Рассмотрено на заседании
тренерско-педагогического
совета ГБУ ДО РК «СШОР
по легкой атлетике № 1»

Протокол № 7
«29» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО РК «СШОР по
легкой атлетике № 1»

Белуха Н.В.
29 июня 2023 г.

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

Срок реализации: без ограничения
Авторы-разработчики:
Н.В. Белуха, директор
Зубрилина З.Н., инструктор-методист

г. Ялта
2023 год

Содержание

1. Общие положения 3

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 3

3. Система контроля 22

4. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика» 31

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 54

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 55

Кадровые условия реализации Программы 61

Информационно-методические условия реализации Программы 61

1. Общие положения

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

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

- Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие обучающихся.
- Подготовка высококвалифицированных спортсменов.
- Участие в обеспечении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд.
- Подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.
- Приобретение знаний по учебно-тренировочному занятию, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ГБУ ДО РК «СШОР по легкой атлетике №1» и является основным документом учебно-тренировочной работы.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Легкая атлетика - популярный и наиболее массовый вид спорта. Это объясняется тем, что этот вид спорта доступен (занятия могут проводиться в лесу, парке, на спортивном и стадионе) и имеет следующие значения:

Доступность легкой атлетики заключается в том, что основой базовых дисциплин является - бег, прыжки, метания.

Легкая атлетика включает следующие дисциплины:

- Бег (гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег);
- Прыжки (прыжок в длину с разбега, тройной прыжок, прыжок в высоту, прыжок с шестом);
- Метания (метание копья, диска, молота, толкание ядра);
- Многоборье.

Дисциплины делятся на виды:

1. Короткий спринт - бег 100м (60м), 200м, 100м/110м с/б (60м с/б), эстафета 4х100м;
2. Длинный спринт - бег 400м, 400м с/б, эстафета 4х400м;
3. Средние дистанции - бег 800м, 1500м;
4. Длинные дистанции - бег 5000м (3000м), 3000м с/п (2000м с/п), 10000м;

5. Сверхдлинные дистанции - марафон 42 км 195 м (полумарафон);

6. Многоборье -7-борье (5-борье), 10-борье (7 борье).

В скобках указаны смежные дисциплины, в которых спортсмены участвуют в зимний соревновательный сезон.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов различных возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности, включая оптимальное соотношение процессов учебно-тренировочных занятий, развитие физических качеств и формирование двигательных умений, навыков.

Система многолетней подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида;
- учебно-тренировочный процесс;
- соревновательный процесс.

Настоящая программа охватывает четыре этапа подготовки:

1. Этап начальной подготовки (НП)
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в Таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1-2

Максимальная наполняемость групп утверждается локальным актом ГБУ ДО РК «СШОР по легкой атлетике № 1» на начало учебно-тренировочного года.

Расписание занятий утверждается директором учреждения, после согласования с педагогическим советом в целях установления более благоприятного

режима учебно-тренировочных занятий, отдыха спортсменов и с учетом их обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Принадлежность лиц, проходящих спортивную подготовку, к ГБУ ДО РК «СШОР по легкой атлетике № 1» определяется на основании приказа о зачислении на бюджетные места при условии выполнения вступительных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП).

Минимальный возраст зачисления в учреждение – 9 лет. Максимальный возраст обучающихся по программе спортивной подготовки не ограничивается.

В ГБУ ДО РК «СШОР по легкой атлетике №1» существует система спортивного отбора, которая включает:

1. Массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
2. Отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика;
3. Просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.
4. Максимальный возраст спортсменов, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Зачисление на определенный этап подготовки (в том числе досрочно), перевод в группу следующего этапа производится по приказу директора ГБУ ДО РК «СШОР по легкой атлетике №1» на основании решения педагогического совета с учетом выполнения контрольно-переводных нормативов и спортивного разряда, соответствующего группе.

Лицам, проходящим спортивную подготовку и не выполнившим требования программы, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе на основании решения педагогического совета.

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования ФССП, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе не может быть отчислен из ГБУ ДО РК «СШОР по легкой атлетике №1» по возрастному критерию.

Требования к объему учебно-тренировочного процесса представлены в Таблице № 2. Объем Программы 234 - 1664 часов в год.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов рассчитывается в часах и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

На этапах подготовки при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность не может составлять более 8 часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп в ГБУ ДО РК «СШОР по легкой атлетике №1».

