

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО СШ
Протокол №1 от 07.02.2023г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО СШ
А.В. Бугаенко

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

Разработана с учетом требований Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика»,
Приказ Министерства спорта Российской Федерации
от 16.11.2022 г. № 996

Срок реализации Программы:

1. На этапе начальной подготовки – 3 года;
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 2-5 лет;
3. На этапах совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Составители программы:

Тимошенко М.Ю. – инструктор - методист

Срок реализации программы – без ограничений

г. Ленинск-Кузнецкий

2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	5-10
1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)	10-12
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	12-13
2.1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	13-14
2.2. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	15-17
2.3. Годовой учебно-тренировочный план, с учётом соотношения видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	17-25
2.4. Календарный план воспитательной работы	25-26
2.5. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26-27
2.6. Планы инструкторской и судейской практики	27-28
2.7. Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов	28-34
2.8. Программы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	34-38
2.9. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	38-43
2.10. Программа углублённого медицинского обследования, антидопинговые мероприятия, требования в технике безопасности по видам	43
3 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ ПОДГОТОВКИ	46-70
3.1. Общие требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	70-73
3.2. Требования к кадровым условиям, материально-технической базе и инфраструктуре учреждения и иным условиям реализации Программы по виду спорта легкая атлетика	73-75
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	75

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (далее МБУДО СШ) по виду спорта «легкая атлетика» разработана в соответствии с законами, нормативными актами:

Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 02.08.2019г.);

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

Требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденные Приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022г. №996.

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

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

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине вида спорта);

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;

- овладение методами определения уровня физического развития занимающегося и корректировки уровня физической готовности;

- получение знаний в области легкой атлетики, освоение правил вида спорта, изучение истории легкой атлетики, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных занимающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных занимающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд Кемеровской области;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов общественников и судей по легкой атлетике.

В Программе разработана структура и содержание спортивной подготовки, в том числе она предусматривает освоение теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее спортсмены). Основными формами занятий в Учреждении являются: групповые практические занятия (СОГ), общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП), индивидуальные занятия тренера-преподавателя с отдельными занимающимися, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера-преподавателя, лекции, беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях по легкой атлетике, проведение тренировочных сборов, инструкторская и судейская практика, организация спортивно-оздоровительного лагеря. Кроме внутренних соревнований, занимающиеся, проходящие спортивную подготовку систематически участвуют в соревнованиях по легкой атлетике, в соответствии с утвержденным календарным планом спортивной школы. Программа рассчитана на многолетнюю подготовку занимающихся. Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки занимающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Сроки реализации Программы на этапе начальной подготовки – 3 года, на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3-5 лет. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Целями Программы является: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе

в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, развитие спортивной школы, как элемента городской системы дополнительного образования детей, в интересах формирования духовно богатой, физически здоровой, социально активной творческой личности ребенка, координатора деятельности дополнительного образования детей спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности, совершенствование ее работы на основе создания необходимых правовых, организационных и экономических условий, формирования профессионально компетентной, творческой личности тренера-преподавателя, оптимизация управления дополнительным образованием, укрепление материально-технической базы.

Программа ориентирована на повышение качества учебно-тренировочного процесса, обновление его содержания на основе отечественных достижений и современного опыта, сбалансированности государственного, общественного и личностного приоритетов, решение задач, стоящих перед учреждениями дополнительного образования детей в современных экономических и социокультурных условиях.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.1 Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

Лёгкая атлетика – совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Легкая атлетика объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Виды легкой атлетики: беговые (олимпийские) 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м, 5000м, 10000м, марафон, 110м с/б, 100м с/б, 400м с/б, 3000м с /б, эстафеты 4x100, 4x400; технические виды прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок, прыжки с шестом,

метание копья, метание диска, метание молота, толкание ядра; спортивная ходьба 20 км, 50 км; многоборье десятиборье, семиборье и не олимпийские виды: 60м, 60м с/б, 3000м, семиборье, пятиборье. Легкая атлетика относится к числу популярнейших видов спорта, так как не требует дорогостоящих условий для занятий. Этим обусловлена ее высокая распространенность.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские и женские виды. В последней спортивной квалификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов программы, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов программы, проводимых, в помещении. У мужчин – 56 и 15 видов программы, соответственно.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят: на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества - скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости. Также виды легкой атлетики делят классические (олимпийские) и неклассические.

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы:

Ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин:

- у *женщин* проводятся заходы:
 - на стадионе 3,5,10км;
 - в манеже 3,5км; - на шоссе 10, 20км;
- у *мужчин* проводятся заходы:
 - на стадионе 5,10,20км;
 - в манеже 3,5км;
 - на шоссе 35,50км.

Классические виды – мужчины 20 и 50км, женщины -20км.

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

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

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

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

Средние дистанции - 800м (К), 1000, 1500м (К), 1 миля – проводится по шоссе (возможен старт и финиш на стадионе) одинаковые для мужчин и женщин.

Длинные дистанции – 3000м 5000м (К) 10000м (К) – проводятся на стадионе (в манеже только 3000м) одинаковые для мужчин и женщин.

Сверхдлинные дистанции– 15км, 21,0975км, 42.195км (Ж), 100км проводится на шоссе, возможен старт и финиш на стадионе одинаковые для мужчин и женщин.

Ультра длинные дистанции– суточный бег проводится на стадионе и по шоссе, участвуют мужчины и женщины. Также проводятся соревнования на 1000миль (16000м) и 1300миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции 60м,100м (Ж) у женщин; у мужчин 110м, 300м,400м (Ж) (последние две дистанции только на стадионе).

Бег с препятствиями - по структуре смешанный вид, требующий специальной выносливости, ловкости, гибкости, проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции у женщин – 2000м; у мужчин 2000м, 3000м (Ж).

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, слаженности всех членов команды на этапах эстафеты. Эстафетный бег включает классические виды: 4х100м и 4х400м и проводятся как у женщин, так и у мужчин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу 4х200м и 4х400м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800м, 1000м, 1500м в разном их количестве. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты-мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались, так называемые шведские эстафеты: (800+400+200+100м) у мужчин 400+200+100м у женщин.

Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1,2,3,5,8,12км, у женщин: 1,2,3,4,6км.

Легкоатлетические прыжки – делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

К первой группе относятся: прыжки в высоту с разбега, прыжки с шестом с разбега.

