющий отобраться в составы спортивных сборных команд.

**Основные соревнования** - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 4.

Таблица № 4

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	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

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

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе 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 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. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложений №2 и №5 к ФССП) и представлен в таблице № 5-6.

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика» (для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции) с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства 1-3 год		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		этап начальной специализации (до трех лет)		этап углубленной специализации (свыше трех лет)		Без ограничений		Без ограничений	
		1 год		2-3 год		1-3 год		4-5 год					
		Недельная нагрузка в часах											
		6		6		9		12		18		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в астрономических часах											
		2		2		2		3		4		4	
		Минимальная-Максимальная наполняемость групп (человек)											
		10-20		10-20		8-16		8-16		2-4		1-2	
(час)		(% )		(час)		(% )		(час)		(% )			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	19	20
1.	Общая физическая подготовка					152	32	127	20	158	17	204	16
2.	Специальная физическая подготовка	234	75	225	72	109	23	170	27	252	27	350	28
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	6	2	20	4	37	6	68	7	96	8
4.	Техническая подготовка	48	15	51	16	114	24	165	26	250	27	340	27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	8	24	8	36	9	52	10	104	11	140	11
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	19	4	39	6	60	6	48	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2	6	2	18	4	34	5	44	5	70	6
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	100	312	100	468	100	624	100	936	100	1248	100
Количество часов в неделю		6		6		9		12		18		24	

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика» (для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции) с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства 1-3 год		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	этап начальной специализации (до трех лет)		этап углубленной специализации (свыше трех лет)							
		1 год	2-3 год	1-3 год		4-5 год		Без ограничений		Без ограничений			
		Недельная нагрузка в часах											
		6		6		9		12		18		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в астрономических часах											
		2		2		2		3		4		4	
		Минимальная-Максимальная наполняемость групп (человек)											
		10-20		10-20		8-16		8-16		2-4		1-2	
(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	19	20
1.	Общая физическая подготовка					233	50	258	41	190	20	205	16
2.	Специальная физическая подготовка	234	75	225	72	54	12	96	15	280	30	426	34
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	6	2	21	4	33	5	47	5	100	8
4.	Техническая подготовка	48	15	51	16	85	18	127	20	210	22	215	17
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	8	24	8	42	9	60	10	107	11	132	11
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	13	3	28	4	51	5	80	6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2	6	2	20	4	22	4	51	5	90	7
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	100	312	100	468	100	624	100	936	100	1248	100
Количество часов в неделю		6		6		9		12		18		24	

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа осуществляется в течение всего периода обучения, способствует формированию у обучающегося нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Воспитательная работа проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий, дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

### Воспитательные средства:

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

### Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр спортивных соревнований по легкой атлетике и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

Важное место в воспитательной работе отводится спортивным соревнованиям. Здесь у обучающихся формируется должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей) и проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Спортивные соревнования являются средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в Таблице № 7.

Таблица № 7

### Календарный план воспитательной работы

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

		(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - формирование умения проводить анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в спортивных соревнованиях.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки; - формирование умения анализировать выполнение и коррекцию индивидуальных и перспективных планов; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
1.3.		Беседа – знакомство с профессиями, связанными со спортом.	В течение года
1.4.		Профориентационная игра «День самоуправления» Проведение тренировочных занятий спортсменов старшего возраста со спортсменами младшего возраста под контролем тренера-преподавателя. Проведение разминки спортсменами младшего возраста со спортсменами старшего возраста под контролем тренеров-преподавателей.	В течение года
1.5.		Сочинение – размышление на тему «Важные качества тренера – преподавателя», «Я – тренер»	В течение года
1.6.		День открытых дверей Посещение спортсменами дней открытых дверей различных учебных заведений, имеющих отношение к спорту.	Сентябрь
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	-Беседа на тему «Здорового образа жизни»; -Беседа на тему «Личной гигиены обучающихся на учебно-тренировочных занятиях и учебно-тренировочных мероприятиях»; -Беседа на тему: «Вредные привычки».	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Беседы на тему: - «Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся»; - «Режим, гигиена, спорт»; - «Питание спортсмена»; - «Правильное питание в подростковом возрасте»; -«Переутомление и травмы в спорте»; -«Компьютер – друг или враг?».	В течение года
2.3.	Безопасность	Беседы на тему: - «Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях	Ежеквартально

		в легкой атлетике»; - «Поведение в спортивном зале»; - «Противопожарная безопасность»; - «Угроза при террористических актах».	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.		Беседа посвящённая, «Дню защитника Отечества»	Февраль
3.2.		Спортивная эстафета «Россия – спортивная держава»	Июнь
3.3.		Участие в акции «За наших»	В течение года
3.4.		Просмотр документальных фильмов с хроникой военных лет	В течение года
3.5.		Участие в спортивных мероприятиях приуроченных к историческим датам России (определяются Учреждением, каждый год разные исторические даты)	В течение года
3.6.		День народного единства. Беседа на тему «Один за всех и все за одного», «Когда мы едины – мы непобедимы»	Ноябрь
3.7.		Беседы о великих спортсменах, участниках Великой отечественной войны.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Беседа на тему: «Поведение болельщиков на спортивных соревнованиях»; Показательные выступления обучающихся групп ЭССМ и ЭВСМ для обучающихся групп УТЭ и ЭНП; Мастер-классы именитых спортсменов.	В течение года

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан план антидопинговых мероприятий (таблица 8). Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально обучающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

– воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

– пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

– повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица № 8

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

№ п/п	Название мероприятия ( темы )	Срок проведения	Ответственный	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	Декабрь	Директор	Приказ
2	Формирование плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	Декабрь	Ответственный за антидопинговую профилактику	Приказ
3	<b>Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями работы, в зависимости от этапа подготовки</b>			
3.1	<b>Этап начальной подготовки</b>			
3.2	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (Теоретическое тестирование)	Тренеры - преподаватели, инструкторы-методисты.	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
3.3	Беседы по профилактике применения допинга среди обучающихся: - характеристика допинговых средств и методов; - о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; - об ответственности за нарушение антидопинговых правил.	В течение года	Тренеры-преподаватели	Проводить раз в квартал беседы с обучающимися, отметки о проведении проставлять в электронном журнале «АИС Мой спорт».
4.	<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
4.1	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (Теоретическое тестирование)	Тренеры – преподаватели, инструкторы-методисты.	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс:



				<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
4.2	Профилактика применения допинга среди обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеристика допинговых средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций;</li> <li>• о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся;</li> <li>• об ответственности за нарушение антидопинговых правил.</li> </ul>	В течение года	Тренеры-преподаватели.	Проводить в виде бесед/лекций, викторин и т.д. (как в очной форме, так и онлайн) с обучающимися, раз в квартал, отметки о проведении предоставлять в электронном журнале «АИС Мой спорт».
5.	<b>Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства</b>			
5.1	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (Теоретическое тестирование)	Тренеры – преподаватели, спортсмены	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
5.2	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: основы управления работоспособностью обучающегося; характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; фармакологическое обеспечение подготовки обучающегося к спортивным соревнованиям. Профилактика применения допинга среди обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеристика допинговых средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций;</li> <li>• о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся;</li> <li>• об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Антидопинговая политика и её реализация;</li> <li>• всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;</li> </ul>	В течение года	Тренеры-преподаватели.	Проводить в виде бесед/лекций, викторин и т.д. (как в очной форме, так и онлайн) с обучающимися, раз в квартал, отметки о проведении предоставлять в электронном журнале «АИС Мой спорт».