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия, включая теоретическую часть (изучение правил вида спорта «Легкая атлетика»), с группами;
- учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам (составляется тренером-преподавателем на основе годового учебно-тренировочного плана на этапах ССМ и ВСМ для отдельного обучающегося или группы обучающихся на один год или олимпийский цикл – 4 года (иногда на этапе УТ (СС) для обучающегося с особыми потребностями));
- спортивные соревнования (для формирования у обучающихся соревновательного опыта, могут быть в форме неофициальных соревнований: классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команд);
- контрольные формы обучения (применяются в конце отдельных этапов подготовки или с целью проверки работы тренера-преподавателя);
- внеурочные учебно-тренировочные занятия (в качестве воспитательных, оздоровительных мероприятий: спортивные мероприятия с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе);
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Соотношение видов и мероприятий спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 3.

Таблица № 3

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20	8-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11

	подготовка (%)						
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1- 3	2-4	3-5	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2- 4	2-4	3-5	5-7
Для спортивных дисциплин прыжки, метания							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20 -24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивной дисциплины многоборье							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22	11-18	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25	21-26	21-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	12-16

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочное мероприятие - система организации работы тренера-преподавателя и спортсмена в целях совместного решения оздоровительных, учебно-тренировочных и соревновательных задач.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства ГБУ ДО РК «СШОР по легкой атлетике № 1» проводятся учебно-тренировочные мероприятия по планам подготовки.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемому перечню учебно-тренировочных сборов. Учебно-тренировочные сборы являются неотъемлемой частью цикла подготовки, особенно в подготовительном периоде.

Для эффективного проведения учебно-тренировочного процесса для каждого этапа многолетней спортивной подготовки необходимо определенное количество учебно-тренировочных сборов, перечень которых показан в Таблице № 4.

Таблица № 4

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

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

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

Спортивные соревнования

Соревнования - одна из форм учебно-тренировочного процесса. Участие в спортивных соревнованиях стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает у спортсменов волю, черты самостоятельности и ответственности перед командой за результат своей деятельности, спортивной подготовленности.

ГБУ ДО РК «СШОР по легкой атлетике №1», реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных соревнованиях.

Процесс спортивной подготовки спортсмена выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня (Таблица 5).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (наличие антидопингового сертификата Русада).

Объем соревновательной деятельности включает минимальное количество соревнований в зависимости от этапов и годов подготовки, что показано в Таблице № 5.

Таблица № 5

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

Соревнования, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы), отборочными (по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях) и основными (главными) проходящими в рамках официальных соревнований, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО РК «СШОР по легкой атлетике №1», ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Начало учебно-тренировочного процесса – с 1 января.

На основании годового учебно-тренировочного плана разрабатываются планы-графики для каждой группы по периодам подготовки. В них определяются задачи, раскрываются средства и специфика их применения для данной группы, планы участия в соревнованиях, восстановительные мероприятия и врачебно-медицинский контроль, вступительные и контрольно-переводные испытания.

Годовой учебно-тренировочный план, в часах:

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (Спортивной специализации)

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6 часов	6-8 часов	9 часов	18 часов
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2 часа		3 часа	
		Количество занятий в неделю			
		3	3-4	3-5	5-6
		Наполняемость групп (человек)			
		10-12		8-10	
1.	Общая физическая подготовка	175-234	225-300	150	187
2.	Специальная физическая подготовка			108	253
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-8	19	56
4.	Техническая подготовка	35-47	50-67	112	243
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19-25	25-33	42	94
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	19	56
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5-6	6-8	18	47
ВСЕГО:		**234-312**	**312-416**	**468**	**936**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		Недельная нагрузка в часах			
		18-24 часа		24-32 часа	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		4 часа		4 часа	
		Наполняемость групп (человек)			
		2-4		1-2	
1.	Общая физическая подготовка	159	200	200	266
2.	Специальная физическая подготовка	253	350	350	466
3.	Спортивные соревнования	65	99	99	133
4.	Техническая подготовка	253	337	337	449
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	103	177	177	183
6.	Инструкторская и судейская практика(%)	56	60	60	67

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	47	25	25	100
ВСЕГО:		**936**	**1248**	**1248**	**1664**

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

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

С учётом специфики вида спорта лёгкая атлетика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объёму и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта лёгкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа ставит своей целью формирование у обучающихся активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание разумного подхода к жизни и рациональной структуры поведения. Процесс воспитательной работы включает в себя два главных аспекта: идейно-политический и нравственный.

Цель идейно-патриотического аспекта – воспитание чувства патриотизма.

Цель нравственного аспекта – формирование определенных норм: поведения в рамках этических норм, эстетического воспитания, обучение и закрепление привычки к труду, уважение к спортивным соперникам, корректность поведения в жизни и на соревнованиях.