Ко второй группе относятся: прыжки в длину с разбега, тройной прыжок с разбега.

Метание снарядов обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега:

- метание диска из круга;
- толкания снаряда из круга

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

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

Метание диска, молота (Ж) – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется из круга (ограниченное пространство) мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск, как и копье, обладает аэродинамическими свойствами.

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

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

К неклассическим видам многоборья относятся:

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

В спортивной классификации определены:

у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. (Четырехборье, раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников 11–13 лет.)

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

Таблица №1

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

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
бег 50 м	002 064 1 8 1 1 Я
бег 60 м	002 002 1 8 1 1 Я
бег 100 м	002 003 1 6 1 1 Я
бег 200 м	002 004 1 6 1 1 Я
бег 300 м	002 005 1 8 1 1 Я
бег 400 м	002 006 1 6 1 1 Я
бег 400 м (круг 200м)	002 077 1 8 1 1 Л
бег 600 м	002 007 1 8 1 1 Я
бег 800 м	002 008 1 6 1 1 Л
бег 800 м (круг 200м)	002 078 1 8 1 1 Л
бег 1000 м	002 009 1 8 1 1 Я
бег 1500 м	002 010 1 6 1 1 Я
бег 1500 м (круг 200м)	002 079 1 8 1 1 Л
бег 1 миля	002 011 1 8 1 1 Я
бег 3 000 м	002 012 1 8 1 1 Я
бег 3 000 м (круг 200м)	002 080 1 8 1 1 Л
бег 5 000 м	002 013 1 6 1 1 Я
бег 10 000 м	002 014 1 6 1 1 Я
бег на шоссе 10 - 21,0975 км - командные соревнования	002 074 1 8 1 1 Л
бег на шоссе 15 км	002 015 1 8 1 1 Я
бег на шоссе 21,0975 км	002 016 1 8 1 1 Л
бег на шоссе 42,195 км -командные соревнования	002 072 1 8 1 1 Л
бег на шоссе 42,195 км	002 017 1 6 1 1 Я
бег на шоссе 100 км - командные соревнования	002 070 1 8 1 1 Л

бег на шоссе 100 км	002 018 1 8 1 1 Л
бег на шоссе (суточный) -командные соревнования	002 062 1 8 1 1 Л
бег на шоссе (суточный)	002 019 1 8 1 1 Л
бег на шоссе (эстафета)	002 076 1 8 1 1 Я
эстафетный бег 4 х 100 м	002 020 1 6 1 1 Я
эстафетный бег 4 х 200 м	002 021 1 8 1 1 Я
эстафетный бег 4 х 400 м	002 022 1 6 1 1 Я
эстафетный бег 4 х 400 м (круг 200 м)	002 081 1 8 1 1 Л
эстафетный бег 4 х 800 м	002 065 1 8 1 1 Я
эстафетный бег 4 х1500 м	002 066 1 8 1 1 Л
эстафетный бег 100м + 200м + 400м +800м	002 067 1 8 1 1 Я
барьерный бег 60 м	002 023 1 8 1 1 Я
барьерный бег 100 м	002 024 1 6 1 1 Б
барьерный бег 110 м	002 025 1 6 1 1 А
барьерный бег 400 м	002 027 1 6 1 1 Я
барьерный бег (эстафета 4 х 100м)	002 068 1 8 1 1 Б
барьерный бег (эстафета 4 х 110м)	002 069 1 8 1 1 А
бег с препятствиями 1 500 м	002 071 1 8 1 1 Н
бег с препятствиями 2 000 м	002 028 1 8 1 1 Я
бег с препятствиями 3 000 м	002 030 1 6 1 1 Я
горный бег - длинная дистанция	002 084 1 8 1 1 Л
горный бег - командные соревнования	002 085 1 8 1 1 Я
горный бег вверх - вниз	002 083 1 8 1 1 Я
горный бег вверх	002 082 1 8 1 1 Я
кросс - командные соревнования	002 058 1 8 1 1 Я
кросс 1 км	002 031 1 8 1 1 С
кросс 2 км	002 032 1 8 1 1 С
кросс 3 км	002 033 1 8 1 1 Я
кросс 4 км	002 034 1 8 1 1 Б
кросс 5 км	002 035 1 8 1 1 Я
кросс 6 км	002 036 1 8 1 1 Б
кросс 8 км	002 037 1 8 1 1 А
кросс 10 км	002 038 1 8 1 1 М
кросс 12 км	002 039 1 8 1 1 М
ходьба - командные соревнования	002 029 1 8 1 1 Л
ходьба 3 000 м	002 040 1 8 1 1 Н
ходьба 5 000 м	002 041 1 8 1 1 Э
ходьба 10 000 м	002 042 1 8 1 1 Я
ходьба 20 км	002 043 1 6 1 1 Я
ходьба 35 км	002 044 1 8 1 1 М
ходьба 50 км	002 045 1 6 1 1 М
прыжок в высоту	002 046 1 6 1 1 Я
прыжок с шестом	002 047 1 6 1 1 Я
прыжок в длину	002 048 1 6 1 1 Я
прыжок тройной	002 049 1 6 1 1 Я
метание диска	002 050 1 6 1 1 Я
метание молота	002 051 1 6 1 1 Я
метание копья	002 052 1 6 1 1 Я
метание гранаты	002 053 1 8 1 1 Я
метание мяча	002 054 1 8 1 1 Н
толкание ядра	002 055 1 6 1 1 Я
3-борье	002 056 1 8 1 1 Н

4-борье	002 057 1 8 1 1 Н
5-борье (круг 200 м)	002 073 1 8 1 1 Я
6-борье	002 059 1 8 1 1 А
7-борье - командные соревнования	002 001 1 8 1 1 Ж
7-борье (круг 200 м)	002 060 1 8 1 1 А
7-борье	002 061 1 6 1 1 Б
8-борье	002 075 1 8 1 1 Ю
10-борье - командные соревнования	002 026 1 8 1 1 М
10-борье	002 063 1 6 1 1 А

1.2. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по легкой атлетике;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных занимающихся, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям легкой атлетикой и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *учебно-тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности занимающийся совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;
- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них занимающихся в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся;
- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в легкой атлетике содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки занимающегося на многие годы;
- возраст занимающегося на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по легкой атлетике предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица №1).