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;</li> <li>• руководство для обучающихся.</li> </ul>			
6.	Мониторинг и анализ действующего законодательства	Ежеквартально	Ответственный за антидопинговую профилактику	
7.	Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса на сайте РУСАДА лицами, проходящими спортивную подготовку, членами сборных команд Краснодарского края, тренерами-преподавателями, административно-управленческий и основной персонал Учреждения.	Январь-март	Ответственный за антидопинговую профилактику	Прохождение онлайн-курса .Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
8.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	Ежеквартально	Ответственный за антидопинговую профилактику, ответственный за сайт Учреждения	Подготовка и размещение презентаций по разделу «Антидопинг»
9.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся	Перед соревнованиями	Тренер-преподаватель	
10.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	Директор	

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика вводится на тренировочном этапе, как часть учебно-тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению спортивных соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерско-преподавательской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства спортивных соревнований. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по легкой атлетике на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение беговых, прыжковых упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочередное проведение той или иной части урока отдельным обучающимся и с помощью других обучающихся давать оценку его деятельности. В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности. При овладении обучающимися судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией. Предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства. Во время прохождения инструкторской и судейской практики обучающиеся приобретают следующие умения и навыки: – овладение принятой терминологией – умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, бегу, прыжкам – умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или спортивных соревнований – оказание помощи легко атлетам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе – овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений – знание правил записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника коэффициенты трудности основных элементов своего разряда – знание правил спортивных соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря – умение организовать и провести школьные спортивные соревнования, умение составить протокол соревнований – участие в судействе спортивных соревнований среди обучающихся младших разрядов – умение регистрировать спортивные результаты

тестирования – выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

Темы для инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки представлены в таблице № 9, план инструкторской и судейской практики отражены в таблице № 10 к Программе.

Таблица № 9

### Темы для инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

№	Задачи	Виды практических занятий	Сроки
<b>Группы ЭНП (все периоды)</b>			
<b>1</b>	- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	1. Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетике. 2. Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки
<b>Группы УТЭ (все периоды)</b>			
<b>1</b>	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающимися	1. Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов по легкой атлетике. 2. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. 3. Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия. 4. Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий. 5. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 6. Подбор упражнений для совершенствования техники. 7. Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов.	В соответствии с планом спортивной подготовки
<b>Группы ССМ, ВСМ</b>			
<b>1</b>	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	В соответствии с планом спортивной подготовки
<b>2</b>	Выполнение необходимых требований для присвоения квалификации судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки

### План инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Сроки
<b>Тренировочный этап</b>	
Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся	В соответствии с планом спортивной подготовки
Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия	В соответствии с планом спортивной подготовки
Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в составлении календаря соревнований	Ноябрь-декабрь
Участие в составлении положения соревнований	Ноябрь-декабрь
Изучение правил соревнований по легкой атлетике	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в судействе соревнований	В соответствии с планом спортивной подготовки
<b>Этап совершенствование спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства</b>	
Проведение тренировочного занятия, исправление ошибок у других обучающихся	В соответствии с планом спортивной подготовки
Составление плана (конспекта) , рабочих планов по микроциклам учебно- тренировочного занятия.	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в составлении календаря соревнований	Ноябрь-декабрь
Участие в составлении положения соревнований	Ноябрь-декабрь
Изучение правил соревнований по легкой атлетике	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в судействе соревнований. Ведение документации соревнований	В соответствии с планом спортивной подготовки
Выполнение функции главного судьи на школьных соревнованиях	В соответствии с планом спортивной подготовки

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

Систематический медицинский (врачебный) контроль за юными обучающимися осуществляется в соответствии с действующим законодательством в рамках выполнения требований порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях".

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

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

1. Проходить углубленное медицинское обследование
  - медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
  - углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);

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

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

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

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

5. Выполнять рекомендации врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия .

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

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

**Педагогические средства:**

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и

включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня .

#### **Психологические средства:**

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных спортивных соревнований и напряженных учебно-тренировочных занятий. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы,
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

#### **Медико-биологические средства.**

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

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

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

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Таблица № 11

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством.
	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями.



Медико-биологические мероприятия	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса.	Постоянно.
Восстановительные мероприятия	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления.	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление).

### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

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

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

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

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "легкая атлетика";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы, в том числе отдельной ее части или всего объема содержания программного материала, дисциплины или раздела, сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся, 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.

Форма, порядок и периодичность проведения промежуточной и итоговой аттестации успеваемости обучающихся определяется образовательной организацией и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации, утвержденным приказом директора. При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждому разделу подготовки Программы после каждого года обучения на этапах подготовки.

На основании результатов итоговой аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Промежуточная аттестация осуществляется в течение года обучения на этапах подготовки для проверки практических умений и навыков с мая по июнь.

Итоговая аттестация проводится с октября по ноябрь. Сроки прохождения итоговой аттестации устанавливается для каждой группы обучающихся согласно графику проведения итоговой аттестации, утвержденному приказом директора учреждения.

Результаты сдачи нормативов итоговой аттестации оформляются протоколами сдачи контрольно-переводных нормативов. Протоколы подписываются членами аттестационной комиссии.

Досрочный перевод обучающихся осуществляется на основании решения педагогического совета и в соответствии с приказом директора.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

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

*Контрольно-переводные нормативы* – это итоговая аттестация

обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Результаты по прохождению промежуточной и итоговой аттестации подсчитываются в бальной системе (если обучающийся набрал необходимое количество баллов, то ставится зачет, если обучающийся не набрал необходимое количество баллов, то ставится не зачет).

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Требования для перехода на следующий этап подготовки:

- при выполнении 80% - 100% переводных нормативов спортсмен переводится на следующий этап подготовки;
- при выполнении 60% переводных нормативов спортсмен остается на данном этапе еще на 1 год (не более 1 раза);
- при невыполнении или выполнении 50% и менее 50% переводных нормативов спортсмен отчисляется из спортивного учреждения.

Требования, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблицах № 12-15.

