

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Рассмотрено
на педагогическом совете

Протокол № 1
от «12» января 2023 года

Утверждаю
Директор МАОУ ДО «ДЮСШ»
С.Г. Буторин

Приказ № 16
от «12» января 2023 года



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта Лёгкая атлетика**

Приказ Министерства спорта Российской Федерации
от 16 ноября 2022 года N996 «Об утверждении
Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта лёгкая атлетика»

Срок реализации Программы:

1. На этапе начальной подготовки – 3 года;
2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

Составители программы:
тренеры - преподаватели:
Кордюков С.Н.
Ярков В.В.
Чукавина И.Р.

Год составления Программы – 2022

г. Тавда

Содержание

I. Общие положения

1. Пояснительная записка.

2. Цели Программы.

II. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую.

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки .

7. Календарный план воспитательной работы.

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

9. Планы инструкторской и судейской практики.

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

III Система контроля

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

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа

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

15. Рабочая программа тренера-преподавателя.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

17. Материально-технические условия реализации Программы.

18. Кадровые условия реализации Программы.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее–Программа)

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

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно - обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса легкоатлетов на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовка легкоатлетов высокой квалификации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающим уровнем высокой социальной активности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по легкой атлетике.

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|
| | Этап Начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6-8 | 9-10 | 12 |
| Общее количество Часов в год | 234 | 312-416 | 468-520 | 624 |

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

Тренировочный процесс в организации, осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
|--|---|--|--|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год | |

Спортивные соревнования

Соревнования важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, что бы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменам на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях ставится перед спортсменом задача, завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы, или завоевание более высоких мест на определённом этапе спортивной подготовки.

- *главные соревнования*, в которых спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является победа, или достижение более высокого места.

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

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов спортивной школы осуществляется в соответствии с утвержденным Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, сформированного на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

Условия для участия в соревнованиях определяются Правилами вида спорта и Положениями о соревнованиях, разработанными и утвержденными организаторами спортивных мероприятий.

Требования к участию в соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

лёгкая 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.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку в спортивной школе, направленный на спортивные соревнования в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями о спортивных мероприятиях, обеспечивается:

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- спортивной соревновательной формой и инвентарем.

Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в году.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, включая период самостоятельной подготовки и (или) специализированного (профильного) спортивного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Расписание тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учётом их занятий в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах 60 минут.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки не должна превышать:

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовке спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований, а также в праздничные дни, во время нахождения тренера - преподавателя на больничном, в командировке или отпуске.

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

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Расписание тренировочных занятий по лыжным гонкам утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учётом их занятий в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки не должна превышать:

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовке спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований, а также в праздничные дни, во время нахождения тренера - преподавателя на больничном, в командировке или отпуске.

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

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

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка общая и специальная, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, инструкторская и судейская практика, итоговая и промежуточная аттестация.

| Год обучения | Этапы подготовки | | | | | | | |
|--|---------------------------|------------|------------|---|------------|------------|------------|------------|
| | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| | НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТ -1 | УТ -2 | УТ -3 | УТ -4 | УТ -5 |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 10 | 12 | 12 |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 3-4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая: | 19 | 25 | 33 | 42 | 50 | 52 | 62 | 62 |
| Общая физическая подготовка | 176 | 228 | 300 | 164 | 180 | 165 | 125 | 115 |
| Специальная физическая подготовка | | | | 116 | 140 | 155 | 170 | 185 |
| Спортивные соревнования (час.) | | 6 | 12 | 14 | 21 | 24 | 37 | 36 |
| Техническая подготовка (час.) | 35 | | | | | | | |
| Инструкторская и судейская практика (час.) | | | | 10 | 15 | 24 | 37 | 40 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль и тестирование (час.) | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 10 | 31 | 31 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 416 | 468 | 520 | 520 | 624 | 624 |