Таблица №1

Структура многолетней спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До года
			Свыше года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	УТ (СС)	(от двух до пяти лет)
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Совершенствования спортивного мастерства (не ограничивается)
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Высшего спортивного мастерства (не ограничивается)

Для достижения основной цели подготовки занимающихся по легкой атлетике на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Легкая атлетика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья занимающихся;
- отбор перспективных юных занимающихся для дальнейших занятий по виду спорта

«Легкая атлетика».

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышения уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Легкая атлетика»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья занимающихся.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма занимающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья занимающихся.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Приложение №2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика») далее – ФССП.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 2-5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – не ограничивается;

*На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься легкой атлетикой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. (*в случае если ребёнку нет 9 лет, но по медицинскому допуску нет ограничений и*

ребёнок выполнил нормативы для зачисления на этап начальной подготовки, его можно зачислить без учёта соревновательной деятельности).

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет и должны иметь спортивный разряд не ниже - Шюношеского спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет и должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России или мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице №2.

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

2.1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в легкой атлетике от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, техникой, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм занимающегося является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление занимающихся и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность занимающегося и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне. В таблице предоставлены объемы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица № 3

Объемы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

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

Учебно-тренировочные мероприятия

С учетом специфики вида спорта «легкая атлетика» определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по легкой атлетике определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «легкая атлетика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52-х недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, из них 46 недель тренировочных занятий и 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями*

федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Занимающийся, проходящий спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления)занимающихся, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица №4).

Таблица № 4

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10суток	
2.3.	Мероприятия для	-	-	До 3 суток, но не более	

	комплексного медицинского обследования			2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности

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

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

Таблица № 5

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Бег на короткие дистанции							
Общая физической подготовка (%)	20-76	21-72	17-32	15-20	12-17	11-16	
Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28	
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8	
Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27	
Тактическая, теоретическая, психологическая	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11	

подготовка(%)						
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
Общая физической подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20	8-17
Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7
Для спортивных дисциплин: прыжки, метания						
Общая физической подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17	11-16
Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11

Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивной дисциплины: многоборье						
Общая физической подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22	11-18	10-15
Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25	21-26	21-26
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6	4-7
Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28	21-26
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	12-16
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

Примечание: в группе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства соотношение средств подготовки по видам определяется тренером индивидуально для каждого занимающегося, исходя из его подготовленности и общего состояния на данном этапе, оно может изменяться в течение года не один раз.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки занимающегося и они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным занимающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревнования, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы), отборочными (по итогам

которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях) и основными (главными) проходящими в рамках официальных соревнований, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика представлены в таблице.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по легкой атлетике, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), занимающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением занимающегося медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающегося определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки (на усмотрение тренера-преподавателя и при прохождении вступительных испытаний, ребенок, не достигший установленного возраста может зачислиться на этап начальной подготовки, без участия в соревнованиях).

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» и указанных в приложении № 2 настоящей программы.

Занимающихся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

К занимающимся, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность занимающегося положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения, способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в учебно-тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый занимающийся испытывает перед соревнованиями сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни занимающиеся испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности занимающегося.

Состояния, возникающие у занимающегося, в спортивной деятельности представлены в таблице №6.

Таблица № 6

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
Тренировочная	тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	мобильность, «мертвая точка», второе дыхание
Послесоревновательная	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- занимающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на занимающегося успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

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

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

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по легкой атлетике;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по легкой атлетике;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Занимающиеся направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях по виду спорта.

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

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности осуществляется в Учреждении в соответствии с календарным планом физкультурно-спортивных мероприятий, индивидуальными планами подготовки занимающихся и в соответствии с этапами подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лёгкая атлетика. Подготовка высококвалифицированных спортсменов требует определенной индивидуальной системы соревнований, включающей в себя набор соревнований различного уровня, направленных на подведение занимающегося к главным спортивным мероприятиям сезона и четырехлетия.

Выделяются четыре уровня соревнований:

- Подготовительные или учебно-тренировочные соревнования, основной целью которых является адаптация занимающихся к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональной технико-тактической схемы соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта, повышения уровня подготовленности.

Одной из разновидностей подготовительных соревнований являются подводящие соревнования, в задачи которых входят подведение спортсмена к главным соревнованиям сезона и контроль хода предсоревновательной подготовки.

- Контрольные соревнования, в которых проверяются возможности занимающегося, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе их результатов разрабатывается программа последующей тренировки занимающихся. Контрольные функции могут выполнять как официальные соревнования календаря, так и специально организованные.

- Отборочные соревнования, по результатам которых комплектуют команды и отбирают участников для главных соревнований, к которым готовятся спортсмены.

- Главные или основные соревнования, цель участия в которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест. Занимающиеся и команды ориентируются на достижение максимальных результатов, полную мобилизацию своих функциональных возможностей. Такие соревнования проводятся не больше 3-4 раз в год, а интервал между ними составляет не менее одного месяца. Они венчают отдельные макроциклы или весь процесс многолетней подготовки в целом. В связи с этим рациональная соревновательная практика должна подводить занимающегося или команду к решающему кульминационному соревнованию года, которое становится узловым пунктом всей системы. В четырехлетнем цикле количественные и качественные показатели индивидуальной системы соревнований могут значительно различаться. Это связано с определенными стратегическими задачами, особенно у занимающихся, готовящихся ко второй или третьей Олимпиаде, планирующих отдельные годовые циклы со сниженным уровнем нагрузок, а также с тактикой подведения спортсмена или команды к главным соревнованиям четырехлетия в состоянии наивысшей готовности. В индивидуальной структуре соревнований можно условно выделить три формы: перманентную, локальную и смешанную. Система соревнований в легкой атлетике имеет локальную структуру организации индивидуального календаря, и характеризуется участием в малом количестве соревнований (от 5 до 10), интервал между которыми примерно от 20 дней и более, а сами соревнования сконцентрированы на протяжении 1–3 дней. Соревновательная деятельность в легкой атлетике отличается высокой интенсивностью.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется спортивной школой, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Кемеровской области-Кузбасса.

2.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Срок проведения
1. Профорientационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2. Здоровьебережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленные на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительные мероприятия после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительные мероприятия после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка	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 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)	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),	В течение года

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемые в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы	
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		В течение года

2.5. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн курс.