В воспитательной работе можно выделить следующие основные формы работы:

- Информационно-познавательная (беседы, лекции, посещение музеев и исторических мест, туристические походы);
- Идейно-художественная (посещение интересных мероприятий, встречи с интересными людьми, известным спортсменами, совместный просмотр кинофильмов о спорте с последующим обсуждением, обсуждение книг о спорте/выдающемся спортсмене);
- Практически-действенные (просмотр традиционных соревнований, матчевых встреч, судейство соревнований).

Выбор и сочетание методов воспитания обуславливается общими и частными целями воспитания, особенностями личности спортсмена, к которому они применяются, коллектива спортсменов и конкретной ситуации.

Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия как разъяснение и убеждение. Разъяснение применяется преимущественно в работе с обучающимися, относящимися к социально-активным персонам, а убеждение – к социально-инертным.

№ 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**	В течение года

		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 тренера-преподавателя.	
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- проведение бесед по тематике «Здоровый образ жизни»; - проведение выставок/конкурсов рисунков по тематике «Здоровый образ жизни»; - проведение пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни; - проведение бесед антинаркотической направленности специалистами; - проведение спортивно-оздоровительных мероприятий в летний период (оздоровительные площадки дневного пребывания и оздоровительные сборы); - участие в массовых зарядках, приуроченным к семейным и иным праздникам	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 учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - формирование понимания яркого отличия полноценного здорового питания и диеты, а также разбор случаев необходимости применения кратковременного диетического питания; - практическое использование гаджетов в помощь здоровому образу жизни;	В течение года

		- профилактика детского травматизма во время отдыха;	
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - 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

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

Под ***допингом*** в спорте понимают введение в организм спортсмена в процессе подготовки к соревнованию или в ходе соревнования *фармакологических средств,* способствующих искусственному повышению спортивного результата.

Употребление допинга создаёт условия для неравной борьбы в спорте, нарушает его моральные и этические основы, а главное наносят вред здоровью спортсменов.

Допинг искусственно стимулирует организм, вызывает неэкономную его деятельность при физических нагрузках, даёт предельное напряжение функции и истощение энергетических ресурсов, приводит к физическому перенапряжению и патологическим состояниям. После кратковременного повышения функций наступает их резкое угнетение и падение работоспособности. Ряд этих средств вызывает психическую зависимость аналогично наркотикам.

С употреблением допинга связаны случаи смерти спортсменов на соревнованиях или вскоре после их проведения.

Антидопинговый контроль – это система специальных мероприятий, направленных на выявление приёма допингов участниками соревнований с наложенным на уличенных в приёме допинга спортсменов и их тренеров-преподавателей, руководителей, врачей команд соответствующих санкций.

Перечень допинговых веществ ежегодно пересматривается, дополняется допинговой комиссией и контролируется главным экспертом национальной антидопинговой организацией «Русада».

Ежегодно в ГБУ ДО РК «СШОР по легкой атлетике № 1» проводится с тренерами-преподавателями мероприятия (беседы) по профилактике употребления допинга, тренеры-преподаватели знакомятся со списком запрещённых средств.

Этап спортивной подготовки	**Содержание мероприятия и его форма**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятий**
Этап начальной подготовки	Беседы об идеях «чистого» спорта	1 раза в год (ответственный тренер-преподаватель)	Преподнесение информации для формирования здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения
	Изучение серии материалов РУСАДА для детей и подростков	1 раз в год (ответственный тренер-преподаватель)	Вовлечение юных и начинающих спортсменов в систему антидопингового образования и формирование необходимого уровня антидопинговой грамотности
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте Русада для детей 7-13 лет «Ценности спорта»	1 раз в год (ответственный тренер-преподаватель)	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть антидопингового образования https://rusada.ru/education/online-training/

Этапы совершенствования спортивного мастерства и Высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте Русада «Антидопинг»	1 раз в год (ответственный тренер-преподаватель)	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть антидопингового образования https://rusada.ru/education/online-training/

Планы инструкторской и судейской практики

Необходимые знания и умения обучающихся, получаемые на учебно-тренировочном этапе и этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Год обучения	*Умения*	*Судейство*
1-й год	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов лёгкой атлетики. Выполнение обязанностей на занятиях.	
2-й год	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе.	характеристика судейства в беге; основные обязанности судей.
3-й год	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, контроль техники выполнения отдельных элементов и упражнений.	знать основные правила судейства соревнований в беге, судейскую документацию
4-5-й годы	Умение выбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя; правильно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений; замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися; помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в группах начальной подготовки.	знать основные правила судейства соревнований в беге, выполнять отдельные обязанности судьи, секретаря, секундометриста.
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
Год	*Умения*	*Судейство*