**Контрольно-переводные Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" мальчики и девочки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег челночный 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9.3	9.5
1.2.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации(спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) отделения легкой атлетики юноши и девушки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег 150 м с высокого старта	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 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег 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				
3.3.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,5
3.4.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,40	5,10
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег 60 м с высокого старта	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 60 м с высокого старта	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 (спортивные разряды)				
Период обучения на этапах спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
	свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 14

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации(спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе совершенствования спортивного мастерства отделения легкой атлетики ЮНОШИ , ДЕВУШКИ**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.		см	не менее	

	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги		260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег 5 км	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег 3 км	мин	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	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 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	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 60 м с высокого старта	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 отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	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 (спортивные разряды)			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 15

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации(спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта легкой атлетики МУЖЧИНЫ, ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,1                      7,9	
1.2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			37.00                      41.00	
1.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	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 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6                      8,7	
2.2.	Бег 2 км	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 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег 5 км	мин	не более	
			17.00	-
3.3.	Бег 3 км	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины: прыжки				
4.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	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 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	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 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	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 (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

## IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»

### 4.1. Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

#### *Теоретическая подготовка (на всех этапах подготовки)*

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учетом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 минут для сообщения на каждой тренировке.

#### *1. Физическая культура и спорт в России*

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных атлетов на Олимпийских играх современности.

Единая всероссийская спортивная квалификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по прыжкам на батуте.

Легкая атлетика - один из самых массовых видов спорта, который объединяет упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метании, а также многоборьях. В системе физического воспитания легкая атлетика играет ведущую роль благодаря большому разнообразию, доступности и прикладному характеру ее видов, всестороннему воздействию на организм.

Международная ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF). Федерация легкой атлетики в России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

#### *2. Краткий обзор состояния и развития легкой атлетики*

Легкая атлетика как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Зарождение легкой атлетики. Становление и развитие легкой атлетики в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране.

Международные связи российских легкоатлетов. Участие отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Развитие легкой атлетики в регионе, области, крае, городе.

#### *3. Краткие сведения о строении и развитии организма человека*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения – мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения по влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

#### *4. Легкая атлетика как средство формирования здорового образа жизни*

Легкая атлетика как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение.

Задачи и особенности легкой атлетики. Их роль в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность легкой атлетики. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств .

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек средствами. Данного вида физических упражнений.

Доступность легкой атлетики различным категориям занимающихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства.

Соревнования по легкой атлетики: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

#### *5. Гигиена, режим и питание обучающегося*

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена обучающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности обучающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

Режим дня обучающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятии легкой атлетикой.

## *6. Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма*

Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития обучающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических упражнений.

Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения.

Дневник контроля и самоконтроля обучающихся.

Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях.

Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, Кровотечения и их виды. вывихи, повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа, приемы массажа. Особенности применения перед учебно-тренировочными занятиями, спортивным соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

## *7. Физиологические основы тренировки легкоатлетов*

Мышечная деятельность, как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья и поддержания работоспособности. Учебно-тренировочное занятие как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей обучающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности обучающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе учебно-тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения упражнений.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Особенности дыхания при занятии легкой атлетикой.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата, вариативности и адаптации.

#### *8. Основы методики обучения и тренировки в легкой атлетике*

Обучение и тренировка – основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы учебно-тренировочных занятий. Учебно-тренировочное занятие – основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура занятия данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач занятия, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого занятия..

Предпосылки обучения легкоатлетическим упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания легкоатлетических упражнений. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений. Использование технических средств.

Виды подготовки, их взаимосвязь и основное содержание.

Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

Значение и содержание разминки на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.

#### *9. Физическая подготовка легкоатлетов*

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности обучающихся. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений.

Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности обучающихся на различных этапах спортивной подготовки.

Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств в процессе многолетней тренировки с учетом возраста и квалификации.

Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика её совершенствования. Выносливость и методика её совершенствования

#### *10. Техническая подготовка легкоатлетов*

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки.

Планирование и контроль технической подготовленности.

Основы техники выполнения бега. Основы техники выполнения прыжков. Основы техники выполнения метания.. Влияние весо-ростовых показателей на технику выполнения легкоатлетических упражнений.

### *11. Психологическая подготовка и воспитание личности*

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Учет особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным-координационным упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности обучающихся.

Учет индивидуальных психологических особенностей. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки.

### *12. Планирование спортивной тренировки*

Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса.

Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учета учебно-тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование.

Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности обучающихся. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки.

Планирование двухразовых занятий в один день, количества видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений.

Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки – основные показатели учебно-тренировочной работы.

Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл – основная структурная единица всего учебно-тренировочного процесса.

Календарные планы спортивных соревнований .

### *13. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований*

Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по легкой атлетике. Методика судейства. Организация и проведение спортивных соревнований.

Положение о спортивных соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры-преподаватели.

Ошибки при выполнении упражнений.

Требования, предъявляемые к местам проведения спортивных соревнований.

Судейская практика.

### *14. Терминология в легкой атлетике*

Значение и роль терминологии в легкой атлетике.

Принципы построения и правила применения терминов



Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

### *15. Оборудование и инвентарь для занятий*

Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарем. Перечень необходимого оборудования для занятия легкой атлетикой.

Расположение снарядов в зале. Проверка надежности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования.

Дополнительное оборудование и инвентарь.

Технические средства для обучения и совершенствования упражнений.

### *16. Правила техники безопасности*

Правила и меры безопасности поведения в спортивном зале, на стадионе, в тренажерном зале, во время спортивных соревнований, во время поездок, на учебно-тренировочных занятиях, в чрезвычайных ситуациях и при угрозе террористического акта, при пожаре, электробезопасность.

## **Общая физическая подготовка**

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учетом возраста и квалификации обучающихся. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждом учебно-тренировочном занятии в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельное учебно-тренировочное занятие в зависимости от целей и задач.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационных способностей, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. В ОФП заложена идея всестороннего физического развития. ОФП помогает в воспитании волевых качеств.

## **Упражнения на развитие общей физической подготовки**

*(этап начальной подготовки)*

### **Быстрота**

Главная задача на всех этапах подготовки – повышение общей быстроты движений. Сопутствующие задачи: улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости.

Лучшим способом для достижения цели повышения быстроты может служить волевая установка – возможно быстрее бежать, метать, отталкиваться в прыжках. К таким упражнениям относятся:

- различные прыжки с обязательным условием достать рукой, головой, маховой ногой высоко подвешенный предмет;
- броски снаряда за определенную границу; - метание снарядов облегченного веса (наряду с нормальными и утяжеленными до 500 грамм).

Часто и многократно повторяемые ускорения на различных отрезках с высокого и низкого стартов (от 20 до 50 м)

Упражнения с быстротой, превышающей предельную в облегченных условиях (бег на месте, бег с максимальной скоростью в упоре, бег под уклон 2-3°, бег по ветру и т. п.)

Общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой. В каждом из 4-5 упражнений 2-3 подхода, серия движений в течение 10 сек. Включается в 3-4 основных занятия

Бег на 20-30 м с ходу, выполняется повторно с интервалом 2-3 мин. В сумме пробегать 80-100 метров в каждом из 3 основных занятий в неделю

Челночный бег 3x10 м.