Спортсмены отделения	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честный старт»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценность спорта»	Тренер-преподаватель Инструктор-методист отделения лёгкой атлетики	1 раз в год

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель Медицинский работник учреждения	1 раз в полугодие
	4. Антидопинговая викторина	«Начистоту»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Занимающиеся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап высшего спортивного мастерства				

2.6. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач учебно-тренировочного процесса является подготовка легкоатлета к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Легкоатлеты на этапах совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами; самостоятельно составлять конспект занятия; вести дневник: учитывая тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрируя спортивные результаты, анализируя выступления в соревнованиях; принимать участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря (таблица №7).

Таблица № 7

Содержание инструкторской и судейской практики

Вид практики	Содержание практики
--------------	---------------------

Инструкторская	<ul style="list-style-type: none"> ■ Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; ■ Занимающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки; ■ Занимающиеся знакомятся с документами планирования и учета работы тренера. Проводят тренировочные занятия в группах тренировочного этапа.
Судейская	<ul style="list-style-type: none"> ■ Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя на соревнованиях среди занимающихся младшей группы; ■ Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря; ■ Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

2.7. Требования к участию в спортивных соревнованиях занимающихся:

- 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 ЕВСК и правилам вида спорта легкая атлетика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

При составлении индивидуального плана спортивной подготовки необходимо учитывать уровень развития и степень индивидуальных возможностей занимающегося, объем индивидуальной спортивной подготовки. Его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- а) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки занимающегося;
- б) неуклонное возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется – из года в год увеличивается удельный вес СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно уменьшается удельный вес средств ОФП;
- в) непрерывное совершенствование спортивной техники;

г) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки, принимая во внимание периоды полового созревания спортсмена;

д) осуществление как одновременного развития физических качеств занимающихся всех этапов подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроцикл (МкЦ) тренировки – это совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Выделяют пять типов МкЦ:

- ударный (Уд) - предполагающий выполнение максимально переносимого объема нагрузки определенной направленности, соответствующей задачам МкЦ - длительность его – до недели (2 блока);

- развивающий – предполагающий выполнение тренировочных нагрузок около 80% от объема Уд МкЦ, применяется перед Уд МкЦ для увеличения длительности нагрузочной фазы; длительность до 3 недель или в сочетании с Уд МкЦ – 10 дней (3 блока);

- втягивающий (Вт) – применяется перед развивающими или ударными МкЦ и в зависимости от этого содержит 60-70% объема тренировочных нагрузок соответствующей направленности; заканчивается контролем исходного состояния спортсменов перед нагрузочной фазой – длительность 3 дня;

- разгрузочный – (Р) – применяется для реализации отставленного тренировочного эффекта после концентрированных нагрузок; объем тренировочных нагрузок – около 40% Уд МкЦ;

- соревновательный – (С) – представляет собой сочетание подводящего и соревновательного блоков по 3-4 дня, объем нагрузок зависит от программы соревнований и имеет подчиненное значение по отношению к другим задачам;

- контрольный (К) – применяется для выполнения этапного контроля и, как правило, представляет собой Уд МкЦ с заменой основных тренировок на контрольные мероприятия;

- восстановительный (Вос) – применяется не реже 1 раза в МзЦ для ускорения процессов в результате переключения на тренировку другой направленности или полного отдыха, а также используется для подготовки организационных заминок (переездов, учёбы и т.д.), применяется в конце МзЦ. Успех планирования годового цикла

подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл (МзЦ) - мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса. МзЦ позволяет систематизировать тренировочный процесс для решения главных задач периодов подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок, целесообразное распределение во времени средств и методов тренировки и программ развития специальной подготовленности легкоатлета. Внешними признаками МзЦ являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл (МакЦ) тренировки предполагает наиболее крупные циклические повторяющиеся звенья тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки легкоатлета. Длительность МакЦ может колебаться от нескольких месяцев до года (по некоторым данным – до 4-х лет). Определение количества и сроков МакЦ является первым вопросом планирования годичной подготовки. Удержание наивысшего уровня спортивной формы, достигаемого в результате тренировки в МакЦ, может составлять лишь 25% от общей продолжительности. При определении сроков МакЦ из годичного графика исключаются 4 недели переходного периода после основных соревнований предыдущего сезона. Длительность соревновательного периода в последнем МакЦ относительно стандартна: при одноцикловой подготовке – 9-13 недель. Оптимальные усредненные пропорции общей длительности периодов подготовки в годичном цикле, независимо от разновидностей планирования составляет 55:25:20%. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько МакЦ, в зависимости от календаря соревнований.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых занимающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные занимающиеся достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки. В плане работы на год определяются показатели соревновательной нагрузки, объемы нагрузки по ОФП, СФП в годичном цикле, требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям, соотношение средств ОФП, СФП, приемно-переводные нормативы для занимающихся. План предусматривает усвоение начальных знаний теоретических основ физической культуры с первого года занятий. Данный

материал изучается во время непосредственного общения тренера со спортсменами, а также при чтении специальной литературы. Основным требованием к содержанию и изложению должен быть принцип доступности материала для данного возраста. Одной из важных сторон учебно-тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. На тренировочных занятиях легкоатлеты приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение движения или действия уже является процессом тренировки.

Учебно-тренировочные занятия подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть – разминка, в которой, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Физиологическая разминка предусматривает:

а) подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечнососудистой системы и дыхания;

б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных усилий. В подготовительную часть включают общеразвивающие упражнения, которые оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм занимающегося и позволяют улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения.

Занимающиеся должны выполнять специализированные упражнения для легкоатлета, подготовительные к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста занимающегося, периода подготовки и направленности занятия. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. В подготовительную часть включаются строевые упражнения, с помощью которых можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях. Начинать учебно-тренировочное занятие необходимо со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечнососудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Упражнения выполняются как стоя на месте, так и в передвижении. В подготовительной части нельзя много внимания уделять развитию таких качеств, как сила и выносливость.

Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать задачам урока. В основной части занятия решаются главные задачи:

а) овладение техническими и практическими навыками и совершенствование их;

б) психологическая подготовка, выработка способности к перенесению высокого психологического напряжения;

в) развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. В заключительной части занятия организм спортсмена необходимо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части спортсмены выполняют успокаивающие упражнения в движении: легкий бег. Проводят подвижные игры. Во время интенсивной тренировки происходит распад белка, в результате которого в мышцах образуется молочная кислота. Как известно степень восстановления мышц в значительной мере определяется полнотой очищения мышц от молочной кислоты. Как показали научные исследования, проведенные еще в 70-80 гг. этого столетия если после интенсивной тренировки провести бег «трусцой», то количество молочной кислоты в мышцах снизится на 20 %, что само по себе уменьшит срок восстановления спортсмена в 1,5 раза. План легкоатлета можно условно разделить на три периода: подготовительный, основной и переходный.

Подготовительный период. Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. Еще подготовительный период делят на два этапа: общеподготовительный и предсоревновательный. Общеподготовительный этап. Учебно-тренировочное время распределяют примерно по такой схеме: разносторонняя физическая подготовка 40-45%, технико-тактическая 50-60%. Одновременно с восстановлением и развитием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и др.) разрабатывают волевые качества, значительное внимание уделяют психологической подготовке. Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, с отягощениями, кроссы, бег, прыжки, различные подвижные и спортивные игры, плавание. В теоретической подготовке приобретаются или углубляются знания, составляющие основу спортивной деятельности. Основные формы тренировки на этом этапе специализированные и комплексные занятия по физической, специальной и технической подготовке с постепенным увеличением объема тренировочных нагрузок и (в меньшей степени) их интенсивности. Предсоревновательный этап. Основная задача второго этапа повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств, навыков. Высокой работоспособности, приобретение спортивной формы и втягивание спортсменов в специфическую соревновательную работу. Физическая подготовка занимает 25-30 процентов времени и направлена на дальнейшее развитие двигательных качеств и общей тренированности. Повышается удельный вес средств специальной физической

подготовки: технико-тактическая подготовка предусматривает совершенствование технических навыков в более усложненной обстановке и занимает 75-85 % общего времени. Основные средства на этом этапе: упражнения специальной физической подготовки для дальнейшего совершенствования физических качеств, специальные упражнения. В содержании волевой и психологической подготовки основное внимание уделяется повышению переносимости тренировочных нагрузок, применению индивидуальных средств тренировки в случаях мобилизации всех сил спортсмена. Теоретическая подготовка направлена на изучение основ тренировки. Основные формы тренировки на предсоревновательном этапе специальные и комплексные занятия по физической, технической, тактической подготовки с применением индивидуальных и групповых методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного и интервального методов тренировки. Стабилизируется объем тренировочной нагрузки, интенсивность выполнения упражнений продолжает повышаться. Большое внимание уделяется специальной тренированности, которая достигается специальными упражнениями для развития силы, быстроты, ловкости и скоростной выносливости. За несколько дней до соревнований, необходимо приблизить условия тренировки к условиям соревнований, т.е. сократить время тренировки, но еще больше увеличить ее интенсивность. Соревновательный период. Под соревновательным периодом следует понимать ряд соревнований следующих друг за другом с небольшим перерывом. Физическая подготовка направлена на достижение максимальной тренированности, сохранение ее на максимальном уровне, а также на поддержание достигнутой общей тренированности. Удельный вес физической, технической и тактической подготовки сохраняется на уровне предсоревновательного этапа. Целью технической подготовки является формирование у спортсмена двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности организма. Психологическая подготовка должна обеспечивать максимальную мобилизацию и психологическую подготовленность спортсмена к каждому соревнованию. Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту. В соревновательном периоде проверяется уровень спортивной формы спортсмена, эффективность форм и методов подготовки к соревнованию. Этот период характерен большими физическими и нервными напряжениями. Во время соревнований спортсмен продолжает тренироваться. Он выполняет утренние упражнения, ежедневно проводит специализированную тренировку, но выбор упражнений, длительность и интенсивность тренировки зависят от его самочувствия, уровня

восстановительных процессов. Как физическая, так и психическая нагрузка на тренировках направлены на поддержание ранее приобретенной спортивной формы. Переходный период. Переходный период следует, как правило, после участия в соревнованиях. Постепенно снижают нагрузки и переходят к активному отдыху. Мероприятия должны обеспечивать сохранение уровня общей физической подготовленности и укрепление здоровья спортсменов. В переходном периоде широко используются средства с преимущественным применением игрового метода. Из средств активного отдыха рекомендуются гигиеническая гимнастика, прогулки и туристические походы, экскурсии, игры в городки, бадминтон и пр. Уменьшается (до трех раз в неделю) количество занятий в неделю, объем и особенно интенсивность применяемых нагрузок. В этом периоде ставится задача путем активного отдыха поддерживать спортивную форму, чтобы со следующего подготовительного периода начать тренировки на новом, более высоком уровне.

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

Программа углубленного медицинского обследования:

- Комплексная клиническая диагностика.
- Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
- Оценка сердечнососудистой системы.
- Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
- Контроль состояния центральной нервной системы.
- Уровень функционирования периферической нервной системы.
- Оценка состояния органов чувств.
- Состояние вегетативной нервной системы.

Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата занимающихся. Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годового тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. Текущий контроль проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как переносит занимающийся максимальные учебно-тренировочные нагрузки. Наличие медико-биологических данных на каждого легкоатлета позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Педагогический контроль используется для определения эффективности технической, физической, тактической, психологической, интегральной подготовки с

применением контрольных упражнений и технических средств. Текущий контроль тренировочного процесса. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий. Для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО), на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки ОФП, СФП, специальная подготовка – (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту. Для контроля за функциональным состоянием спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе учебно-тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. Значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного учебно-тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом.

Психологическая подготовка спортсменов - одна из сторон спортивной подготовки в Учреждении. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спортсмена свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнований. В процессе спортивной подготовки у легкоатлетов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

Задачи психологической подготовки

- воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).

- развитие и совершенствование познавательных способностей личности занимающихся (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).
- повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).
- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения;
- овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания, словесной саморегуляции.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

Планы применения восстановительных средств

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

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

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

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

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо

использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей легкоатлетов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

1) Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение 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 тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

2) Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

3) К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

б) физиотерапевтические средства:

- 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;
- аэрионизаций, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно.