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

| №п /п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------|---|-------------------|
| | | Этап начальной подго- товки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | До года | Свыше го- да | До трех лет | Свыше трех лет |
| Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 20-76 | 21-73 | 17-32 | 15-20 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | | | 21-23 | 24-27 |
| 3. | Спортивные соревнования (%) | - | 1-2 | 2-4 | 3-6 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 12-15 | 13-16 | 20-24 | 21-26 |

| | | | | | |
|---|---|-------|-------|-------|-------|
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 5-8 | 5-8 | 6-9 | 7-10 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2-4 | 3-6 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 3-5 |
| Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции. | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 10-76 | 11-73 | 40-50 | 30-41 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | | | 10-12 | 12-15 |
| 3. | Спортивные соревнования (%) | - | 1-2 | 2-4 | 3-6 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 12-15 | 13-16 | 14-18 | 15-20 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 5-8 | 5-8 | 6-9 | 7-10 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 2-4 |

Построение процесса спортивной подготовки в организации осуществляется с учётом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, количества занятий, решаемых тренировочных задач.

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|--|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и 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 |
| 1.3. | ... | ... | ... |
| 2. | Здоровье сбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ... | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ... | В течение года |
| 2.3. | ... | ... | ... |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, тради- | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |

| | | | |
|------|--|---|----------------|
| | ций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | | |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ... | В течение года |
| 3.3. | ... | ... | ... |
| 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 |
| 4.2. | ... | ... | ... |
| 5. | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | ... | ... |

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|---|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | <p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1</p> <p>2. Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная Игра».</p> <p>3. Антидопинговая викторина «Играй честно».</p> | 1 раз в год | <p>1. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net/</p> <p>2. Ознакомление юных спортсменов с ценностями и принципами честной игры и формирование «нулевой терпимости к допингу»</p> <p>3 Сформировать у обучающихся стремление к познанию правил по борьбе с допингом.</p> |

| | | | |
|--|--|--------------------|--|
| <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> | <p>1.Веселые старты «Честная игра»</p> <p>2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>3. Семинар для спортсменов: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»</p> <p>4. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p> | <p>1 раз в год</p> | <p>1.Сформировать у юных спортсменов стремление играть по правилам игры.</p> <p>2.Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.Ссылка на образовательный курс:https://newrusada.triagonal.net/</p> <p>4 .Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p> |
|--|--|--------------------|--|

Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно типовому тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований:

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и группы спортивной специализации 1-2-го года обучения. Судейство соревнований по легкой атлетике в спортивной школе, помощь в организации и

проведении соревнований по легкой атлетике в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, секретаря.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологический контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена, осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям легкой атлетикой допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к легкой атлетике не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена, проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей. Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

1. Этап начальной подготовки.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2. Этап углубленной тренировки.

В учебно-тренировочных группах 1-3го года обучения и группах спортивного совершенствования применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства. Медикобиологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа легкоатлетов на средние и длинные дистанции характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. При двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона: первый завтрак - 5%, зарядка, второй завтрак - 25%, дневная тренировка обед - 35% полдник - 5%, вечерняя тренировка ужин - 30%.

**Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии
(на 1 кг массы тела)**

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|-----------|---------|-------------|-----------------------|
| 2,3 - 2,6 | 1,9-2,4 | 10,2-12,6 | 67-82 |

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и

окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- 1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °C), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- 2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня; 3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
- 4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
- 5) темп проведения приемов массажа - равномерный;
- 6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
- 7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- 1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- 2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- 3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
- 4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- 5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ун-

девит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит»

Суточная потребность организма в витаминах

| Витамины, мг | Этап углубленной тренировки |
|--------------|-----------------------------|
| С | 150-200 |
| В | 3,4 - 3,8 |
| В2 | 3,8-4,3 |
| В6 | 6,0 - 7,0 |
| В12 | 0,005 - 0,006 |
| В15 | 150-180 |
| РР | 30-35 |
| А | 3,0-3,2 |
| Е | 10-20 |

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Вивантол», «Кобабаמיד» (кофермент витамина В12) .

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внутреннего сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.)