Эстафетный бег с этапами до 40 м.

Подвижные игры: «Встречная эстафета с бегом», «Челнок», «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «С кочки на кочку» и другие. Проводятся как специальное занятие, а также как часть основного занятия вместо разминки или в конце тренировки

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами

Стартовые рывки в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером

В беге на скорость, где требуется частая смена движений, очень важно уметь быстро расслаблять мышцы после произведенной ими активной работы. Следовательно, упражнения в расслаблении (семенящий бег и т.д.), выполняемые в быстром темпе, тоже будут способствовать развитию быстроты

Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Следовательно, всевозможные упражнения за растяжку

### **Гибкость**

Главная задача на всех этапах подготовки – развитие общей гибкости. Сопутствующие задачи: повышение эластичности мышц; улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночника во всех 60 направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них.

Каждое упражнение выполняется в виде серии из 4-6 повторений с увеличивающейся амплитудой. 2-3 серии с интервалом отдыха 10-20 сек. На все упражнения отводится 8-10 мин. Выполняются 3-5 раз в неделю в основном занятии после разминки.

При плохой гибкости выполняются ежедневно в утренней зарядке и вечером: - шпагат (продольный, поперечный); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных положений; - наклоны в барьерном седе; - упражнение «лягушка», «мост»; - растяжка мышц с опорой на барьер.

### **Координация**

Главная задача на всех этапах подготовки – улучшение координации движений и развитие ловкости. Сопутствующие задачи: развитие способности к

проявлению «взрывной» силы; воспитание смелости и решительности; развитие гибкости; повышение эластичности мышц; укрепление мускулатуры.

1 Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 (далее 3-5) препятствий, по разметкам;

2 Бег с преодолением препятствий (мячей, палок и т.п.), по размеченным участкам дорожкам, челночный бег 3x5м, 3x10м.; с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами правым (левым) боком, с захлестыванием голени назад.

3 Гимнастические и акробатические упражнения (кувырки, повороты, стойки, сальто, «мост», «ласточка» и др.)

4 Строевые упражнения

5 Упражнения на подкидной доске и батуте;

6 Подвижные игры и элементы игр с использованием предметов (мячей, палочек);

7 Различные эстафеты с предметами;

8 Метания в цель с расстояния 4-6 м.;

9 Общеразвивающие упражнения с мячами, набивным мячом (1кг), скакалкой и др. предметами. Выполнять повторно, но затрачивая 15-25 минут на все упражнения, включая интервалы отдыха. Комплекс акробатических упражнений включать в основные занятия раз в неделю

### **Сила**

Главная задача на всех этапах подготовки – укрепление связочно-мышечного аппарата, начиная с тренировочного этапа – увеличение мышечной массы. Сопутствующие задачи: повышение способности проявлять силу; повышение силовой выносливости; улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах; исправления дефектов телосложения и осанки.

I Главная задача на всех этапах подготовки – развитие способности проявлять силу в различных движениях. Сопутствующие задачи: воспитание воли к проявлению максимальных усилий; повышение способности концентрировать внимание и усилия; повышение быстроты движений.

На первых занятиях, когда силы у спортсмена еще недостаточно, упражнения с б1 отягощением выполняются медленно с собственным или с малым весом (набивными мячами, мешками с песком и др.). Приседания, наклоны, повороты и т.п. выполняют до значительного мышечного утомления (до тех пор, пока не нарушится правильность движений) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 мин. Интенсивность упражнения 50-70% от максимальной для данного ученика. Эти упражнения включаются в основные занятия 3 раза в неделю.

Для развития силы применяются упражнения на преодоление собственного веса тела, то же на гимнастических снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине), ветви дерева: - отжимания в упоре лежа; - подтягивания (прямым, обратным хватом); - ходьба выпадами с собственным весом (до 20-30 м); - приседания с собственным весом (на двух ногах, «пистолетом»). Упражнения выполняются до значительного мышечного утомления. Возможно выполнение упражнения «до отказа» в 1-3 подхода с интервалом отдыха 1-3 мин. Применяются в основном тренировочном занятии, в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю

Прыжковые упражнения с продвижением: - прыжки с ноги на ногу; - прыжки на одной ноге (из полуприседа); - прыжки на двух ногах одновременно (из полу приседа, приседа); - прыжковые упражнения по прямой и в гору. В одном занятии эти упражнения можно выполнять до возможного числа повторений, сериями (3-5), с 3-5-минутным отдыхом между ними. Прыжковые упражнения включаются в основные занятия 2-3 раза в неделю.

Комплексы общеразвивающих упражнения без предметов и с гантелями, эспандером

Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.п.). Выполняются однократно с максимальным напряжением в течение от 6 до 30 сек., в 2-4 подхода с интервалом 1-2 мин. Включаются в основные занятия 2 раза в неделю. Упражнения в статике: - «Стульчик»; - «Планка»; - полулежа, удержание ног над полом; - сведение ног в различных положениях, тяги бедром и др.

Упражнения в динамике: - различные отталкивания с грузом; - упражнения с набивным мячом: броски набивного мяча ногами вперед, толкание набивного мяча двумя руками и одной из различных исходных положений, общеразвивающие и подготовительные упражнения (повороты с набивным мячом (стоя, полулежа), приседания с поднятым над головой набивным мячом и др.) - метание снарядов весом 1-2 кг (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.) в цель. Расстояние до нее постепенно увеличивается. Интенсивность максимальная. В сумме 10-20 бросков 2 раза в неделю.

Упражнения в различных видах сопротивлений (с партнером) также выполняются до ощутимой усталости. (Лежа на животе, поднимание ног с сопротивлением (с помощью партнера).

Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть с места на заданную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть прыжками 10-30 метров в кратчайшее время или наименьшим количеством прыжков и т.д.) Интенсивность максимальная. Сделать в сумме 20-40 отталкиваний. Включается в основные занятия 2 раза в неделю.

### **Выносливость**

Главная задача на всех этапах подготовки – развитие общей выносливости. Сопутствующие задачи: воспитание воли к перенесению утомления; укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата; выработка умения расслабляться.

1. Общая выносливость приобретается посредством длительной тренировочной работы, выполняемой с относительно невысокой скоростью (интенсивностью). Вначале рекомендуется давать упражнения в равномерном темпе. Упражнения, выполняемые с интенсивностью выше средней, не должны быть продолжительными. Начинаящим легкоатлетам развивать общую выносливость лучше посредством смешанных передвижений (очень медленно + умеренно + медленно и т. д.):

- бег в чередовании с ходьбой до 200 м.;
- повторный бег на отрезках 100-600 м. пробегая 2-4 раза с интервалом отдыха 3-5 мин.;
- переменный бег на отрезках 50-300 м. в различных вариациях.

Позднее необходимо переходить на равномерный темп, постепенно увеличивая продолжительность тренировочной работы. На первых занятиях она невелика: для начинающих легкоатлетов до 5-8 мин.