В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения легкоатлетов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

2.9. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных легкоатлетов для дальнейших занятий легкой атлетикой.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по легкой атлетике;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья занимающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья занимающихся.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Норматив	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		9,3	9,5
			9,5	9,9		
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	125	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение	количество	не менее		не менее	

	30 с	раз	25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	не менее 1		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег 2 км	-	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Таблица № 9

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,44	2,01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,40	5,10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины: многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,30	5,00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Для спортивной дисциплины: многоборье				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды -	

		«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица № 10

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 7,3 8,2	
1.2.	Бег на 300 м	с	не более 38,5 43,5	
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее 25 23	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 260 230	
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 8 9	
2.2.	Бег на 2000 км	мин, с	не более 6.00 7.10	
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240 200	
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,4 9,2	
3.2.	Бег на 5000 км	мин, с	не более 17.30 -	
3.3.	Бег на 3000 км	мин	не более - 12.00	
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230 190	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более 7,4 8,4	
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 250 220	
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее 1 -	
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее - 1	
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более 7,6 8,7	
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 260 220	
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	

			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,60	7,00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастер спорта»			

Таблица № 11

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА**

N 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	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 км	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 км	мин	не более	
			17	-
3.3.	Бег на 3000 км	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	

			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

2.10. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

Таблица №12

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ 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 останова 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	штук	2

	высоту		
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 (2,8 х 2,8 м)	штук	1
24	Рулетка (10 м)	штук	3
25	Рулетка (100 м)	штук	1
26	Рулетка (20 м)	штук	3
27	Рулетка (50 м)	штук	2
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	пар	2
33	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1

61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Таблица №13

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N 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.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Таблица № 14

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок Эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями (стиль-чеза)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.

Этап начальной подготовки. Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации лёгкая атлетика и овладение основами техники прыжков, метаний, бега, спортивной ходьбы и т.д. Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсменов;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоотборной подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий лёгкой атлетикой.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений. Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники лёгкой атлетики, её отдельных спортивных дисциплин. Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Но иногда, юные спортсмены достигая высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов. Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Но здесь, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. У детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. Наряду с

применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий лёгкой атлетикой. На первый план целесообразно выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Многие физические качества юных спортсменов наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными легкоатлетами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На

первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований. Так как спортсмены не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах Учреждения. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом избранного вида спорта, спортивной дисциплины в лёгкой атлетике.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревнованиям, путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечнососудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала лёгкой атлетики упражнения со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения. Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный. Основные направления тренировки. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Необходим правильный подбор соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями. Обучение и совершенствование техники спортивных дисциплин в легкой атлетике. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять. Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на этапе ТЭСС должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности спортсменов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. Необходимо вырабатывать у спортсменов оптимизм к трудностям в соревновательных условиях и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревнований.

Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

На этапах СС и ВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этапах СС и ВСМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники и специальных физических качеств в легкой атлетике.

- повышение технической и тактической подготовленности;

- освоение необходимых учебно-тренировочных нагрузок;

- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности; Этапы СС и ВСМ определены зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение нормативов МС на этапе СС и МСМК на этапе ВСМ), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в тренировочном процессе этапа СС и ВСМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию спортсменов на данных соревнованиях. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-

тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков. Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами микроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Система контроля и зачетные требования Программы.

Система контроля и зачетные требования Программы должны включать конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика.

Своевременное внедрение в практику достижений научно-технического прогресса является одним из решающих факторов результативности подготовки спортсменов. Система научно-методического, медико-биологического и информационного обеспечения включает в себя довольно разветвленную сеть специализированных подразделений в научно-исследовательских институтах и академиях физической культуры России; комплексная научная группа (КНГ) созданная при сборных командах России по легкой атлетике, врачебно-физкультурные диспансеры, методические кабинеты Федерального медико-биологического агентства (далее – «ФМБА»).

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Врачебный контроль осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, врачебно-физкультурным диспансером в тесном контакте с тренерским составом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки. Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят по плану врачебно-физкультурного диспансера и на его базе. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Общая физическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)

Задачи:

- развитие систем и функций организма занимающихся;
- овладение разнообразными умениями и навыками;

- воспитание быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости;
- создание условий для успешной специализации.

Средства общей физической подготовки

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

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

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

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

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

Упражнения без предметов:

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

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

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

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

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти

на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; тоже в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

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

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

Упражнения с предметами:

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

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

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

г) упражнения с гантелями - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения

гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверх); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

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

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

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

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

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат»,

напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо).

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

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

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

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

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую

физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

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

Специальная физическая подготовка

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

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

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

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

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

- соответствие временного интервала работы.

Упражнения на развитие силы:

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

- различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге);

- с отягощением начиная с тренировочного этапа: приседания (девушки 40-50 % от веса тела; юноши – 80-120 %), рывки (юноши – 50-60 % от веса тела), толчки (10-20 % от веса тела); ходьба со штангой на плечах с перекатом с пятки на носок с весом до 50 % от веса тела;

- метание гранаты, ядра;

- различные прыжковые упражнения с отягощением.

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

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

Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств:

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

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости:

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

Средства развития гибкости:

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

Специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестом голени назад;
- бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг;
- бег с выпрыгиванием вверх на третий шаг;
- бег с прямыми ногами;
- бег боком со скрещиванием ног на каждые два шага;

- бег толчками.

Технико-тактическая подготовка

Бег на короткие дистанции

Этап начальной подготовки

Задачи:

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

Средства освоения технико-тактическими действиями:

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

Тренировочный этап

Задачи:

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

Средства освоения технико-тактическими действиями:

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

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику спринтерского бега;
- совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, уровень скоростной выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- спринтерский бег в обычных и облегченных условиях;

- бег с отягощением на голени (200-400 г);
- бег с низкого старта по отметкам;
- бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок;
- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;
- эстафетный бег;
- стартовые упражнения;
- бег с переключением темпа движений.

Бег на средние и длинные дистанции

Этап начальной подготовки

Задачи:

- освоить основы техники легкоатлетических упражнений;
- освоить технику высоко старта и ознакомить с техникой низкого старта;
- освоить основы техники бега по прямой, входа в вираж, бегу по виражу и выходу

из него;

- ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции;
- освоить основные тактические варианты бега по дистанции;
- развить общую выносливость.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя

внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;

- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение.
- эстафетный бег.

