

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА № 5 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ**

ПРИНЯТА  
Решением педагогического Совета  
МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя

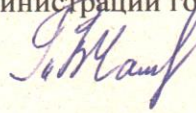
Протокол от 19.12. 2023 г. № 4

Утверждаю  
Директор МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя

  
Приказ от 21.12. 2023 г. № 179-09



СОГЛАСОВАНО:  
руководитель комитета физической  
культуры и спорта  
администрации города Ставрополя

  
\_\_\_\_\_.2023 г.



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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по  
виду спорта «Легкая атлетика», утвержденного приказом министерства  
спорта Российской Федерации 16.11.2022 г. № 996

Срок реализации Программы – без ограничения

Разработчики:

Павлова Т.В. – заместитель директора

Мельникова Г.А. – тренер-преподаватель

г. Ставрополь

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральным законом от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 996;

Приказами Министерства спорта Российской Федерации от 30.10. 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10. 2015 г. № 999», от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», от 20.12.2022 г. № 1282 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа, ФССП).

2. Основными целями реализации Программы являются:

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

подготовка спортивного резерва для сборных команд города Ставрополя и Ставропольского края по виду спорта «Легкая атлетика».

Программой решаются задачи организации, планирования, проведения учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях в группе спортивных дисциплин вида спорта «Легкая атлетика» является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе № 5 города Ставрополя (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных особенностей;
- спортивной квалификации;
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- результатов выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;

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

Комплектование учебно-тренировочных групп проводится в соответствии с нормативами их численного состава, возраста обучающихся, а также по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов и участия в спортивных соревнованиях в соответствии с таблицей № 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 (с учетом федерального стандарта спортивной подготовки)*

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) по ФССП	Наполняемость групп (человек) по ФССП		
			минимальная	оптимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	3	9	10	12	18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8	10	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	2	4

Предельные учебно-тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом пола, возраста, задач учебно-тренировочного периода, индивидуальных особенностей обучающегося. При планировании объёмов нагрузки учитывается:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки;
- интенсивность тренировочной нагрузки;
- текущее физиологическое состояние обучающегося;
- индивидуальные темпы биологического развития.

4. Объем в учебных часах дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» с учетом этапа и периода подготовки указан в таблице 2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12	18	24
Общее количество часов в год	234	312	468	624	936	1248

5. Основные формы обучения, применяющиеся при реализации программы

5.1. Учебно-тренировочные занятия:

групповые учебно-тренировочные занятия;

индивидуальные учебно-тренировочные занятия (работа по индивидуальным планам, самостоятельная подготовка)

смешанные учебно-тренировочные занятия (работа по индивидуальным планам в составе учебно-тренировочной группы)

теоретические занятия;

тестирование и контроль;

медико-восстановительные мероприятия;

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом спортивных дисциплин вида спорта «Легкая атлетика», возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися и включает в себя как учебно-тренировочные занятия с тренером-преподавателем, так и самостоятельную работу. 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.

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

Теоретические занятия проводятся в составе учебно-тренировочной группы и направлены на освоение теоретического материала, включающего первоначальные знания в области анатомии, физиологии, общие основы теории и методики спорта, правил личной гигиены, избранный вид спорта (правила соревнований), вопросы тактической подготовки, аналитические аспекты.

Тестирование и контроль представляет собой проведение промежуточной аттестации обучающихся, включающее прием контрольно-переводных нормативов по физической подготовке и проверку освоения теоретического материала. Перевод обучающегося на следующий этап (год обучения) осуществляется по результатам промежуточной аттестации.

#### 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия решают следующие задачи:

обеспечение круглогодичности спортивной подготовки;

подготовка к официальным спортивным соревнованиям различного уровня;

повышение уровня спортивного мастерства;

проведение мероприятий комплексного медицинского обследования;

восстановление после повышенных физических нагрузок.

Учебно-тренировочные мероприятия, являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Перечень видов учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице 3.

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
4.	Учебно-тренировочные	-	14	14	14



	мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	-	До 60 суток	

### 5.3. Участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом целей и задач определенного этапа и года спортивной подготовки. Обучающиеся направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Учреждения на календарный год, составленного с учетом Единого календарного плана межрегиональных всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий министерства спорта России по легкой атлетике на текущий год, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий министерства спорта Ставропольского края по легкой атлетике на текущий год, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Ставрополя по легкой атлетике на текущий год.

Показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «Легкая атлетика» представлены в таблице 4.

Таблица № 4

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

Контрольные соревнования. Результаты этих соревнований служат основой для суждения об уровне подготовленности спортсмена. Контрольные соревнования, как правило, завершают отдельные этапы и периоды подготовки. В них оценивается уровень развития физических качеств, технической и тактической подготовки, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования. В отборочных соревнованиях ставится задача показать результат (результаты), позволяющий попасть в состав сборной команды для участия в основных (главных) соревнованиях и выполнение требований и норм Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные (главные) соревнования являются способом достижения цели подготовки спортсмена. Такой целью может быть: завоевание титула, занятие высокого места на соревнованиях высокого ранга, показ спортсменом результата, позволяющего набрать рейтинговые очки, улучшающие его положение в рейтинге сильнейших спортсменов, выполнение требований и нормативов Единой всероссийской спортивной классификации. В кульминационных соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «Легкая атлетика»;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта легкая атлетика;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора (при необходимости);

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

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

6. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год, включая период самостоятельной подготовки и организацию летних спортивно-оздоровительных лагерей в каникулярный период.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

В приложении № 1 представлен годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика».

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	9	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-12		8-12		2-6
		1.	Общая физическая подготовка	87	113	150
2.	Специальная физическая подготовка	87	113	108	168	253
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	17	66
4.	Техническая подготовка	35	50	113	162	253
5.	Тактическая подготовка	7	8	14	21	34
6.	Теоретическая подготовка	6	8	14	21	34
7.	Психологическая подготовка	6	8	14	21	34
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	10	15
9.	Инструкторская практика	-	-	9	19	28



10.	Судейская практика	-	-	9	19	28
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	11	16
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	6	10	16
Общее количество часов в год		234	312	468	624	936

7. Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» представлен в приложении № 2.

Приложение № 2

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	в течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание	в течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	в течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	в течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	в течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>	в течение года

Реализация календарного плана воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность обучающегося. Специфика воспитательной работы в Учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время обучающихся.

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

Задачи воспитательной работы:

- профориентационная направленность;
- патриотическое воспитание обучающихся;
- формирование у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации;
- формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- обучение обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей;
- развитие познавательного интереса, творческой способности обучающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности;

создание условий для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей;

организация работы по созданию условий для самовыражения и самореализации обучающихся;

развитие ключевых компетенций личности (учебной, исследовательской, социально-личностной, коммуникативной, организаторской деятельности).

8. Основная цель включения в программу антидопинговых мероприятий – борьба с допингом в среде спортсменов, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов, изучение антидопинговых нормативных документов:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих 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 учебно-тренировочный процесс;

раскрытие перед обучающимися возможностей для роста спортивных результатов, которые дают общепринятые средства спортивной подготовки, в том числе психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

формирование у обучающихся 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 обучающихся ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 3.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Физкультурное мероприятия «Веселые старты» по теме «Честная игра» Цель: • ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. • формирование «нулевой терпимости к допингу» равенство и справедливость;	1-й год обучения, декабрь	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие по теме «Ценности спорта. Честная игра»	2-й год обучения НП-2 январь	Подготовить теоретический материал с использованием ресурсов РУСАДА
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2-й год обучения НП-2 сентябрь, декабрь	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	4. Антидопинговая викторина	3-й год обучения НП-3 февраль	Проведение викторины на школьных спортивных мероприятиях.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	3-й год обучения НП – 3 февраль	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>



	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год январь	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Проведение викторины на школьных спортивных мероприятиях.
	3. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	февраль	В первую очередь ответственный за антидопинговое обеспечение проводит семинар с тренерами-преподавателями. Далее тренеры-преподаватели проводят семинар с обучающимися
	4. Родительское собрание	1 раз в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год, январь-февраль	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2. Семинары на тему - виды нарушений антидопинговых правил; - процедура допинг-контроля; - подача запроса на ТИ - Система АДАМС	1 раз в год	Провести контрольное тестирование

## 9. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. На инструкторской практике приобретаются необходимые теоретические знания, которые далее применяются на практических учебно-тренировочных занятиях.