обучения		
1-2-й годы	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий; грамотно вести записи учебно-тренировочных нагрузок.	знать основные правила соревнований. Проведение занятий и соревнований в группах начальной подготовки, ГБУ ДО РК «СШОР по легкой атлетике №1», участие в судействе городских и областных соревнований
3-й год	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту	

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровень его функциональной подготовки.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углублённое медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной подготовленности и оценка воздействия учебно-тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

В группах начальной подготовки врачебный контроль осуществляется силами специалистов Государственного бюджетного учреждения Республики Крым «Центр спортивной медицины» (далее – ГБУ ДО РК «Центр спортивной медицины») в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом (врач приезжает для осмотра обучающихся на месте обучения).

Обучающиеся в учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства организованно выезжают на врачебное обследование к специалистам ГБУ ДО РК «Центра спортивной медицины».

Периодичность проведения врачебного контроля

Этапы спортивной подготовки	*Срок проведения*

Этап начальной подготовки	2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	2 раза в год
Этап высшего спортивного мастерства	2 раза в год, включая углублённый медицинский осмотр согласно графику медицинских осмотров Сборных команд РФ

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования спортсменов – комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углублённое, этапное, текущее и оперативное.

Углублённое медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года).

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по учебно-тренировочному режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного учебно-тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе учебно-тренировочного занятия. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику подготовленности и переносимость учебно-тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к учебно-тренировочным занятиям после перенесённого заболевания, либо по заявке тренера-преподавателя.

Результаты обследования обучающихся спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе даётся заключение о переносимости учебно-тренировочной нагрузки. В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведённое занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, даётся оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы учебно-тренировочных занятий.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в учебно-тренировочный процесс подготовки легкоатлетов, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

3. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
3.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
4.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8

5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
5.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
			240	
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8
3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
3.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
4.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество	не менее	

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

Теоретические занятия проводятся в группах в форме бесед и лекций в соответствии с учебно-тренировочным планом. Объем и содержание излагаемой темы определяется возрастом обучающихся и количеством часов, отведенных на эту тему. Чем старше спортсмены, тем глубже и полнее изучается теоретический материал. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности учебно-тренировочного занятия, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Тесты, не связанным с физическими нагрузками (на базе Правил вида спорта «Легкая атлетика», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 марта 2023 г. № 153)

Тест № 1

Кто отвечает за команду на соревнованиях? (1 правильный вариант)

а) Директор

б) Врач команды

в) Старший тренер

г) Уполномоченный представитель

Тест № 2

В рамках вида спорта проводятся официальные соревнования какого характера? (несколько правильных вариантов)

а) Общие

б) Командные

в) Главные

г) Личные с командным зачетом

д) Личные
е) Личные с командным расчетом
ж) Основные

Тест № 3
Допуск участников на соревнования может быть ограничен возрастом и уровнем спортивной подготовленности и другими дополнительными условиями и т.д. (1 корректная формулировка)
а) Участники младшей возрастной группы, с разрешения врача, тренера и организации, проводящей соревнования, могут допускаться к соревнованиям в более старших возрастных группах, если уровень их квалификации соответствует уровню квалификации, указанной в Положении о соревновании. Спортсмены старших возрастных групп не допускаются к участию в соревнованиях младших групп.
б) Участники младшей возрастной группы, с разрешения родителей могут допускаться к соревнованиям в более старших возрастных группах.
в) Спортсмены старших возрастных допускаются к участию в соревнованиях младших групп, если уровень их квалификации соответствует уровню квалификации, указанной в Положении о соревновании.

Тест № 4
Назначение спортивных судей в судейские коллегии на официальные спортивные соревнования осуществляется… (1 корректная формулировка)
а) Президентом Федерации легкой атлетики города, в котором проходят соревнования
б) в соответствии с квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «легкая атлетика».
в) Представителями спонсоров спортивного соревнования, приглашенными представителями Федерации легкой атлетики города, в котором проходят соревнования.