Тренировочный этап

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую в условиях легкоатлетического манежа;

- совершенствовать технику высокого и низкого старта;
- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;
- дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;

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

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику бега;
- совершенствовать скоростно-силовые возможности, уровень общей и специальной выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение.
- эстафетный бег;
- повторный бег на средних и длинных отрезках;
- равномерный кросс до 1 часа;
- темповый бег;
- фартлек;
- переменный бег, бег в гору, контрольный бег;
- повторный бег на отрезках до 1500 м в условиях легкоатлетического манежа;

- повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега;
- переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;
- интервальный бег на отрезках от 200 до 1200 м;
- бег в утяжеленных условиях (бег по снегу, по песку, за лидером, по пересеченной местности);
- стартовые упражнения.

Прыжки

Прыжки в высоту

Этап начальной подготовки

Задачи:

- освоить основы техники легкоатлетических упражнений;
- освоить технику прыжка способом «ножницы», «перекидной», «фосбюри-флоп»;
- освоить основные элементы техники прыжка в высоту с разбега;
- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- имитационные упражнения постановки толчковой ноги в сочетании со взмахом рук;
- то же с 2-х, 3-х, 4-х шагов;
- выпрыгивания вверх с 1-го, 2-х и т.д. шагов в сочетании с работой рук и махом ногой;
- прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2-х, 3-х, 5-ти и 7-ми шагов;
- прыжки в высоту с короткого и полного разбега;
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты.

Учебно-тренировочный этап

Задачи:

- совершенствование техники прыжка в высоту с разбега;
- совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техникой прыжка и отдельных его элементов;
- повышение уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;

- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Задачи:

- совершенствовать темпо-ритмовой структуры прыжка;
- совершенствовать целостную структуру прыжка;
- совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, уровень скоростной выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты;
- запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов.

Прыжки в длину с разбега

Этап начальной подготовки

Задачи:

- освоить основы техники спринтерского бега и других легкоатлетических упражнений;
- освоить и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги»;
- освоить основные элементы техники прыжка в длину с разбега (постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом);
- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов;
- с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги; - бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

Учебно-тренировочный этап

Задачи:

- совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «ножицы»;
- освоить технику ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете;
- освоить технику приземления;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- тоже, но с добавлением еще одного препятствия;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;

- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;

- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Задачи:

- совершенствовать технику отдельных фаз прыжка в длину с разбега (максимально быстрый разбег, отталкивание, полет и приземление);

- совершенствование техники и ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете;

- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации и общей выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира, подвешенного на высоте 240- 300 см коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;

- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов с отталкиванием от повышенной опоры (высота 30-40 см);

- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов с отталкиванием от пониженной опоры (8-10 см ниже уровня);

- прыжки на возвышение (поролонные маты, песок) для совершенствования выбрасывания ног при приземлении и умение, как можно дальше вынести при этом стопы;

- запрыгивания на возвышение с 5-7 шагов (без отягощения и с отягощением);

- спринтерский бег на отрезках 30-80 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;

- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;

- повторный бег на отрезках от 150 м до 300 м, прыжки «в шаге» по прямой, под уклон, в гору;

- прыжки в глубину, в высоту;

- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;

- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом, метание ядра;
- кроссовый бег 12-15 минут.

Тройной прыжок с разбега

Этап начальной подготовки

Задачи:

- освоить основы техники спринтерского бега и других легкоатлетических упражнений;

- ознакомить с техникой выполнения тройного прыжка;

- освоить технику разбега и тройного прыжка в длину с 5-7 беговых шагов;

- освоить основные элементы техники прыжка в длину с разбега (постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом);

- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- тройные прыжки в длину с места;

- тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов без определения места отталкивания;

- тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов от места отталкивания;

- тройные прыжки с постепенным увеличением фазы полета и ускоряя отталкивание;

- тройные прыжки на одной ноге;

- сочетание разбега со скачком 7-9 беговых шагов;

- тройные прыжки с обозначением мест отталкивания на расстоянии 3м от места отталкивания, на «скачок», второй ноги 2,0-2,2 м от места первого отталкивания и третий 2,2-2,5 м от второго;
- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;
- с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

Учебно-тренировочный этап

Задачи:

- освоить сочетание «скачка» и «шага», «шага» и «прыжка»;
- совершенствовать технику ритма прыжка и точности разбега;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребающей» постановкой ноги на отталкивание;
- «скачок» с 2-3 шагов разбега;
- «скачок» и «шаг» на возвышение;
- спрыгивание с возвышения 30-50 см на толчковую ногу, с замахом руками и прыжком на маховую ногу;
- «скачок» и «шаг» постепенно удлиняя разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на аховую ногу с пробеганием вперед;
- спрыгивание с возвышения 30-50 см на маховую ногу, с последующим отталкиванием;
- с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;

- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 60 м до 150 м, под уклон, бег в гору; - прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Задачи:

- совершенствовать технику тройного прыжка в целом;
- совершенствование сочетания «скачок» - «шаг» - «прыжок»;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации и общей выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- разнообразные упражнения «скачки», «шаги» и т.п. на дистанции 30-60 м;
- пятерной прыжок с 5-10 беговых шага на толчковой, маховой и с ноги на ногу; - тройной прыжок с 6-14 беговых шагов;
- тройной прыжок на одной ноге с полного разбега;
- прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребающей» постановкой ноги на отталкивание;
- «скачок» с 2-3 шагов разбега;
- «скачок» и «шаг» на возвышение;
- прыгивание с возвышения 30-50 см на толчковую ногу, с замахом руками и прыжком на маховую ногу;
- «скачок» и «шаг» постепенно удлиняя разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на маховую ногу с пролеганием вперед;

- спрыгивание с возвышения 30-50 см на маховую ногу, с последующим отталкиванием;
- с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 60 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом, метание ядра;
- кроссовый бег.