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

III. Система контроля

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы само регуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

| № п/п | Упражнения | Единица из- мерения | Норматив | |
|--|--|------------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | |
| 1.1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 9,3 | 10,3 |
| 1.2. | Бег 150 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 25,5 | 27,8 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя но- гами | см | не менее | |
| | | | 190 | 180 |
| 2. Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | | | |
| 2.1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 9,5 | 10,6 |
| 2.2. | Бег 500 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.44 | 2.01 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя но- гами | см | не менее | |
| | | | 170 | 160 |
| 3. Для спортивной дисциплины прыжки | | | | |
| 3.3. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |

| | | | | |
|---|---|----------------|---|------|
| | | | 9,3 | 10,5 |
| 3.4. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| | | | 5,40 | 5,10 |
| 3.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 180 |
| 4. Для спортивной дисциплины метания | | | | |
| 4.1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 9,6 | 10,6 |
| 4.2. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее | |
| | | | 10 | 8 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 170 |
| 5. Для спортивной дисциплины многоборье | | | | |
| 5.1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 9,5 | 10,5 |
| 5.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| | | | 5,30 | 5,00 |
| 5.3. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее | |
| | | | 9 | 7 |
| 5.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 170 |
| 6. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапах спортивной подготовки | | | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | до трех лет | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| | | свыше трех лет | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

IV. Рабочая программа
Программный материал для учебно-тренировочных занятий
по каждому этапу спортивной подготовки
Этап начальной подготовки
1-2-3 год обучения
Теоретическая подготовка

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|--------------------|
| Этап начальной | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обу- | ≈ 120/180 | | |

| | | | | |
|------------|--|-------------|------------|--|
| ПОДГОТОВКИ | чения/ свыше одного года обучения: | | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятия. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/10 7 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных си- |

| | | | | |
|--|---|-------------|-----------------|--|
| | | | | лах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈70/10 7 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈70/10 7 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈70/10 7 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/10 7 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/10 7 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈60/10 6 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/10 6 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈60/10 6 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

Учебно - тренировочный этап
1-3 й год обучения
(начальная спортивная специализация)
Теоретическая подготовка

| | | | | |
|---|--|--------------|----------|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ≈600/9 60 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/10 7 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |

| | | | |
|---|-------------|-----------------|--|
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/10 7 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/10 7 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/10 7 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/10 7 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/10 7 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/10 6 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/10 6 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/10 6 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

Избранный вид спорта

Специальная физическая подготовка.

Процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Специальная физическая подготовка включает воздействия на те группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена техники движений и доведение их до совершенства, Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, которое характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих возможностей.

Роль спортивной техники помогает развивать наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту и точность движений, обеспечивать высокую результативность, стабильность.

В процессе технической подготовке используется комплекс средств и методов спортивной подготовки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно коррекционного воздействия. К ним относятся: беседы, объяснения, рассказ, описание; показ техники изучаемого движения, демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеозаписей. Средства и методы, в основе которых лежит выполнение каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются: общеподготовительные упражнения, они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства, метод целостного и расчлененного упражнения. Применение данных средств и методов зависит от возраста и квалификации спортсмена этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 6-8 соревнованиях по легкой атлетике, в годичном цикле.

Психологическая подготовка

Легкая атлетика способствует формированию, психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на: сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

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

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует

рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

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

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

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих

силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Учебно - тренировочный этап
4-5 й год обучения
(углубленная спортивная специализация)

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В беге на средние дистанции доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований.

Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Избранный вид спорта
Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий, совершенствование координационной и ритмической структуры бега. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного

примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий. Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства. Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта
УЧЕБНЫЙ ПЛАН НП-1

| №№ | Виды подготовки | ПЛАН | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|----|---|------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|
| 1 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 19 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | | |
| 2 | Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка | 176 | 15 | 15 | 15 | 13 | 14 | 14 | 15 | 14 | 14 | 15 | 16 | 16 |
| 3 | Спортивные соревнования | - | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Техническая подготовка | 35 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | - | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Медицинские, восстановительные мероприятия, контроль и тестирование | 4 | | | | 2 | | | | | 2 | | | |
| | Всего часов | 234 | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 19 | 20 | 19 | 20 | 19 | 19 | 19 |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НП-2