## План инструкторской практики

Таблица 5

№ п/п	Содержание	Сроки исполнения
<b>1. Этап начальной подготовки</b>		
1.1.	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения учебно-тренировочного процесса	в течение года
1.2.	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
<b>2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
2.1	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	в течение года
2.2.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия	
<b>3. Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
3.1.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия	в течение года
3.2.	Проведение подготовительной и заключительной частей занятий, Выполнение функций второго тренера на учебно-тренировочном занятии	в течение года
3.3.	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя
<b>4. Этап высшего спортивного мастерства</b>		
4.1.	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в	согласно

	школе	календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя
4.2.	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий	в течение года
4.3.	Проведение учебно-тренировочных занятий в тренировочных группах	

Занятия, включающие освоение инструкторской практики проводятся в форме теоретических занятий (бесед, семинаров, изучения специальной литературы), практических занятий и самостоятельной подготовки.

Судейская практика осуществляется для решения следующих задач:

- подготовка кадрового потенциала для организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, муниципального образования;
- задачи профориентационной направленности.

#### План судейской практики

Таблица 6

№ п/п	Содержание	Сроки исполнения
<b>1. Этап начальной подготовки</b>		
1.1.	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня	в течение года
<b>2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
2.1.	Участие в организации спортивных соревнований 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 участия в организации и проведении спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	в течение года
2.2.	Судейство соревнований в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований школьного уровня	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя
<b>3. Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
3.1.	Участие в организации и проведении соревнований школьного уровня. Практика судейства городских соревнований	согласно календарного плана
3.2.	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение	плана

	документации соревнований	физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя
<b>4. Этап высшего спортивного мастерства</b>		
4.1.	Участие в организации и проведении соревнований муниципального уровня	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя

Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии участия в судействе официальных соревнований по легкой атлетике и не достигшим возраста 16 лет, может быть присвоена судейская категория «Юный спортивный судья».

Судейская практика начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

#### Показатели и объемы инструкторско-судейской деятельности

Таблица 7

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Инструкторская практика	-	1	3	5	10	10
Судейская практика	-	-	3	3	не менее 1 раза в год	не менее 2 раз в год

10. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия осуществляются в ходе учебно-тренировочного процесса, целью которых является проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля и восстановления. Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося спортивной радиопеленгацией.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования. На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Восстановление - неотъемлемая часть тренировочного процесса. Практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов - важный резерв для повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на различных этапах спортивной подготовки приведен в таблице 8.

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

Таблица 8

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики легкой атлетики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, водные процедуры закаляющего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования мастерства этап высшего спортивного мастерства</b>			
Перед тренировочным занятием,	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин

соревнованием	тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43°C
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия,	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание,	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в <u>соревнованиях и свободный</u> от спаррингов день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.



После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности	Восстановительная тренировка,
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
	Профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 - 5 дней

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «Легкая атлетика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации)

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Легкая атлетика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных,

всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в Таблицах № 9 - № 18:

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «Легкая атлетика»

Таблица № 9

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

Нормативы общей физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «Легкая атлетика»

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	9,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			28	33
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			23	14

1.6.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3	+4
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени	

Нормативы общей физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «Легкая атлетика»

Таблица № 11

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения по виду спорта «Легкая атлетика»

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,44	2,01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
первый год обучения			третий юношеский спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта «Легкая атлетика»

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,9	9,88
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,3	27,6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			204	195
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	10,5
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,42	2,00
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			184	168
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
второй год обучения			второй юношеский спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта «Легкая атлетика»

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	9,46
1.2.	Бег на 150 м	мин, с	не более	
			25,2	27,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	205
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,4
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,41	1,98
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			198	176
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
третий год обучения	первый юношеский спортивный разряд

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта «Легкая атлетика»

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив четвертого года обучения	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,04
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,1	27,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			232	228
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,3
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,4	1,97
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			212	184
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
четвертый год обучения			третий спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта «Легкая атлетика»

Таблица № 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив пятого года обучения	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,62
1.2.	Бег на 150 м	с	не менее	
			25,0	27,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			246	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2



2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не менее	
			1,3	1,85
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	не менее	
			226	192
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
пятый год обучения			второй спортивный разряд	

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

Таблица № 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег 300 м	с	не более	
			38,5	43,5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»				

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

Таблица № 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег 300 м	с	не более	
			37,00	41,00

1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5,45	6,4
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «Мастер спорта России»				

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

14. Многолетняя подготовка спортсменов осуществляется поэтапно. Каждый этап является составным звеном в общей системе многолетней подготовки и имеет свои цели, задачи и средства.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки;

использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев;

развитие физических способностей;

изучение теоретического материала;

обучение технике и тактике бега;

подготовка к выступлениям на соревнованиях;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

выполнение контрольных нормативов.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа:

дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;

освоение основ техники и тактики бега на короткие дистанции;

изучение теоретического материала;

дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности, а также функциональной подготовленности;

воспитание специальных физических качеств;

подготовка и участие в соревнованиях;

развитие морально-волевых качеств;

направленный отбор на этап спортивной специализации;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

выполнение контрольных нормативов, практика в организации учебно-тренировочного процесса и судейства соревнований.