Многоборья

Этап начальной подготовки

Задачи:

- освоить основы техники легкоатлетических упражнений;
- освоить основы техники бега, прыжков и метаний;
- освоить основы техники барьерного бега, метания копья.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- бег с высокого и низкого старта, по прямой и по виражу;
- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- бег на дистанции 100м, 120м, 200м, 300м, 400 м в медленном и среднем темпе (60-80 % от максимального результата);

- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- стартовые упражнения;
- подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега: бег по разметке, через препятствия и предметы, бег через препятствия высотой 30-50 см с произвольным количеством шагов между препятствиями, специальные упражнения на технику перехода через барьер (начиная со второго года обучения);
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов; - с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- разбег в сочетании с отталкиванием от отметки, прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- выпрыгивания вверх с 1-го, 2-х и т.д. шагов в сочетании с работой рук и махом ногой;
- прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2-х, 3-х, 5-ти и 7-ми шагов;
- прыжки в высоту с короткого и полного разбега;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты;
- бросковые упражнения с набивным мячом (2-3 кг) из различных исходных положений;
- толкание ядра 2-3 кг (начиная с третьего года обучения);
- метание копья 600 г (начиная со второго года обучения);
- метание теннисного мяча с места, с места вперед, вперед вверх, с 1-2-3-4 шагов;
- кроссовый бег в равномерном темпе.

Тренировочный этап

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую, бега по прямой и финиширования;
- совершенствовать технику низкого старта;
- совершенствовать технику толкания ядра;
- совершенствовать технику метания копья;
- воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- спринтерский бег на 30м, 50 м, 60м, 100м, 150 м, 200 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;
- бег с переключением темпа движений;
- повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами;
- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- прыжки в высоту с полного разбега в сочетании с отталкиванием и переходом через планку;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты;
- толкание ядра с места, стоя спиной;
- толкание ядра с разгона (начиная с третьего года обучения);
- кроссовый бег.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику видов многоборья;
- совершенствовать силовые, скоростные, скоростно-силовые возможности и уровень скоростной выносливости. Средства обучения технико-тактическим действиям:
- спринтерский бег в обычных, затрудненных и облегченных условиях;
- бег с отягощением на голени (200-400 г);
- бег с низкого старта по отметкам;
- бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок;

- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;
- бег с переключением темпа движений. - бег с переключением темпа движений;
- повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами;
- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- прыжки в высоту с полного разбега в сочетании с отталкиванием и переходом через планку;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты;
- толкание ядра с места, стоя спиной;
- толкание ядра с разгона (начиная с третьего года спортивной подготовки);
- кроссовый бег.

3.1 Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Легкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (спортивная ходьба, бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). Во всех видах легкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра). Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечнососудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок - кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки

после интенсивного бега. Чтобы избежать травмирования во время занятий легкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

- К тренировочным занятиям по лёгкой атлетике допускаются спортсмены прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом, а так же прошедшими инструктаж по правилам безопасности при проведении занятий.

- Занятия по легкой атлетике должны проводиться в спортивных залах, имеющих ровный нескользкий пол, чисто вымытый, прямое естественное или комбинированное освещение не менее 200 лк., либо в манеже, имеющем специальное покрытие на дорожке, В летнее время занятия проводятся на улице (стадионы, парки и т.п.)

- Оптимальная температура в спортзале или манеже +18°C, во время занятий помещения должны проветриваться.

- Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан проверить состояние спортзала, спортивного инвентаря, температурного режима, освещенности и т.д., убедиться в их соответствии предъявляемым требованиям или принять меры к устранению причин, не обеспечивающих безопасное проведение занятий.

- Тренеры-преподаватели и спортсмены должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по лёгкой атлетике. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.

- Тренер-преподаватель в начале занятия обязан осмотреть каждого занимающегося, убедиться визуально в его самочувствии, наличии и соответствии его спортивной формы. При подозрении на заболевание у спортсмена или травмы, тренер обязан больного направить в медицинское учреждение за разрешением на право его допуска к занятиям по легкой атлетике.

- После осмотра тренер-преподаватель обязан проинструктировать занимающихся о порядке проведения занятий.

- Нахождение посторонних лиц в спортзале во время занятий не допускается.

- Во время проведения занятий тренер обязан постоянно контролировать каждого спортсмена, обеспечивать дисциплину, порядок и безопасность проведения занятий.

- Места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке. Своевременно проводить ремонт беговых дорожек и легкоатлетических секторов. В зимнее время очищать их от снега, а в случае оледенения посыпать поваренной солью (песком, золой). В жаркое время резинокбитумные и синтетические дорожки надо смачивать водой.

- Перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования, состояние площадок.

- Следить, чтобы в зонах безопасности во время бега и прыжков не было посторонних предметов и людей.

- В качестве финишной ленточки использовать только легкорвущиеся ткани и нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток должно быть исключено.

- Нельзя пересекать места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам.

- Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь - шипами вниз.

- При обнаружении неисправности или выходе из строя спортивного инвентаря, он должен быть изъят и заменен на исправный.

- Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метания, футбол и бег и т. п.).

- При возникновении аварий, несчастных случаев или ситуаций могущих привести к повреждению здоровья спортсменов, тренер обязан немедленно остановить занятие. Принять адекватные меры случившемуся и доложить администрации Учреждения.

Бег

- бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке, а во время бега исключить резко «стопорящую» остановку;

- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;

- бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки;

- во время бега смотреть на свою дорожку;

- возвращаться на старт по крайней дорожке;

- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером;

- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

Прыжки

- песок в яме для приземления при прыжках должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега;

- при прыжках необходимо подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки;

- нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки;

- перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

- техника прыжка должна соответствовать правилам и обеспечить приземление спортсмена на ноги.
- грабли класть зубьями вниз;
- выполнять прыжки, когда тренер дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим спортсменом;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

Метания

- необходимо быть очень внимательным при упражнениях в метании;
- перед метанием необходимо проверить, нет ли людей в направлении метания.
- при метании нельзя стоять справа от метящего (когда метание выполняется левой рукой - слева) и ходить за снарядами без разрешения тренера;
- перед метанием следует вытирать снаряды насухо;
- нельзя подавать снаряды броском;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.
- По окончании учебно-тренировочных занятий спортсмены, под руководством тренера должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде тренера покинуть Учреждение.

3.2. Требования к кадровым условиям, материально-технической базе и инфраструктуре учреждения и иным условиям реализации Программы по виду спорта легкая атлетика

Спортивная школа обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником

должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре учреждения и иным условиям

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок) и сектора, или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения спортсменов, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Интернет:

- Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Федерация лёгкой атлетики России: www.rusatletix.ru
- Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа»: <https://dyush-lk.ru/>