[illegible]

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НП-3

| №№ | Виды подготовки | ПЛАН | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|----|---|------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|
| 1 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 34 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | | |
| 2 | Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка | 300 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 3 | Спортивные соревнования | 12 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 4 | Техническая подготовка | 62 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 7 | 10 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Медицинские, восстановительные мероприятия, контроль и тестирование | 8 | | 2 | | 2 | | | | 2 | | 2 | | |
| | Всего часов | 416 | 34 | 35 | 35 | 35 | 35 | 34 | 35 | 34 | 35 | 35 | 34 | 35 |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН УТГ – 1

[illegible]

УЧЕБНЫЙ ПЛАН УТГ – 2

| №№ | Виды подготовки | ПЛАН | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|----|---|------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|
| 1 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 50 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 180 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 140 | 11 | 12 | 11 | 12 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 4 | Спортивные соревнования | 21 | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | 3 | 3 | |
| 5 | Техническая подготовка | 104 | 6 | 10 | 6 | 9 | 5 | 10 | 6 | 10 | 6 | 7 | 13 | 16 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 15 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | | |
| 7 | Медицинские, восстановительные мероприятия, контроль и тестирование | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| | Всего часов | 520 | 43 | 44 | 43 | 43 | 43 | 43 | 44 | 43 | 44 | 44 | 43 | 43 |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН УТГ – 3

| №№ | Виды подготовки | ПЛАН | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|----------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 52 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 165 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 21 | 14 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 155 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 14 | | 14 |
| 4 | Спортивные соревнования | 24 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | 6 | 6 | | |
| 5 | Техническая подготовка | 90 | 9 | 6 | 8 | 4 | 8 | 5 | 8 | 5 | 2 | 3 | 22 | 10 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 24 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 3 |
| 7 | Медицинские, восстановительные мероприятия, контроль и тестирование | 10 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 |
| | Всего часов | 520 | 43 | 44 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 44 | 44 | 43 | 44 |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН УТГ – 4

[illegible]

УЧЕБНЫЙ ПЛАН УТГ – 5

[illegible]

**Примерный объём годовой нагрузки по легкой атлетике.
Бег на средние и длинные дистанции.**

НП - 1

| № | СОДЕРЖАНИЕ | ГОД | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|---|---------------------------------|-----|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|
| | Средства подготовки: | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег в аэробном режиме: (км). | 350 | 25 | 25 | 25 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 35 | 30 | 30 | 30 |
| 2 | Бег в смешанном режиме: (км). | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Бег в анаэробном режиме: (км). | 20 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | | 2 |
| 4 | Спец. беговые упражнения: (км). | 40 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | Общий объем бега: (км). | 410 | 28 | 28 | 30 | 35 | 36 | 36 | 36 | 37 | 41 | 35 | 33 | 35 |

НП - 2

| № | СОДЕРЖАНИЕ | ГОД | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|---|---------------------------------|-----|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|
| | Средства подготовки: | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег в аэробном режиме: (км). | 470 | 30 | 30 | 35 | 35 | 40 | 40 | 45 | 45 | 50 | 45 | 35 | 40 |
| 2 | Бег в смешанном режиме: (км). | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Бег в анаэробном режиме: (км). | 30 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 2 |
| 4 | Спец. беговые упражнения: (км). | 50 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | Общий объем бега: (км). | 550 | 35 | 35 | 41 | 41 | 47 | 47 | 53 | 54 | 59 | 53 | 39 | 46 |

**Примерный объём годовой нагрузки по легкой атлетике.
Бег на средние и длинные дистанции.**

НП - 3

| № | СОДЕРЖАНИЕ | ГОД | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|---|---------------------------------|-----|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|
| | Средства подготовки: | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег в аэробном режиме: (км). | 580 | 40 | 40 | 40 | 45 | 45 | 50 | 55 | 55 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| 2 | Бег в смешанном режиме: (км). | 50 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | | 5 |
| 3 | Бег в анаэробном режиме: (км). | 60 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | | 5 |
| 4 | Спец. беговые упражнения: (км). | 70 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 |
| 5 | Общий объем бега: (км). | 760 | 53 | 53 | 55 | 60 | 60 | 67 | 72 | 73 | 79 | 73 | 54 | 61 |