Основной принцип построения работы в группах совершенствования спортивного мастерства – последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств при решении конкретных задач, соблюдение требований

индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

Задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются:

изучение теоретического материала;

дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов;

функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;

дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности;

повышение уровня функциональной подготовленности;

воспитание специальных силовых и скоростно-силовых качеств, специфической внутримышечной и межмышечной координации движений;

совершенствование техники бега на короткие дистанции;

освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;

достижение спортивных результатов;

практика судейства соревнований;

выполнение контрольных нормативов.

При подготовке спортсменов, важное значение имеет последовательность изучения и совершенствования техники и тактики бега с учетом анатомо-физических особенностей развивающегося организма детей и подростков.

Важной формой учебно-тренировочного процесса для поддержания интереса у юных спортсменов к занятиям в спортивной школе и обеспечения успешной многолетней подготовки являются соревнования, условия которых должны соответствовать уровню подготовленности спортсменов. Соревнования на начальных этапах подготовки следует проводить преимущественно в форме игр, эстафет и выполнения отдельных упражнений на оценку техники. По мере овладения техникой бега можно переходить к проведению внутри школьных, городских и краевых соревнований.

#### 14.1. Принципы подготовки

Подготовка обучающихся строится в соответствии с общими социально-педагогическими принципами системы физического воспитания - принципами всестороннего и гармоничного развития личности, прикладной и оздоровительной направленности.

Для успешного обучения и совершенствования спортсменов необходимо также соблюдать общеметодические принципы, отражающие основные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.

Эффективность занятий зависит также и от степени реализации основных принципов построения тренировки. К ним относятся:

направленность на максимально возможные достижения, углублённая специализация и индивидуализация;

единство общей и специальной подготовки;

непрерывность учебно-тренировочного процесса;

единство постепенности и предельности в увеличении тренировочных нагрузок;

волнообразная динамика нагрузок;

цикличность учебно-тренировочного процесса;

единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена;

возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Рассматривая принципы подготовки, необходимо подчеркнуть их единство, вытекающее из самой сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной по существу. Единство процесса обучения, воспитания и повышение функциональных возможностей следует рассматривать и как единство педагогических принципов и принципов тренировки. На этой основе строится и каждое занятие, и многолетняя подготовка на всех этапах в работе со спортсменами.

#### 14.2. Методы и формы учебно-тренировочных занятий

В спортивной тренировке под термином *метод* принято понимать способ применения основных средств тренировки, совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

Методы спортивной тренировки принято условно подразделять на словесные, наглядные и специфические (практические).

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, анализ и обсуждение), тренер в процессе общения со спортсменами в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает необходимую информацию на всех этапах подготовки. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными. Наглядные методы весьма разнообразны. К ним относятся:

грамотный в методическом смысле показ различных упражнений, отдельных элементов техники, который проводит тренер и т.д.;

демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники бега на короткие дистанции, изучение тактики, плакаты, схемы, содержащие наглядную информацию о том или ином виде подготовки и т.п.

Методы практического разучивания в легкой атлетике: равномерный, переменный, интервальный, повторный, соревновательный (контрольный), круговой, игровой.

Основные формы учебно-тренировочной работы:

групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

учебно-тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль.

#### 14.3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группе совершенствования спортивного мастерства.

Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они являются частью учебно-тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации.

#### 14.4. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

1. Приобретение всестороннего физического развития и повышение его уровня.
2. Развитие систем и функций организма обучающихся.
3. Овладение разнообразными умениями и навыками.
4. Воспитание у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества.
5. Создание условий успешной подготовки в легкой атлетике.