Бег в равномерном темпе (кроссовый бег) при ЧСС 130-140 уд/мин. Проводится в основном занятии 1-2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 5-8 мин. в первом занятии до 30 мин. в конце двух месяцев тренировки. Бег можно заменять ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, бегом на коньках.

Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка, эспандер и др.) Непрерывное выполнение комплекса упражнений (поточным и круговым методом) со средней интенсивностью в течение 5-15 минут 3-5 раз в неделю в основном занятии после разминки.

### *Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)*

#### **Быстрота**

1 Использовать средства, применяемые на этапе начальной подготовки с большим количеством повторений, применением отягощений и большей интенсивностью.

- ускорения с высокого и низкого стартов на отрезках от 20 до 90 м;
- бег на 20-30 м с ходу, выполняется повторно с интервалом 2-3 мин. В сумме пробегать 80-100 метров в каждом из 3 основных занятий в неделю;
- эстафеты, старты из различных исходных положений;
- различные прыжки с обязательным условием достать рукой, головой, маховой ногой высоко подвешенный предмет;
- броски снаряда за определенную границу;
- метание снарядов облегченного веса (наряду с нормальными и утяжеленными до 500 грамм).

2 Упражнения с быстротой, превышающей предельную в облегченных условиях (бег на месте, бег с максимальной скоростью в упоре, бег под уклон 2-3°, бег по ветру и т. п.) 63

3 Челночный бег 3x10м.

4 Эстафетный бег с этапами до 40 м.

5 Подвижные игры: «Встречная эстафета с бегом», «Челнок», «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «С кочки на кочку» и другие. Проводятся как специальное занятие, а также как часть основного занятия вместо разминки или в конце тренировки

6 По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами

7 Стартовые рывки в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером

8 В беге на скорость, где требуется частая смена движений, очень важно уметь быстро расслаблять мышцы после произведенной ими активной работы.

Следовательно, упражнения в расслаблении (семенящий бег и т.д.), выполняемые в быстром темпе, тоже будут способствовать развитию быстроты

9 Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Следовательно, всевозможные упражнения за растяжку

10 Часто и многократно повторяемые ускорения на различных отрезках (от 20-100 м)

11 Упражнения с быстротой, превышающей предельную в облегченных условиях (бег на месте, бег с максимальной скоростью в упоре наклонившись, бег под уклон 2-3°, бег по ветру и т. п.)

12 Повторный бег по 60, 100, 150, 200 м.

13 Бег до 100 м с низкого старта

14 Эстафетный бег с этапами до 100 м

15 По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 40 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами

16 Работа с упряжкой (с отягощением)

17 Работа с резиной (сопротивление)

18 Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Следовательно, всевозможные упражнения за растяжку

19 Стартовые рывки с набивным мячом

20 Стартовые рывки в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом

21 Быстрота движений зависит от развития силы. Так, например, движение рукой можно выполнить очень быстро, но то же движение с диском в руке, с копьем или же с более тяжелым снарядом сделать быстро гораздо труднее. Чем больше вес предмета, тем медленнее будет данное движение. То же относится к прыгунам в высоту, в длину, так как им при отталкивании приходится преодолевать вес собственного тела. Но уменьшать вес снаряда, установленный правилами соревнований, нельзя, невозможно значительно уменьшать вес тела прыгунам, поэтому остается одно - увеличить силу спортсмена, чтобы облегчить преодоление внешнего сопротивления (ядро, диск, лес собственного тела в прыжках и т. п.)

22 Бег на месте в упоре, с резиной и т.д.

23 Максимальная работа рук

### **Гибкость**

Те же средства, что и для начальной группы.

### **Координация**

1 Приседания на одной ноге, на двух ногах

2 Приседания на одной ноге с весом

3 Различные виды прыжков:

а) Прыжок в длину с места, с разбега.

б) Тройной (десятерной) прыжок с места, с разбега.

4 Кроссы низкой интенсивности при ЧСС 120-130 уд./мин., проводимые на местности с естественными препятствиями (канавами, пнями, кустами, поваленными деревьями и т. п.)

5 Выпады с весом (штанга, гантели)

### **Сила**

1 Для развития силы применяются упражнения в преодолении собственного веса (прыжки вверх из приседа на двух и на одной ноге, подтягивания, отжимания и др.), выполняемые в медленном и быстром темпе

2 Упражнения в различных видах сопротивлений (с партнером) также выполняются до ощутимой усталости:

а) Сведение ног в различных положениях

б) Лежа на животе, поднимание ног с сопротивлением (с помощью партнера)

3 Прыжковые упражнения по дорожке и в гору

4 Выпады с весом, равным 60-70% от собственного веса (до 30 м)

5 Приседания с весом, равным 50-60% от максимального веса – 3х8 раз

6 Выпрыгивания из полуприседа с малым, средним весом

7 Толчки от груди с малым весом

8 Рывки (начиная с УТ-3) с малым, средним весом

9 Толкание ядра

10 Отжимания с собственным весом

11 Подтягивания с собственным весом (прямым хватом, обратным хватом)

12 Упражнения в статике в собственным весом, с небольшим отягощением:

а) «Стульчик» - 3х60 с.

б) «Планка» - 3х30 с.

в) Полулежа, удержание ног над полом – 3х30 с.

13 Работа с набивным мячом (вес мяча больше, чем для группы начальной подготовки):

а) Броски набивного мяча ногами вперед.

б) Толкание набивного мяча двумя руками и одной из различных исходных положений.

в) Повороты с набивным мячом (стоя, полулежа).

г) Приседания с поднятым над головой набивным мячом.

14 Упражнения с гантелями (вес больше, чем для начальной группы)

### **Выносливость**

1 Кроссы в среднем (выше среднего) темпе

2 Переменный бег (5х150 м, 4х200 м, 4х600 м и т.д.)

3 Силовая выносливость – работа с тележкой (упряжка)

4 Фартлек-тренировка. Во время длительного бега:

а) Переменные короткие ускорения (до 60 м).

б) Различные упражнения, выполняющиеся попеременно (до 60 м) через заранее определенное расстояние или промежуток времени. Этап совершенствования спортивного мастерства

*Этап совершенствования спортивного мастерства 1-3 года подготовки и высшего совершенствования мастерства*

### **Быстрота**

1 По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами

2 Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Следовательно, всевозможные упражнения за растяжку

3 Быстрота движений зависит от развития силы. Так, например, движение рукой можно выполнить очень быстро, но то же движение с диском в руке, с копьем или же с более тяжелым снарядом сделать быстро гораздо труднее. Чем больше вес предмета, тем медленнее будет данное движение. То же относится к прыгунам в высоту, в длину, так как им при отталкивании приходится преодолевать вес собственного тела. Но уменьшать вес снаряда, установленный правилами соревнований, нельзя, невозможно значительно уменьшать вес тела прыгунам, поэтому остается одно – увеличить силу спортсмена, чтобы облегчить преодоление внешнего сопротивления (ядро, диск, лес собственного тела в прыжках и т. п.). больше силовой работы

4 Стартовые рывки с набивным мячом

5 Стартовые рывки в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом

6 Бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии)

7 Бег на месте в упоре, с резиной и т.д.