УТ - 1

| № | СОДЕРЖАНИЕ | ГОД | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|---|---------------------------------|-----|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|
| | Средства подготовки: | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег в аэробном режиме: (км). | 650 | 45 | 45 | 45 | 50 | 50 | 55 | 60 | 65 | 65 | 60 | 60 | 50 |
| 2 | Бег в смешанном режиме: (км). | 60 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | | 5 |
| 3 | Бег в анаэробном режиме: (км). | 70 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | | 6 |
| 4 | Спец. беговые упражнения: (км). | 80 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 7 |
| 5 | Общий объем бега: (км). | 860 | 60 | 60 | 63 | 68 | 68 | 75 | 81 | 86 | 88 | 83 | 60 | 68 |

Примерный объём годовой нагрузки по легкой атлетике.

Бег на средние и длинные дистанции.

УТ - 2

| № | СОДЕРЖАНИЕ | ГОД | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|---|---------------------------------|------|----|----|----|-----|----|----|-----|-----|-----|----|-----|------|
| | Средства подготовки: | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег в аэробном режиме: (км). | 750 | 50 | 55 | 60 | 60 | 65 | 65 | 70 | 70 | 65 | 65 | 65 | 60 |
| 2 | Бег в смешанном режиме: (км). | 120 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 | 12 | 14 | 13 | 12 | | 9 |
| 3 | Бег в анаэробном режиме: (км). | 110 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | | 10 |
| 4 | Спец. беговые упражнения: (км). | 120 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 5 | Общий объем бега: (км). | 1100 | 76 | 82 | 89 | 89 | 96 | 97 | 103 | 105 | 100 | 99 | 75 | 89 |

УТ - 3

| № | СОДЕРЖАНИЕ | ГОД | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|---|---------------------------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| | Средства подготовки: | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег в аэробном режиме: (км). | 900 | 70 | 70 | 75 | 75 | 75 | 75 | 80 | 80 | 75 | 75 | 70 | 80 |
| 2 | Бег в смешанном режиме: (км). | 150 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 16 | 16 | 15 | 15 | | 10 |
| 3 | Бег в анаэробном режиме: (км). | 140 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | | 10 |
| 4 | Спец. беговые упражнения: (км). | 130 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 |
| 5 | Общий объем бега: (км). | 1320 | 103 | 104 | 111 | 111 | 112 | 114 | 121 | 121 | 116 | 116 | 81 | 110 |

**Примерный объём годовой нагрузки по легкой атлетике.
Бег на средние и длинные дистанции.**

УТ - 4

| № | СОДЕРЖАНИЕ | ГОД | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|---|---------------------------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| | Средства подготовки: | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег в аэробном режиме: (км). | 1200 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 110 | 120 | 120 | 115 | 100 | 85 | 100 |
| 2 | Бег в смешанном режиме: (км). | 240 | 22 | 23 | 24 | 24 | 24 | 25 | 25 | 24 | 20 | 20 | | 9 |
| 3 | Бег в анаэробном режиме: (км). | 160 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15 | 16 | 18 | 20 | 16 | | 10 |
| 4 | Спец. беговые упражнения: (км). | 200 | 15 | 17 | 19 | 19 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 5 | Общий объем бега: (км). | 1800 | 128 | 137 | 146 | 152 | 159 | 170 | 176 | 177 | 170 | 151 | 100 | 134 |

УТ - 5

| № | СОДЕРЖАНИЕ | ГОД | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|---|---------------------------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| | Средства подготовки: | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег в аэробном режиме: (км). | 1300 | 90 | 95 | 100 | 110 | 120 | 120 | 125 | 125 | 115 | 115 | 85 | 100 |
| 2 | Бег в смешанном режиме: (км). | 280 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 30 | 28 | | 10 |
| 3 | Бег в анаэробном режиме: (км). | 180 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 18 | 20 | 20 | 18 | | 12 |
| 4 | Спец. беговые упражнения: (км). | 220 | 18 | 18 | 18 | 19 | 19 | 19 | 19 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 5 | Общий объем бега: (км). | 1980 | 143 | 151 | 158 | 171 | 183 | 185 | 191 | 193 | 183 | 179 | 103 | 140 |

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин.