Общая физическая подготовка:

строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формировании строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;

команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;

расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении;

построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

Ходьба и бег:

ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагами бегом, изменения скорости движения;

ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;

ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;

Общеразвивающие упражнения без предметов:

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и. п., с различными положениями рук и ног);

для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и. п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и. п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Общеразвивающие упражнения с предметами:

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед - назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Общеразвивающие упражнения с отягощениями:

гантели, гири, мешки с песком.

наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных и. п.;

ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

упражнения из других видов спорта:

спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

#### 14.5. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в легкой атлетике.

СФП включает воздействия на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретной дисциплине легкой атлетики.

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.

Содержание СФП на этапе начальной подготовки: бег из различных стартовых положений; бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции: специальные беговые и прыжковые упражнения; стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300м, 500 м, 1000м и по ОФП.

Содержание СФП на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): бег с высокого, низкого стартов, бег с ходу; беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях; стартовые упражнения; старт с ходьбы или медленного бега; старт с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях: упражнения развивающие способность к выполнению быстрых движений. Прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 м; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движений. Подвижные и спортивные игры, плавание. Кроссовый бег. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300м, 400 м.

Спринтерский бег (на контролируемых скоростях); стартовые упражнения, старт с ходьбы или медленного бега, старт с падения, старты с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях (с партнером, отягощениями), имитация работы рук; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег сходу, с переменной темпа движений; подвижные и спортивные игры. Кроссы. Прыжковые и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору 30-40~гр.; бег по песку, по снегу, бег с отягощениями (1,5-2.5 кг) на голеньях, бег с отягощением на поясе 2-5 кг, бег по

наклонной дорожке 40-30 гр., бег с использованием искусственной тяги (7-8-кг. и т.д.); упражнения типа «спрыгивание - выпрыгивание»; разнообразные прыжки, прыжковые упражнения, специальные беговые упражнения; прыжки с укороченного разбега; упражнения с н/мячом, броски вперед и через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 м, эстафетах 4x100 м, 4x400 м.

Содержание СФП на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этапе спортивного совершенствования большую роль приобретает рациональное распределение тренировочных нагрузок по мезо- и микроциклам. Анализ практического опыта построения тренировки позволил выделить следующие положения, характеризующие организацию тренировочного процесса спринтеров высокой квалификации:

1. Основной объем средств специальной силовой подготовки выполняется на общеподготовительных этапах. На специально-подготовительных этапах и в соревновательном периоде специальная силовая подготовка ведется в поддерживающем режиме.

2. Работа над повышением скоростных возможностей спринтеров ведется на протяжении всех этапов подготовки (кроме переходного). Однако на базовых этапах, когда выполняется значительный объем силовой нагрузки, бег на короткие отрезки с максимальной скоростью используется в небольшом объеме.

3. Основной объем беговой нагрузки для повышения максимальной скорости бега и совершенствования стартового ускорения выполняется (на фоне высокого уровня скоростно-силовой подготовленности) на специально-подготовительных этапах. Во время целенаправленной работы над скоростными возможностями спринтера вся тренировочная нагрузка, не связанная с совершенствованием скоростных возможностей, выполняется в небольшом объеме и не приводит к значительному утомлению организма. Этим обеспечивается доминирование программы повышения скорости бега и эффективное совершенствование способностей, преимущественно определяющих спортивный результат спринтера.

4. Основной объем беговой нагрузки аэробно-анаэробной направленности (бег на отрезках свыше 80 м со скоростью 81-90%) выполняется на базовых этапах параллельно с доминирующей специальной силовой подготовкой.

5. Учитывая, что в начальной фазе адаптация к физическим нагрузкам происходит главным образом за счет вегетативных функций, участвующих в аэробном обеспечении мышечной деятельности, каждый новый годичный цикл начинается с серьезной беговой подготовки в аэробном режиме энергообеспечения (этапы: переходный, втягивающий).

6. Весьма важно после завершения базового этапа снизить нагрузку и дать спортсмену отдых в течение 1-2 недель. В этом случае обеспечиваются долговременные адаптационные перестройки, вызванные скоростно-силовой нагрузкой предыдущего этапа. Последующая специальная беговая нагрузка выполняется на фоне высокого уровня скоростно-силовой подготовленности.

#### 14.6. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение и совершенствование техники движений спортсмена.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, как он владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства

и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия; средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений.

Содержание технической подготовки на этапе начальной подготовки:

Техника легкоатлетических упражнений, техника высокого и низкого стартов, техника бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям, техника метания т/мяча с места, с 3х шагов разбега, с полного разбега, техника финального усилия. техника прыжка в длину с места, техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту «фосбери-флоп», техника постановки толчковой ноги на место отталкивания, техника сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением.