8 Максимальная работа рук

### **Гибкость**

Те же средства, что и для групп начальной подготовки.

### **Координация**

Те же средства, что и для групп тренировочного этапа. Сила Те же средства, что и для групп тренировочного этапа, но в больших объемах, плюс:

1 Отжимания, подтягивания с весом

2 Упражнения со штангой:

а) Приседания со штангой, вес 60-70% от максимального веса (8 приседаний, 3 подхода).

б) Рывки 4x8 раз.

в) Толчки 3x10 раз.

г) Толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг).

д) Подскоки 10x10 и т.д.

е) Прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 40-50 кг).

ж) Ходьба со штангой 60-80 кг и т.д.

3 Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге

4 Приседания на одной ноге с весом (держа в руке блин весом 15-25 кг)

### **Выносливость**

1 Кроссы в среднем, высоком темпе

2 Бег в гору



3 Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять б6 повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной – с максимальной. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег

4 Для силовой выносливости – кроссфит

5 Силовая выносливость – работа с тележкой (упряжка)

6 Фартлек-тренировка. Во время длительного бега:

а) Переменные короткие ускорения (до 60 м)

б) Различные упражнения, выполняющиеся попеременно (до 60 м) через заранее определенное расстояние или промежуток времени

### ***Специальная физическая подготовка***

*(для всех этапов подготовки)*

Специальная физическая подготовка – это процесс развития физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретной дисциплине легкой атлетики. Выбирая специальные упражнения, необходимо сравнивать его по кинематическим и динамическим характеристикам с избранным видом. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

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

- соответствие временного интервала работы.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.

- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.

- Специальные упражнения на тренажёрах (скалодроме) (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, координации).

- Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков.

- Специальные упражнения в парах (с партнёром)

Примерный план по специальной физической подготовке для скоростно-силовых видов (бег на короткие дистанции, прыжки, метания)

*Направленность развития по специальной физической подготовке*

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

Упражнения на развитие специальной сила

Упражнения на развитие специальной выносливости (скоростной, силовой, статической)

Упражнения на развитие координационных способностей

## *Техническая подготовка*

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

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой – наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

### **Обучение технике «техника бега»** *(для всех этапов подготовки)*

По длине пробегаемых отрезков различают бег на короткие дистанции (от 30 до 400 м), средние (от 500 до 2000 м), длинные (от 3000 м до 10 000 м) и сверхдлинные (от 20 000 до 42 км 195 м), а также эстафетный и барьерный бег. Кроме того, бег широко распространен в форме кроссов на различные дистанции. Для удобства изучения рассмотрим технику бега на каждом этапе дистанции в отдельности: старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

#### **Старт и стартовый разбег**

В беге на короткие дистанции применяется низкий старт. По команде «На старт!» бегун быстро выходит вперед стартовых колодок и, опустившись на руки, ставит стопы ног на опорные площадки (сильнейшая нога впереди, слабейшая сзади). Проверив плотность упора ног, бегун опускается на колено сзади стоящей ноги, после чего руки ставит у линии старта примерно на ширине плеч.

По команде «Внимание!» бегун, разгибая ноги, плавно поднимает таз до уровня плеч или немного выше и, подавая плечи вперед, вес тела переносит больше на впереди стоящую ногу и на руки. В этом положении он сосредоточено ждет следующей команды. По команде «Марш!» или по выстрелу, энергично разгибая ноги, отрывая руки от опоры и делая ими быстрый взмах вперед-назад, сильно отталкиваясь ногами от колодок, бегун начинает стартовый разбег в сильно наклоненном положении. Основная задача при этом – как можно быстрее бежать со старта, что достигается увеличением длины и частоты шагов. Длина шагов при выходе со старта сначала небольшая (первый шаг 60-70 см), затем возрастает до нормальной (200-240 см) на 14-15-м шаге. Длина первых шагов бегуна со старта возрастает примерно так: 1-й шаг (от передней стартовой колодки) – 3,5 ступни; 2-й – 3,5-4; 3-й – 4-4,5; 4-й – 4,5-5; 5-й – 5-5,5 ступни. С увеличением шагов туловище постепенно принимает почти вертикальное положение с незначительным наклоном. Развив около предельную скорость на 20-25-м метре, спортсмен продолжает бежать по дистанции.

Время стартового разбега для спринтеров приблизительно одинаково – 5-6 сек.

В беге на средние и длинные дистанции применяется высокий старт. При этом по вызову стартера или его помощника бегуны выходят на «линию сбора» (в 3 м от старта) для уточнения порядка расстановки. По команде «На старт!» все быстро выстраиваются перед линией старта в одну или несколько шеренг и занимают наиболее выгодное положение для начала бега при высоком старте. При этом одна нога (обычно сильнейшая) выставляется вперед носком по направлению бега, а другая отставляется на полшага назад, немного в сторону, носком, развернутым немного наружу, и с упором на внутреннюю часть, колени слегка согнуты. Плечи и руки опущены вниз, туловище прямое, тяжесть тела распределена на обе ноги.

По команде «Внимание!» бегуны наклоняются вперед, вес тела переносится больше на согнутую впереди стоящую ногу, таз подается вперед, руки сгибаются в локтях. Разноименная впереди стоящей ноге рука подается с плечом вперед, одноименная немного отводится локтем назад или свободно опускается вниз в полусогнутом положении.

Некоторые бегуны подают плечи вперед настолько, что для удержания равновесия опираются одной рукой о грунт и принимают так называемый полунизкий старт. Сильно отталкиваясь ногами, энергичным движением (взмахом рук вперед-назад-в стороны) по команде «Марш!» или по выстрелу спортсмены начинают бег. Как и в беге с низкого старта, первые шаги выполняются упругой постановкой ног как бы под себя при сохранении общего наклона. В дальнейшем длина шагов увеличивается, туловище выпрямляется, и бегун переходит на маховый шаг.

Согласно новым правилам, при высоком старте на дистанциях длиннее 400 м команда «Внимание!» не дается. В этом случае бегуны по команде «На старт!» занимают исходное положение для бега, как по команде «Внимание!»

Основная задача старта в беге на средние и длинные дистанции – выход вперед и захват места у внутренней бровки беговой дорожки. Для этого на первых же метрах надо развить достаточно высокую скорость.

### **Бег по дистанции**

В технике бега, как на короткие, так и на средние и длинные дистанции принципиального отличия нет. Но короткие дистанции пробегаются с большей скоростью, что достигается более высоким темпом и длинным шагом за счет более мощного отталкивания.

Циклом движений бегуна является двойной шаг. Так, в течение двух шагов (правый и левый) части тела человека совершают все фазы движений. Затем из исходного положения начинается новый цикл. Основную работу при беге человека выполняют мышцы ног.