Характеристика вида спорта и спортивных дисциплин

Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции. Борьбу, кулачный бой и вообще все упражнения, которые развивали силу, греки относили к тяжелой атлетике. Ясно, что название "легкая атлетика" сегодня достаточно условное, ведь трудно назвать, например, бег на сверхдлинные дистанции — марафон или метание молота "легкими" физическими упражнениями. Древнейшим состязанием атлетов, несомненно, является бег. Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница — это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом, лёгкая атлетика является наиболее медалёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.

Легкая атлетика – это циклический вид спорта. В большинстве районов нашей страны, занятия легкой атлетикой – один из самых доступных и массовых видов физической культуры.

слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции); слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба); слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – метания); слово «борьбе» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения

их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже всероссийского уровня.

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 |
| 2. | Брус для отталкивания | штук | 1 |
| 3. | Буфер для остановки ядра | штук | 1 |
| 4. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 10 |
| 5. | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 10 |
| 6. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 3 |
| 7. | Грабли | штук | 2 |
| 8. | Доска информационная | штук | 2 |
| 9. | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 |
| 10. | Колокол сигнальный | штук | 1 |
| 11. | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
| 12. | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
| 13. | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 14. | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 16. | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 |
| 17. | Мяч для метания (140 г) | штук | 10 |
| 18. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 8 |
| 19. | Палочка эстафетная | штук | 20 |
| 20. | Патроны для пистолета стартового | штук | 1000 |
| 21. | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 22. | Планка для прыжков в высоту | штук | 8 |
| 23. | Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м) | штук | 1 |
| 24. | Рулетка (10 м) | штук | 3 |

| | | | |
|---|----------------------------------|------|----|
| 25. | Рулетка (100 м) | штук | 2 |
| 26. | Рулетка (20 м) | штук | 1 |
| 27. | Рулетка (50 м) | штук | 3 |
| 28. | Секундомер | штук | 10 |
| 29. | Скамейка гимнастическая | штук | 20 |
| 30. | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 31. | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 32. | Стенка гимнастическая | 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 |

Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹ или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе

¹с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

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

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

- наличие беговой дорожки;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

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

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

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

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

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

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

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятель-

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
|--|---|----------------------|-------------------|-----------------------------|------------------------------|--|------------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | количество | срок эксплуата- ции (лет) | количество | срок эксплуата- ции (лет) |
| 1. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 2. | Костюм спортивный трени- ровочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 3. | Кроссовки легкоатлетиче- ские | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 4. | Майка легкоатлетическая | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Трусы легкоатлетические | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Шиповки для бега (туфли легкоатлетические) | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |

Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

Образовательная организация укомплектована кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, определенных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика: 2 тренера - преподавателя имеют высшее образование физкультурно - спортивной направленности, 1 тренер - преподавателя средне специальное образование физкультурно - спортивной направленности;

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации 2 тренер преподаватель имеет - 1 КК, 1- соответствие занимаемой должности;

-непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. Педагогические работники проходят курсы повышения квалификации раз в три года, в соответствии с планом повышения квалификации.

Информационно-методические условия реализации Программы

Интернет-ресурсы:

1. [http:// minsport.midural.ru/](http://minsport.midural.ru/) - Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
5. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
6. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
7. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

Литературные источники:

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
2. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000
4. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986
5. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987
6. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2000г
7. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
8. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г
9. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические пери-

оды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.

10. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
11. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
12. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
13. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
14. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003.
15. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
16. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
17. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
18. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
19. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
20. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
21. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
22. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402747

Владелец Буторин Сергей Геннадьевич

Действителен с 14.01.2025 по 14.01.2026