Содержание технической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Техника бега по прямой и по повороту; техника низкого старта и стартового разбега, техника бега при выходе с поворота на прямую: техника финиширования; техника ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете.

Исправление индивидуальных технических ошибок. Определение индивидуальных особенностей в технике обучающихся. Углубленное изучение техники.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Средства: бег с ходу на отрезках 20-40 м; бег под гору с углом 5° 3-4 x 30-40 м; бег с низкого старта вверх по наклонной дорожке 4-5 x 20-30 м; участие в контрольных прикидках и соревнованиях. Работа над уточнением деталей техники и закреплением правильных навыков.

#### 14.7. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка - целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды. Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям.

Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом легкой атлетики, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

#### 14.8. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

*вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;



*комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного

мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

#### 14.8. Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех этапов подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Задачи на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):  
 овладение терминологией в легкой атлетике;

овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера на учебно-тренировочном занятии;

самостоятельное ведение дневника (учет тренировочных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ выступления на соревнованиях);

овладение навыками судейства в беге на короткие дистанции;

развитие способности к анализу и самоанализу выполнения упражнений, технических приемов, исправлению ошибок;

формирование умения составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия, проведения разминки (под наблюдением тренера-преподавателя) в группе;

изучение основных правил соревнований;

проведение разминки, разучивание отдельных элементов техники бега на короткие дистанции (в роли помощника тренера-преподавателя);

ведение судейской документации в легкой атлетике;

ведение протоколов на соревнованиях спортивной школы.

Задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:

умение подбирать основные упражнения для разминки, самостоятельно проводить её по заданию тренер-преподавателя;

умение правильно демонстрировать технические приемы, анализировать выполнение другими, исправлять ошибки;

привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники бега на короткие дистанции;

помощь тренеру-преподавателю при проведении учебно-тренировочного занятия в младших возрастных группах;

умение самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия;

выполнение обязанностей судьи, секретаря на городских и региональных соревнованиях;

проведение учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки;

умение разрабатывать совместно с тренером-преподавателем план индивидуальной подготовки;

знание правил соревнований;

выполнение требований по присвоению званий инструктора и судьи по спорту.

#### 14.9. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Понятие о тренировке и спортивной форме. Восстановление физической и психической работоспособности. Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Основные понятия об утомлении, его сущности, характерных признаках. Утомление подростков и юношей. Переутомление как следствие неполного восстановления, его опасность для растущего организма, меры предупреждения.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

рациональное построение учебно-тренировочного занятия;

постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;  
 разнообразие средств и методов тренировки;  
 переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;  
 чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;  
 изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;  
 чередование тренировочных дней и дней отдыха;  
 оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;  
 оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;  
 оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

упражнения для активного отдыха и расслабления;  
 корригирующие упражнения для позвоночника;  
 дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

создание положительного эмоционального фона тренировки;  
 переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;  
 внушение;

психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства;

водные процедуры закаливающего характера;

душ, теплые ванны;

прогулки на свежем воздухе;

рациональные режимы дня и сна, питания;

витаминация;

тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;

ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

ультрафиолетовое облучение;

аэризация, кислородотерапия;

массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в учебно-тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к качеству планирования занятий.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

### Врачебный и тренерский контроль

В результате проведения врачебно-педагогического контроля в различные периоды подготовки и выступлений спортсмена в соревнованиях тренер-преподаватель и врач должны получить о нем данные по следующим показателям:

1. Функциональное состояние.
2. Уровень подготовленности (физический, технический, психологический, тактический и интеллектуальный).

3. Состояние здоровья.

К этим показателям прибавляются данные, полученные при самоконтроле спортсмена.

#### *Контроль за уровнем функционального состояния*

Основной задачей контроля является определение способности организма реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки.

Контроль за функциональным состоянием осуществляется по следующим показателям: точности мышечно-суставной чувствительности, точности воспроизведения временных параметров, скорости двигательной реакции, внимания, ЧСС, АД и др.

Методы контроля:

анкетирование, опрос;

педагогическое наблюдение;

тестирование с помощью следующих методов: треморометрия, треморография; определение точности восприятия мышечной, суставной и временной чувствительности; определение скорости двигательной реакции; регистрация свойств внимания; пульсометрия; регистрация артериального давления и др.