Правая нога, опускаясь сверху вниз, ставится на внешний свод передней части стопы недалеко от проекции О.Ц.Т. Это способствует уменьшению тормозного действия переднего толчка. При движении тела вперед правая нога проходит момент опорной вертикали. При этом под действием веса бегун опускается с передней части почти на всю стопу и немного сгибает колено в суставе, чем обеспечивается в дальнейшем отталкивание под наиболее острым углом за счет выпрямления во всех суставах.

От момента опорной вертикали и до отрыва ноги от грунта длится основная рабочая фаза, так называемый задний толчок. При этом бедро маховой (правой)

ноги энергично выносятся вперед-вверх, а голень расслабляется и опускается вниз-вперед, параллельно голени толчковой ноги. Параллельность голеней толчковой и маховой ноги является признаком хорошего отталкивания и согласованности рабочих движений бегуна. Закончив отталкивание под острым углом, бегун опорной ногой (правой) покидает грунт и становится на него уже маховой; при этом какое-то мгновение маховая нога остается еще прямой, после чего сгибается в коленном суставе, пятка движется как бы вверх, голень подтягивается к бедру, а бедро, в свою очередь, начинает движение вперед, а потом вперед вверх. Движение ног повторяется.

С момента окончания заднего толчка и до касания стопой грунта впереди бегун находится в безопорном положении, в так называемой фазе полета. В полете он движется по инерции, и важно, чтобы в этот момент все мышцы, принимавшие участие в продвижении, были относительно расслаблены, не напряжены, смогли «отдохнуть» и подготовиться к следующей рабочей фазе. Для хорошей техники бега характерно чередование концентрации мышечных усилий в момент отталкивания и расслабление в фазе полета.

Туловище бегуна держится прямо, с небольшим наклоном вперед, голова является как бы продолжением туловища, взгляд направлен вперед, плечи не напряжены и мягко опущены. Руки согнуты в локтевых суставах под прямым или более острым углом и свободно движутся обратно движению одноименных ног, в передне-заднем направлении. Кисти являются продолжением предплечья, пальцы мягко сведены в кулак. Движение рук по ритму и темпу происходит в полном согласовании с движением ног.

Бег на повороте (вираже) выполняется так же, как и на прямой части дистанции, но имеет некоторое отличие. Левая рука спортсмена движется строго вперед-назад локтем, немного прижатым к туловищу; правая рука движется наискось локтем, отведенным больше вправо. Лева нога ставится больше на внешнюю часть стопы, а правая – на внутреннюю и немного развернутой пяткой наружу, носком внутрь. Особое значение имеет наклон туловища. Обычно при этом бегун наклоняется больше или меньше (в зависимости от крутизны поворота и скорости) влево. Но такой наклон не способствует продвижению вперед и вызывает отклонение туловища назад, особенно при выходе из поворота. Поэтому наиболее правильным является наклон туловища вперед-влево (а не только влево), приблизительно под углом  $35-45^\circ$  к радиусу дуги поворота, что зависит от скорости бега и крутизны виража.

В беге, особенно на длинные дистанции, надо добиваться плавности и избегать больших вертикальных колебаний О.Ц.Т. тела, что будет способствовать уменьшению затрат энергии.

Обобщая все сказанное по технике, необходимо отметить следующее. Скорость бега, а следовательно, и результат, определяется длиной и частотой шагов, сохранение которых на всей дистанции играет решающую роль. Поэтому бег должен быть ненапряженным, шаг – оптимально длинным; ступни ног нужно ставить с передней части стопы по одной линии, колени проносить ближе одно к другому. Отталкивание должно быть мощным, законченным и направленным не вверх-вперед, что будет вызывать большие вертикальные колебания О.Ц.Т., а вперед-вверх. Все мышцы ног в нерабочей фазе полета нужно по возможности

полнее расслаблять, руки держать свободно и не напряженно, но активно двигать вперед-назад. Туловище держится с незначительным наклоном вперед.

### **Финиширование**

При беге по дистанции важно уметь сохранить скорость до конца, т.е. до пересечения вертикальной плоскости финиша. Ускорение, которое развивают некоторые бегуны перед финишем за счет умышленного снижения темпа на дистанции, говорит о неиспользованных возможностях.

Движения на последних метрах дистанции должны быть свободными. Не нужно замедлять бег перед финишированием. Лучший способ финиширования – быстрый бег через линию финиша.

Бегуну не следует начинать бросок на финише за 5-7 м. Иногда ранний бросок ведет к падению. Активные и частые движения руками позволяют лучше сохранить частоту шагов. Окончив дистанцию, бегун не должен резко останавливаться. Нужно продолжать бег по инерции и постепенно переходить на ходьбу.

### ***Тактическая подготовка***

*(на всех этапах спортивной подготовки)*

Тактическая подготовка – это овладение тактикой, т.е. приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для принятия правильных решений в ходе состязания.

В процессе освоения спортивной тактики решается ряд задач, к которым относятся:

- 1) изучение закономерностей тактики, ее эффективных форм и тенденций; систематический отбор сведений о возможных спортивных соперниках и условиях предстоящих соревнований, а также разработка тактических планов;
- 2) совершенствование тактических умений и навыков в единстве с реализацией задач физической, технической и психической подготовки к важнейшим соревнованиям;
- 3) воспитание тактического мышления.

Основной путь совершенствования тактического мастерства легкоатлетов – это путь систематического участия в соревнованиях различного ранга, а также тщательного анализа с целью конкретизации задач дальнейшей тактической подготовки. В различных соревнованиях спортсмен может преследовать различные цели, а именно: победить с максимально высоким для себя результатом; выиграть соревнования при любом результате; занять определенное место в забеге или показать результат, позволяющий выступать в следующем этапном состязании.

### ***Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсменов***

В легкой атлетике выделяют индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика также может быть активной, пассивной и комбинированной (смешанной).

Пассивная тактика – это заранее спланированное предоставление инициативы сопернику с тем, чтобы в нужный момент предъявить решительные действия.

Активная тактика – это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с регулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег.

Смешанная тактика включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Тактика спортсмена в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят, перед ним. От решения какой-либо одной задачи в соревновании и будет зависеть, какую тактику изберет спортсмен или команда.

Принято различать общую и специальную тактическую подготовку.

- общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам;

- специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование тактики в избранном виде спорта.

### **Психологическая подготовка**

*(на всех этапах спортивной подготовки)*

Занимаясь спортом, можно укрепить здоровье, получить хорошее физическое развитие, стать более сильным, быстрым, ловким, выносливым. Спорт приучает к правильному режиму, закаливает организм, но он еще и влияет на развитие морально-волевых качеств, психологическую подготовленность спортсмена.

В спортивной практике есть множество примеров, когда бесспорные лидеры сезона в силу срывов психологического характера не попадали в финалы, а спортсмены, не входившие в число фаворитов, во многом благодаря предельной волевой мобилизации часто добивались побед на чемпионатах Европы и мира, на Олимпийских играх.