Тест № 5
Что означает стандартная аббревиатура «NM» при создании итоговых протоколов? (1 правильный вариант)
а) Незасчитанная попытка
б) Пропущенная попытка
в) Нет ни одной засчитанной попытки
г) Квалификация в следующий круг технических видов без выполнения квалификационного норматива

Тест № 6
Какое покрытие может быть использовано для беговых и технических видов легкой атлетики (1 верная формулировка)
а) специальное, которое соответствует требованиям Руководства Всемирной легкоатлетической ассоциации «Легкоатлетические сооружения»

б) ковровое
в) профессиональное резиновое
г) любое твердое ровное покрытие, которое соответствует требованиям Руководства Всемирной легкоатлетической ассоциации «Легкоатлетические сооружения»

Тест № 7
Все соревнования, проводимые в соответствии с данными Правилами, могут подразделяться на возрастные группы… (несколько правильных вариантов)
а) Мужчины и женщины: до 45 лет.
б) Мужчины и женщины (S): без ограничения возраста.
в) Юниоры и юниорки до 23 лет (U23): любой спортсмен в возрасте 20, 21 или 22 лет по состоянию на 31 декабря в год проведения соревнований.
г) Юниоры и юниорки до 23 лет (U23): любой спортсмен в возрасте 19, 20, 21 или 22 лет по состоянию на 31 декабря в год проведения соревнований.
д) Юноши и девушки до 15 лет (U15): любой спортсмен в возрасте 13 или 14 лет по состоянию на 31 декабря в год проведения соревнований.
е) Юноши и девушки до 16 лет (U16): любой спортсмен в возрасте 14 или 15 лет по состоянию на 31 декабря в год проведения соревнований.

Тест№ 8
Технические правила судейства применяется при проведении … (1 верная формулировка)
а) только технических видов
б) всех видов, а не только технических видов
в) только беговых видов

Тест № 9
Длина стандартной беговой дорожки составляет …(1 вариант)
а) 200 м
б) 400 м
в) 399 м
г) 300 м

Тест № 10
Стандартные дистанции бега с барьерами для мужчины, юниоров до 20 лет (U20), юниоров до 23 лет (U23), юношей до 18 лет (U18), юношей до 16 лет (U16) (выбрать 1 верную формулировку)
а) 100 м, 400 м
б) 100 м, 410 м
в) 110 м, 400 м
г) 110 м, 410 м

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

4. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»

В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса ГБУ ДО РК «СШОР по легкой атлетике №1» на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочного (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Занятия по теоретической подготовке наполнены содержанием:

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена 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	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых

				качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к

	экипировка по виду спорта			эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка	≈ 200	январь	Современные тенденции

	обучающегося как многокомпонентный процесс			совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочного занятия. Основные направления учебно-тренировочных занятий
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная техника; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		

	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочных занятий. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочного занятия. Основные направления учебно-тренировочных занятий.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.

				Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная техника; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Программный материал для этапа начальной подготовки

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

В ГБУ ДО РК «СШОР по легкой атлетике №1» на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах 1-го, 2-го годов для всех дисциплин легкой атлетики большое внимание уделяется всестороннему физическому развитию.

На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки имеет многоборную направленность. На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общефизической

подготовке. Учебно-тренировочное занятие строится в зависимости от поставленных задач.

На этапе начальной подготовки решаются следующие основные задачи:

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

Решению поставленных задач способствуют использование разнообразного арсенала средств и методов, методических приемов, форм организации занятий. Следует широко применять игровой метод, подвижные и спортивные игры, учебно-тренировочные занятия с помощью кругового метода, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Не должны проводиться учебно-тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного практического и теоретического материала.

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

Большое внимание уделяется воспитанию физических качеств, особенно *скоростно-силовых, гибкости и ловкости.*

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

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

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

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

Для этого возраста характерен высокий темп развития *ловкости* движений. Ловкость успешно воспитывается в процессе новых упражнений при выполнении действий в новой обстановке, на основе неожиданно возникающих новых двигательных ситуаций. Широко используются подвижные и спортивные игры, требующие внезапного изменения действий в различных игровых ситуациях, усложняющиеся задания, требующие проявления координационных способностей, а также упражнения с различными предметами.

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

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

В системе многолетней спортивной подготовки ГБУ ДО РК «СШОР по легкой атлетике № 1» на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно выделить два периода: начальной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы первого и второго годов) и углубленного учебно-тренировочного процесса (учебно-тренировочные группы третьего, четвертого и

пятого годов), что требует распределения спортсменов по специализациям, в зависимости от их способностей:

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние и длинные дистанции;
- прыжки;
- метания;
- барьерный бег.

Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации во многом определяет успех многолетнего учебно-тренировочного процесса на последующих этапах. С одной стороны, важно не упустить время, необходимое для достижения высот спортивного мастерства, и использовать сенсетивные периоды возрастного развития организма. С другой стороны, следует избегать чрезмерно узкой форсированной специализации, хотя она и дает в ближайшие годы быстрый прирост результатов, но в итоге оказывается малоперспективной, приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов.

Цель учебно-тренировочного занятия на этом этапе - на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности приступить к созданию базы специальной подготовленности, являющейся залогом успеха в легкой атлетике в последующие годы.

Основными задачами периода начальной специализации являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лёгкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов, создание функциональной базы для углубленной спортивной специализации.

В периоде начальной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной базовой подготовкой. При этом общей подготовке отводится 80-90%от общего объема упражнений, специальной - 15-20%.

Поэтому наряду со средствами ОФП уже в первые годы занятий спортом в программу учебно-тренировочного занятия целесообразно включать комплексы специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, имеющих важное значение в избранном виде спорта. Специализация имеет «многоборный» характер.

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

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой движений и методикой физической подготовки обучающихся, так как успех спортивной подготовки в значительной

мере зависит от оптимального соотношения уровня развития физических качеств и степени формирования двигательных навыков у обучающихся. Комплекс учебно-тренировочных средств, используемых для формирования двигательных навыков и умений, должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, оптимальную взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков и умений, что способствует приобретению умения управлять своими движениями.

В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются в облегченных условиях. Широко используются комплексы специальных подготовительных и подводящих упражнений. В беге на короткие дистанции, прыжках и метаниях развитию физических качеств необходимо отдавать предпочтение перед спортивной техникой.

Эффективным средством овладения тактикой является участие в соревнованиях, различных по условиям и составу.

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

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

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

Большое внимание целесообразно уделять воспитанию *скоростно-силовых качеств* юных спортсменов. Основными средствами воспитания скоростно-силовых качеств являются прыжки, бег на короткие дистанции, метания, упражнения с небольшими отягощениями, акробатические упражнения. Основными методами воспитания скоростно-силовых качеств являются: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения; метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения с отягощением малого и среднего веса; метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Воспитание выносливости у спортсменов - важная составная часть их всесторонней физической подготовки. Спортсмены этих возрастных групп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородно-транспортной системы, поэтому на данном этапе целесообразно выполнять большие объемы работы с невысокой интенсивностью. Юному спортсмену не зависимо от его будущей специализации необходимо создать базу общей выносливости. Эффективным средством взращивания общей выносливости подростков являются длительный бег и кроссы, езда на велосипеде, плавание, подвижные и спортивные игры. Используется бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает от 5-8 до 30-60 минут. Более подготовленные спортсмены повышают общую выносливость, применяя бег в равномерном и переменном темпе еще большей продолжительности.

Объемы беговых нагрузок в одном занятии допустимы для детей 11-12 лет до12 км, для подростков 13-14 лет до 18 км. Для воспитания выносливости широко используются учебно-тренировочные средства дающие возможность существенно повысить функциональные возможности организма обучающегося без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности. Так, до 15-17 лет развивать выносливость в разных видах целесообразно разнообразными средствами, не акцентируя внимания специально на каком-либо одном виде.

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

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

Важное значение имеет *рациональное нормирование учебно-тренировочных*

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

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

Динамика показателей общего объема учебно-тренировочных нагрузок

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

На учебно-тренировочном этапе 1-го, 2-го годов подготовки заметно возрастает роль соревновательной подготовки юных спортсменов. Именно в процессе соревнований наиболее полно реализуются потенциальные возможности юного спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях стимулирует функциональные и морфологические перестройки в организме спортсмена, обусловливает значительное повышение его общей подготовленности. Однако при чрезмерно частом участии в соревнованиях такого рода нагрузки могут стать привычными и не вызывать должного роста специальной подготовки юного спортсмена.

Построение *годичного цикла* учебно-тренировочного процесса на этом этапе имеет свои особенности. Одна из них - очень важная роль подготовительного периода, который занимает главное место в годичном цикле учебно-тренировочного процесса юных спортсменов. Длительность соревновательного периода сокращена, ему отводиться подчиненная роль. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий, без особо тщательной подготовки к ним. Тем не менее, учитывая необходимость этих соревнований для обеспечения неуклонного роста подготовленности юных спортсменов, в годичном плане предусматриваются задачи по соревновательной подготовке юных спортсменов.

Программный материал для учебно-тренировочных групп 3-5 годов подготовки по избранным дисциплинам легкой атлетики

Спринтерский бег

При планировании подготовки юных бегунов на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах 3,4,5 годов подготовки в годичном цикле придерживаются следующей периодизации.