Учет и анализ показателей функциональных состояний проводится регулярно на основе накопленных данных в результате самоконтроля, бесед, анкетирования, тестирования. Полученные показатели сравниваются с запланированными, выявляется их соответствие или расхождение и в случае необходимости проводится коррекция в системе подготовки.

#### *Контроль за уровнем подготовленности*

Для осуществления полноценного контроля за всеми уровнями подготовленности необходимо определить ведущие элементы технико-тактических действий, физические и психические качества, интеллектуальные возможности, а также установить количественные оценки сторон подготовленности. Все эти качественные и количественные характеристики должны быть строго дифференцированы для соответствующей квалификации спортсменов, периода и этапа подготовки.

Психологическая подготовленность во многом оценивается качеством выступления на соревнованиях. Специальные психические качества во многом зависят от типологических особенностей, основных черт характера, направленности личности; от стабильности психических процессов и способности управлять психическим состоянием, переносить специфические нагрузки; от состояния сенсорных и мыслительных процессов.

Физическая подготовленность. В качестве ориентира для определения уровня общей физической подготовленности можно использовать контрольные нормативы, предусмотренные программой по спортивной подготовке.

Уровень развития специальных физических качеств целесообразно контролировать с помощью упражнений-тестов.

Для выявления степени интеллектуальной подготовленности необходимо комплексное исследование всех интеллектуальных способностей, а также знаний спортсмена. Для этого используют следующие приемы:

1. Устный опрос и проверку домашних заданий интеллектуального характера.

2. Метод независимых характеристик - определение интеллектуальной подготовленности как самим, так и другими спортсменами, тренером.

3. Определение кратковременной зрительной памяти.

4. Определение продуктивности оперативной памяти.

5. Определение логичности мышления.

6. Определение интенсивности и быстроты протекания мыслительных процессов.

7. Определение интенсивности и устойчивости внимания.

8. Определение степени распределения внимания.

9. Определение реакции на движущийся объект.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль.

Тренер и врач должны объяснить спортсмену, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

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

– *этапное комплексное обследование (ЭКО)*, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-, клинопробы, электрокардиография, треморография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабиллография, критическая частота световых мельканий;

– *текущее обследование (ТО)* проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль - необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-педагогом: укрепление здоровья юного спортсмена. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения тренировочных занятий и соревнований.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера или кабинета врачебного контроля поликлиники. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий легкой атлетикой. Она хранится в личном деле занимающегося. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обслуживаться во врачебно-физкультурном диспансере.

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



## 15. Учебно-тематический план

## Приложение 4

## 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 обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13-20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13-20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13-20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13-20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13-20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13-20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14-20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14-20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14-20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>600/966</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

	техники вида спорта			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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки.

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

				Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. 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), основаны на особенностях вида спорта «Легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Легкая атлетика» учитываются при составлении учебно-тренировочных планов, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий спортивной школы на учебный год.

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - по индивидуальным планам спортивной подготовки, в период организации летних оздоровительных лагерей, на учебно-тренировочных сборах в каникулярный период и во время самостоятельной работы обучающихся.

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

наличие беговой дорожки; наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления; наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий.

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Перечень оборудования, необходимого для прохождения спортивной подготовки указан в таблице 19.

Таблица 19

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8

19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1



Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатаци и (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	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	1	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 «стипель- чеза»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.012021, регистрационный № 62203), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Требования к квалификации тренеров-преподавателей	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя
Требования к опыту практической работы	Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель»
Особые условия допуска к работе	Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации  Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) Прохождение инструктажа по охране труда
Требования к профессиональному	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет

развитию	Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров - преподавателей и (или) иных специалистов
----------	---

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Федеральный закон от 14.12.07 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) [электронный ресурс]. Режим доступа: [http://zakonrf.net/o\\_fizicheskoy\\_kulture\\_i\\_sporte\\_v\\_rf/tekst.htm](http://zakonrf.net/o_fizicheskoy_kulture_i_sporte_v_rf/tekst.htm).

2. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10. 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»,

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации»,

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 г. № 1282 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»,

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 996 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Перечень Интернет-ресурсов

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) - Министерство спорта РФ
2. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
3. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

Перечень аудиовизуальных средств

1. Демонстрация учебных фильмов.
2. Плакаты, схемы, содержащие наглядную информацию о том или ином виде подготовки.
3. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.