*Психологическая подготовка должна занимать значительное место в воспитании спортсмена на всех этапах его совершенствования.*

Психологическую подготовку можно разделить на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям. Такое деление условно, так как в реальной жизни учебно-тренировочный процесс все время чередуется с состязаниями и задачи общей психологической подготовки решаются в условиях соревновательной деятельности.

*Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.*

К ним относятся:

- создание правильной и стойкой системы мотиваций;
- создание четких представлений о своих качествах, необходимых для совершенствования и успешных выступлений;
- формирование качеств характера, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;
- развитие процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);
- развитие умения управлять своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей;
- овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

В процессе психологической подготовки можно выделить два относительно самостоятельных и одновременно тесно взаимосвязанных направления:

- 1) воспитание моральных и волевых качеств;
- 2) совершенствование специфических психических возможностей.

*Воспитание моральных качеств* заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу. Среди мероприятий по нравственному воспитанию спортсменов следует выделить: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей; просмотры кино-и видеофильмов; чтение литературы; встречи с выдающимися людьми; вовлечение спортсменов в общественную работу; укрепление традиций спортивных коллективов (чествование победителей, торжественный прием в члены сборной, празднования дней рождения, посещение театров, музеев, исторических мест, походы, поездки за город и т.п.).

Важнейшими задачами волевой подготовки спортсмена являются:

- 1) научиться максимально мобилизоваться для достижения успеха;
- 2) научиться управлять своим эмоциональным состоянием;
- 3) воспитывать у себя такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

*Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются:* регулярное приучение к обязательному выполнению учебно-тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов – убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает

спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели.

*Интегральная подготовка* направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства – технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности.

В качестве основных средств интегральной подготовки выступают: *упражнения избранного вида* легкой атлетики, выполняемые в условиях соревнований различного уровня; *упражнения специально-подготовительного характера*, которые максимально приближены, по структуре и особенности деятельности функциональных систем, к соревновательным.

В легкой атлетике наименее остро стоит проблема интегральной подготовки *в упражнениях циклического характера* (спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции), где арсенал технических приемов и тактических действий ограничен, а тренировочная работа (подавляющий ее объем) максимально приближена (по форме, структуре и особенностям функционирования систем организма) к соревновательной.

Для более всесторонней и полноценной интегральной подготовки наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование, целесообразно выделить следующие преимущественные направления:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;
- совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности, на периоды относительного расслабления, для обеспечения высокой работоспособности.

Развитию этих направлений помогут разнообразные методические приемы: облегчение условий выполнения упражнений, за счет применения различных моделирующих устройств; усложнение условий за счет применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и т.д.); интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности и другие.

Интегральная подготовка должна привести весь комплекс способностей спортсмена к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов на соревнованиях.

*Состояние спортивной формы* должно быть приобретено к началу соревновательного периода, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к главнейшему состязанию. В течение даже длительного сезона соревнований, легкоатлет, будучи в хорошей спортивной форме, стремится к более высоким результатам и достигает их.

Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достичь своего максимума ко времени основных соревнований, а



затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки в специализируемом виде спорта.

Подготовленность легкоатлета должна возрастать из года в год, но, разумеется, до определенного уровня. Однако нельзя установить точные возрастные пределы ее повышения, так как огромную роль играют индивидуальные особенности спортсмена, условия его жизни, уровень медицинского и научного обеспечения учебно-тренировочного процесса, состояние мест занятий, спортивный инвентарь и оборудование и т.д.

#### 4.2. Примерный учебно-тематический план по виду спорта

Учебно-тематический план по виду спорта «легкая атлетика» представлен по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке в таблице № 19 к Программе.

Таблица № 16

#### Примерный учебно- тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	Январь	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	Февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культуры и спортом	≈ 13/20	Март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	Апрель	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	Июнь	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	Сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические занятия по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈ 14/20	Октябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питания обучающихся	≈ 14/20	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	Январь	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.

специализации)	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	Февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	Март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	Апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	Май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	Июль	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		

Этап совершенствования спортивного мастера	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	Январь	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/нетренированность	≈ 200	Февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	Март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	Апрель	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	Июнь	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 переходной 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;
Этап высшего спортивно го мастерств а	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	Январь	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	Феврал ь	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	Март	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	апрель	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	Июль	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.
--	--	---	--

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период спортивной подготовки.

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

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика»**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика", содержащим в своем наименовании слово "бег" с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - бег на короткие дистанции), слово "бег" с указанием дистанции более 400 м (далее - бег на средние и длинные дистанции) Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа

спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "легкая атлетика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

Таблица № 17

### Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
бег 30-50 м	002	064	1	8	1	1	Я
бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
бег 400 м (круг 200м)	002	077	1	8	1	1	Я
бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
бег 800 м (круг 200м)	002	078	1	8	1	1	Я
бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
бег 1500 м (круг 200м)	002	079	1	8	1	1	Я
бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м	002	012	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м (круг 200м)	002	080	1	8	1	1	Я
бег 5 000 м	002	013	1	6	1	1	Я
бег с барьерами 60 м	002	023	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 100 м	002	024	1	6	1	1	Б
бег с барьерами 110 м	002	025	1	6	1	1	А
бег с барьерами 300 м	002	087	1	8	1	1	Н
бег с барьерами 400 м	002	027	1	6	1	1	Я

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие беговой дорожке;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с действующим законодательством;
- 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.

Таблица № 18

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
3	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
4	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
5	Доска информационная	штук	2
6	Колокол сигнальный	штук	1
7	Конус высотой 15 см	штук	10
8	Конус высотой 30 см	штук	20
9	Конь гимнастический	штук	1
10	Мат гимнастический	штук	10
11	Мяч для метания (140 г)	штук	10
12	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
13	Палочка эстафетная	штук	20
14	Патроны для пистолета стартового	штук	1000



15	Пистолет стартовый	штук	2
16	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
17	Рулетка (10 м)	штук	3
18	Рулетка (100 м)	штук	2
19	Рулетка (20 м)	штук	1
20	Рулетка (50 м)	штук	3
21	Секундомер	штук	10
22	Скамейка гимнастическая	штук	20
23	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
24	Стартовые колодки	пар	10
25	Стенка гимнастическая	штук	2
26	Стойки для приседания со штангой	пар	1
27	Электротреугольник	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
28	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
29	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
30	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1

### Обеспечение спортивной экипировки

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 легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
7.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
8	Шиповки для бега с препятствиями «стиплъ-чеза»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Укомплектованность Бюджетного учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

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 Бюджетного учреждения осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054); непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Бюджетного учреждения.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Официальный сайт федеральный центр подготовки спортивного резерва - [HTTPS://FCPSR.RU/CONTACTS](https://fcpsr.ru/contacts)
2. Официальный сайт федерации легкой атлетики России – <https://rusathletics.info/>
3. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
4. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
6. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" - [www.kgafk.ru](http://www.kgafk.ru)
7. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
8. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)