С началом подготовительного периода на *обще подготовительном этапе* должны решаться задачи:

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

В специально-подготовительном этапе определяются следующие задачи:

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

В первом *соревновательном периоде* ставятся такие задачи:

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

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

Во втором *подготовительном периоде* на *обще-подготовительном этапе* основными задачами будут:

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

Увеличивается и возрастает применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап решает следующие задачи:

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

На раннем *соревновательном этапе* ставятся задачи:

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

Спортсмен-спринтер должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

В середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для

повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

На заключительном этапе основных соревнований решаются следующие задачи:

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

Барьерный бег

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия барьеристов на этапе углубленной специализации 3,4,5 годов подготовки:

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

Учебно-тренировочный год делится на 2 основных цикла. Это *осенне-зимний* и *весенне-летний. Осенне-зимний цикл,* хотя и является самостоятельной частью круглогодичного учебно-тренировочного процесса, подчинен *весеннее-летнему.*

Продолжительность всех периодов, этапов и циклов зависит от времени проведения основного старта, как в зимнем, так и в летнем цикле. Совершенствование физических качеств и технических возможностей барьеристов может развиваться в нескольких направлениях. Однако содержание учебно-тренировочных занятий основывается на большом арсенале общих и специальных упражнений.

Только постепенно, переходя от простого к сложному, увеличивая объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, достигается более высокий уровень подготовки. Большой объем беговой работы, а также совершенствование спринтерской подготовки проходят красной нитью в планировании круглогодичных учебно-тренировочных занятий. При этом одним из основных средств в подготовке барьериста – барьерные упражнения и барьерный бег.

Планируя учебно-тренировочную нагрузку в *подготовительном периоде* (16-18 недель), исходят из уровня общей и специальной подготовленности барьериста, достигнутого в прошлом сезоне. Рациональное распределение нагрузки в подготовительном периоде становится фундаментом успешных выступлений барьериста в спортивном сезоне.

На *обще-подготовительном этапе* (10 недель) осенне-зимнего подготовительного периода решаются задачи:

- повышение функциональных возможностей;
- развитие силы, выносливости, быстроты;
- совершенствование техники преодоления барьера и отдельных ее элементов.

Постепенно увеличивается как число занятий, так и их длительность и объем упражнений. Интенсивность нагрузки небольшая. Применяемые средства –

достаточно многообразны. На базовом этапе, с учетом подготовленности, закладывается фундамент общей физической подготовки, поднимается на новую ступень общую выносливость и сила, создаются предпосылки для дальнейшего совершенствования основных качеств барьерного бега.

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

- совершенствование скорости бега, барьерной скорости и техники преодоления барьера;
- дальнейшее совершенствование специальной физической подготовки на базе развития основных качеств барьериста. При незначительном сокращении объема интенсивность увеличивается. Прыжковая и силовая n работа проводится с учетом фиксации времени отрезков, замеров прыжков.

Продолжительность *зимнего соревновательного периода* (5-6 недель) зависит от календаря соревнований (6 недель). В этом периоде ставятся задачи дальнейшего повышения функциональных возможностей барьериста, продолжается совершенствование качеств быстроты, силы, гибкости, скоростной и специальной выносливости, овладение ритмом барьерного бега. Основной задачей является достижение максимального результата на барьерной и гладкой дистанции. Не следует специально форсировать подготовку к соревнованиям. Интенсивность учебно-тренировочных занятий постепенно увеличивают. Кроме большого количества барьерных упражнений включается барьерный бег. Пробегаются 2,4,6,8 барьеров с обычной расстановкой, с высокого и низкого старта. Совершенствование техники идет параллельно с повышением скоростных возможностей.

Переходный период состоит из одной разгрузочной профилактической недели. Прохождение углубленного медицинского осмотра, лечение травм. Прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах.

Весенний подготовительный период (до 25 недель) является мостиком между осенне-зимним и весенне-летним циклами. Задачами этого периода являются:

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

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

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

Летний соревновательный период решает следующие задачи:

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

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

Прыжки

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия:

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

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

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

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

Метания

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

На этапе базовой подготовки (12 недель) обеспечивается повышение

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

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

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

Задачами втягивающего этапа второго подготовительного периода являются:

- восстановление организма спортсмена после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- достижение более высокого уровня общей работоспособности.

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

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

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

Задачами периода основных соревнований (9 недель) являются:

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

Бег на средние и длинные дистанции

Планирование учебно-тренировочных занятий бегунов на средние и длинные дистанции осуществляется с учетом следующих методических положений:

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

Планирование годичного цикла подготовки бегунов на этапах углубленной специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае - общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный, во втором - ранний соревновательный и основных соревнований.

Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом. При планировании подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции на учебно-тренировочном этапе 3-го, 4-го, 5-го годов подготовки (углубленная специализация) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата.

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

На заключительном этапе - достижение наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивного результата на основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных нормативов.

Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование техники и специальных физических качеств в лёгкой атлетике.
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;

Этапы ССМ и ВСМ определенны зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение нормативов МС на этапе СС и МСМК на этапе ВСМ), участие в международных спортивных соревнованиях, зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе этапа ССМ и ВСМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию спортсменов на данных соревнованиях. Специализированную направленность приобретают учебно-тренировочные занятия, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм подготовки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях.

Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в учебно-тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на учебно-тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами подготовки - периодами, этапами микроцикла - и направлен на комплексное определение итогов

конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Применение восстановительных средств на всех этапах учебно-тренировочного процесса:

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

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

Восстановительный период характеризуется нормализацией как отдельных функций организма, так и организма в целом.

Учебно-тренировочный процесс и восстановление - составляющие единого процесса овладения спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей легкоатлетов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

1) Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов подготовки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;

- дни профилактического отдыха.

2) Психологические средства восстановления:
- создание положительного эмоционального фона подготовки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая подготовка.

3) К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:
- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- учебно-тренировочные занятия в благоприятное время суток;

б) физиотерапевтические средства:
- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэронизаций (аэроионотерапия), кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов применяются средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного

занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает учебно-тренировочный эффект.

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

Инструкторская и судейская практика

Инструкторские и судейские навыки у обучающихся начинают развивать с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения спортсменами звания инструктора-общественника и судьи по легкой атлетике и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе, а так же имеет большое воспитательное значение – сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и глубокое уважение ко всем решениям судей.

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

Инструкторская и судейская практика специально планируется тренером-преподавателем по соревнованиям согласно календарного плана ГБУ ДО РК «СШОР по легкой атлетике №1». Задачи судейства для обучающихся естественным образом усложняются с целью постепенного повышения судейского мастерства и выработки ответственности.

Легкоатлеты на всех этапах, начиная с совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами; самостоятельно составлять конспект занятия; вести дневник: учитывая учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрируя спортивные результаты, анализируя выступления в соревнованиях; принимать участие в судействе в роли помощника судьи, арбитра, секретаря и судьи, арбитра, секретаря.

Таблица № 5

Инструкторская и судейская практика

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	▪ Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-

	преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; ▪ Занимающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей подготовки: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки; ▪ Занимающиеся знакомятся с документами планирования и учета работы тренера-преподавателя. Проводят учебно-тренировочные занятия в группах учебно-тренировочного этапа.
Судейская	▪ Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя на соревнованиях среди младших юношей; ▪ Участие в судействе в городских соревнованиях – в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря; ▪ Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младшего возраста.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин:

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов лёгкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения.

Основу составляют пять видов лёгкой атлетики: бег, прыжки, метания, толкания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований: стадионы, шоссейные и просёлочные дороги, пересечённая местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на *циклические, ациклические и смешанные,* а точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: *скоростные, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливостью.*

Также виды лёгкой атлетики делят на *классические* (К) (олимпийские) и *неклассические* (все остальные).

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются ГБУ ДО РК «СШОР по легкой атлетике №1», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий),

включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[1];

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 5, Таблица № 6);

Таблица № 5

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1

[1] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 7);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 6.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Таблица № 7.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипль-чеза»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Информационно-методические условия реализации Программы

Основная литература:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 № 996.
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г.
3. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
4. СанПиН 2.3.4.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам.
5. Алабин В. Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. Челябинск, 1977.
6. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.

Дополнительная литература:

7. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
9. Губа В., Вольф М., Никитушкип В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.
10. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М. Терра-спорт, 2000.
11. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989.
12. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 88с.
13. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
14. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.
16. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М., 1995.
17. Озолин Э. С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
19. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
20. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987.
21. Попов В. П. Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации. - М. ДОСААФ, 1982.
22. Психология: Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
23. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М. ВНИИФК, 1994.
24. Теория спорта. Под общ. ред. В.Н. Платонова. Киев: Вища школа, 1987.
25. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974.

26. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

Список Интернет ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2. Российское антидопинговое агентство (https://rusada.ru/)
3. Олимпийский комитет России (https://olympic.ru/)